

**HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH  
TÂM QUÁN NIỆM XÚ**



*Trích từ nguyên tác*  
*“contemplation of the Mind”*  
*Của Tỳ Kưu Khemavamasa*

**Việt dịch**  
**Minh Đạo**

**NAMO TASSA BHAGAVATO  
ARAHATOSAMMA  
SAMBUDDHASSA**

**CON XIN HẾT LÒNG THÀNH KÍNH  
LÀM LỄ ĐỨC THỂ TÔN,  
BẠC ỨNG CÚNG,  
ĐĂNG CHÁNH BIẾN TRI**

*“Này Chư Tỳ Khưu,. Đây là con  
đường đạo nhất đưa đến thanh tịnh  
cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não,  
diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí,  
chứng ngộ Niết Bàn.*

***Đó là Bốn Niệm Xứ  
Thế nào là Bốn?***

***Này chư Tỳ Khuru, ở đây Tỳ Khuru  
Sống quán thân trên thân, tinh cần,  
tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự  
tham ưu ở đời.***

***Sống quán Thọ trên các Thọ, tinh  
cần, tỉnh giác, chánh niệm để chế  
ngự tham ưu ở đời.***

***Sống quán Tâm trên Tâm, tinh cần,  
tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự  
tham ưu ở đời.***

***Sống quán Pháp trên các Pháp,  
tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để  
chế ngự tham ưu ở đời.***

***KINH TỨ NIỆM XỨ***

# THẾ NÀO LÀ TÂM QUÁN NIỆM XÚ?

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật đã dạy. **“Sống quán Tâm trên Tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời”**.

Như vậy, Tâm Quán Niệm Xứ là **“Quán Tâm Trên Tâm”**, hay nói một cách dễ hiểu hơn là **“Lấy Tâm Nhìn Tâm”**.

Tâm dẫn đầu các pháp. Chính nhờ Tâm mà chúng ta có thể thấy biết mọi việc, mọi sự. Tâm là một sân khấu kỳ thú nhất trong thế gian này, và do thế, trong bốn niệm xứ, quán Tâm là lý thú và hấp dẫn nhất.

## **Khi quán Tâm, chúng ta phải quán gì?**

Bước đầu, bạn chỉ cần nhớ một chuyện Chánh Niệm!

Khi thuần thục trong Pháp hành, lúc quan sát bạn sẽ kinh nghiệm rằng có một đối tượng và một cái Tâm biết đối tượng đó. Đối tượng được biết và cái Tâm Biết này luôn luôn đi đôi với nhau.

Đa phần, mọi người trong khi quan sát đối tượng, không nhìn thấy có một cái Tâm Biết đang hoạt động đằng sau.

**Làm thế nào để nhận biết cái Tâm biết này**

**Chỉ có một cách duy nhất:** Xem cái Tâm biết thành chính nó cũng là một đối tượng.

Thông thường, chúng ta không nhìn cái Tâm Biết này như là một đối tượng mà luôn cho rằng “Tôi đang biết”.

Trên bình diện lý thuyết, chúng ta hiểu rõ rằng cái Tâm Biết này là vô

thường, không phải là “Ta” hay “Của Ta”. Nhưng trên bình diện kinh nghiệm, điều này không phải dễ dàng thực chứng. Chỉ từ Pháp hành, dần dần chúng ta mới hiểu rõ (bằng kinh nghiệm) rằng chẳng có cái Ta nào đang “suy nghĩ”, “đau đớn”, “mong muốn”, “dự tính” hay “giận dữ” cả.

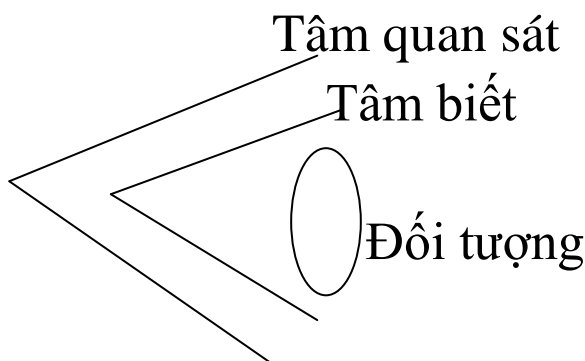
Khi thực hành Tâm Quán Niêm Xứ, chúng ta sẽ thấy rất thêm rằng **có một cái Tâm khác đang “nhìn” cái Tâm biết này như một đối tượng.** Và rồi lại có một cái Tâm khác nữa đang “nhìn” cả hai Tâm này, và cứ như thế.... Tầng tầng lớp lớp Tâm thức.

Đến lúc này, chúng ta sẽ có một sự hiểu biết vô cùng rõ ràng là: tâm Biết chỉ là một đối tượng như mọi đối tượng khác; chẳng có cái Ta nào trong đó cả. Cho rằng “Tôi đang biết”



hay “Cái Biết là Tôi” là một chuyện hoàn toàn vô nghĩa. Đây chính là kinh nghiệm thực chứng mà bạn có được từ pháp hành, không phải từ lý thuyết. Đây chính là Pháp Bảo.

Biểu đồ : “Lấy Tâm Nhìn Tâm”



Khi thực hành, bạn dùng Tâm Biết để làm đề mục chính và các tâm khác làm đối tượng quan sát. Quán Phòng – Xếp đôi khi cũng rất hữu dụng trong Tâm Quán Niệm Xứ.

Rất nhiều người thắc mắc là : “Có gì khác biệt giữa phương pháp Mahasi và phương pháp được trình

bày ở đây? “Câu trả lời là : Không có sự khác biệt nào về nguyên tắc và phương pháp, mà chỉ có sự khác biệt về kỹ thuật bởi vì ở đây chúng ta lấy Tâm làm đối tượng quan sát chính.

## **TẠI SAO BẠN PHẢI THỰC HÀNH TÂM QUÁN NIỆM XỨ?**

- ❖ Khi bạn hiểu rõ Tâm, bạn có thể dùng Tâm này để quán Thân và Thọ một cách rõ ràng. Thân và Thọ chỉ có thể được quan sát bởi Tâm chứ không gì khác.
- ❖ Nếu bạn thực hành thuần tục Tâm Quán Niệm Xứ (Cittanupassana), bạn sẽ dễ dàng thực hành Pháp Quán Niệm Xứ (Ddhammanupassana).
- ❖ Căn bản của Thiền Quán là hiểu rõ Thân và Tâm. Nhưng hiểu rõ Tâm thực sự quan trọng hơn.

- ❖ Khi Thiền tập, chúng ta sử dụng Tâm để thiền, vì vậy chúng ta phải hiểu rõ Tâm.
- ❖ Trí tuệ của bạn chỉ tròn đầy nếu bạn thực sự hiểu rõ cả Danh và Sắc. Tâm bạn chỉ có thể nhu nhuyễn và dễ uốn nắn khi bạn hiểu rõ bản chất của nó.
- ❖ Quán Tâm giúp bạn hiểu rõ bản chất của Niệm, Định và Huệ. Chỉ khi nào bạn hiểu rõ bản chất của niệm, Định và Huệ, bạn mới có thể xác thực được chúng là đúng hay sai, là chính hay tà.
- ❖ Phiền não chỉ đến ra trong Tâm (không phải trên thân). Do đó, nếu bạn không quán Tâm, bạn sẽ không nhận ra được sự hiện hữu của phiền não, và vì thế không thể hành thiền tốt đẹp được.
- ❖ Nhờ quán Tâm bạn hiểu rõ thái độ của mình khi hành thiền. Nếu bạn

không biết mình đang hành thiền với thái độ nào (chân nhs hay không chân chánh), bạn không thể kinh nghiệm Pháp Bảo được.

- ❖ Khi quan sát, nếu bạn không thấy cái Tâm Biết, bạn không thể kinh nghiệm Chân Đế. Nếu chỉ đơn thuần nhìn/ quan sát đối tượng, bạn sẽ bị dính chặt vào khái niệm.
- ❖ Mỗi khi bạn quán Thân hay quán Thọ hay quán bất cứ đề mục nào, bạn cũng sẽ đi đến chỗ quán thấy cái Tâm Biết bởi vì đó là cách thức vận động tự nhiên của mọi Pháp. Không có con đường nào khác.
- ❖ Khi thực hành Pháp Bảo, dù bằng bất cứ phương cách nào, bạn nhất định sẽ đi đến một trạng thái là nhận biết có một cái Tâm Biết, có chánh niệm và có chánh niệm trên chánh niệm. Tất

cả mọi pháp hành đều phải đi đến điểm này.

## **PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH TÂM QUÁN NIỆM XỨ**

### **❖ NGUYÊN TẮC**

Tâm Quán Niệm Xứ khởi đầu bằng việc quan sát những đặc tính của Tâm Biết. Tâm Biết là cái tâm “hay biết suông”. Tâm này còn được gọi là Ý Thức hay Tâm Vương (Citta).

Tâm Biết khởi sinh cùng đối tượng và biến mất cùng đối tượng.

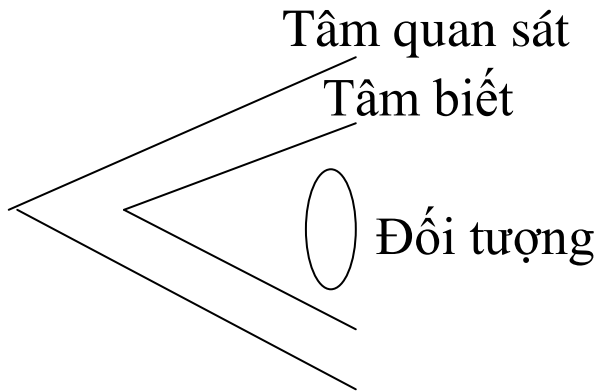
Làm thế nào để quan sát những đặc tính của Tâm Biết?

Quan sát cách thức vận hành của Tâm Biết, bạn sẽ nhận ra đặc tính của nó.

Khi Tâm Biết hay biết đối tượng, thì đồng thời cũng có một Tâm khác quan

sát cái Tâm Biết này. Tâm thứ hai này ghi nhận Tâm Biết đang ở đâu và đang hoạt động ra sao. Cái Tâm thứ hai này gọi là **Tâm Quan Sát** – một mức độ tâm vi tế hơn.

Khi chúng ta tiếp xúc đối tượng (qua lục căn), **Tâm Biết** lập tức xuất hiện. Và **Tâm Quan Sát** “nhìn” sự hoạt động của Tâm Biết.



Lúc đầu, Tâm Quan Sát của bạn rất khó để bắt kịp Tâm Biết. Nhưng thực tập dần dần Quan sát sẽ bắt Tâm Biết một cách khít khao. Nó trở nên nhu

nhuyên và dễ uốn nắn hơn. Nó bắt đầu “Vâng lời” bạn.

## ❖ THÁI ĐỘ

khi thiền tập, đừng cố sức tìm những kinh nghiệm tốt đẹp hơn, mà hãy sống trọn vẹn với những kinh nghiệm đang xảy diễn. Đây là thái độ quan trọng nhất trong thiền tập. Hãy sống trong hiện tại. giây phút nào cũng là giây phút quý giá để hành thiền.

## ❖ KHI NGỒI THIỀN :

➤ Quan sát Tâm Biết khởi sinh ở đâu, đang hoạt động ra sao. Chỉ quan sát mà không đánh giá hay phán xét. Cần nhớ phải quan sát kỹ sự biến mất của mỗi Tâm Biết. Quá trình này diễn ra rất nhanh.

➤ Đừng tìm kiếm đối tượng. Hãy để đối tượng tự đến với bạn. Hãy tự hỏi : chuyện gì đang diễn ra trong Tâm: Tham muốn, giận dữ, mong cầu hay

bực bộ? Bạn đang hành thiền với thái độ nào(chân chánh hay không chân chánh?) Đang có những ý tưởng, quan kiến nào xảy ra trong Tâm? Nếu bạn không thấy được những gì đang xảy diễn trong Tâm của chính mình, bạn không thể nói rằng mình đang hành thiền.

➤ Luôn luôn giữ Tâm thẳng bằng. Đừng dính mắc vào sự an lạc hay thoải mái.

➤ Không nên nghĩ rằng tôi thích hay không thích việc này việc nọ, mà nên nghĩ rằng có nên thích việc đó hay không. Khi sự yêu thích khởi sinh, nhìn thẳng vào cái Tâm đang thích.

➤ Nếu muốn thay đổi tư thế, hãy nhìn vào cái phiền não đang thúc đẩy phía sau. Phiền não này giống như một đứa trẻ con hay vòi vĩnh hết thứ này



đến thứ khác. Hãy nhìn thẳng vào nó và hỏi “Tại sao”? Bạn sẽ nghe nó đưa ra hàng ngàn lý do “hợp lý”. Đừng vội tin. Cứ tiếp tục quan sát và hiểu biết nó. Khi thấy cần phải đổi tư thế, hãy đổi tư thế. Không có quy tắc nào cấm bạn không được đổi tư thế. Bạn không cần phải tự ép mình ngồi bất động.

➤ Phải làm gì khi Tâm trống rỗng?

Lúc ngồi thiền, đôi khi Tâm bạn trở nên trống rỗng, tức là bạn không thấy có đối tượng nào để quan sát cả. Khi gặp trường hợp này, đừng lo lắng, chẳng có gì bất ổn trong cách hành thiền của bạn cả. Thông thường, khi gặp trường hợp này Thiền sinh thường phản ứng “Không có đối tượng nào cả. tôi phải quan sát cái gì bây giờ?” Đây là một suy tư không đúng đắn.

Thật ra, sự trống rỗng cũng là một đối tượng như mọi đối tượng khác. Bạn hãy quan sát chính sự trống rỗng và cái Tâm đang biết sự trống rỗng đó.

Tuy nhiên, đừng quan sát trạng thái trống rỗng quá lâu. Nếu sự trống rỗng xảy diễn quá lâu, hãy trở lại Phòng – Xếp.

#### ❖ KHI THIỀN HÀNH :

Thiền hành là một thực tập rất quan trọng đối với Thiền sinh hành Thiền Minh sát Tuệ. Đức Phật từng nói rằng Tâm định phát sinh trong khi thiền hành thường mạnh mẽ hơn Tâm định phát sinh trong khi ngồi thiền rất nhiều. Thêm nữa, khi thiền hành, chúng ta phải nỗ lực nhiều hơn để giữ chánh niệm, và do đó chánh niệm phát sinh trong khi thiền hành cũng mạnh mẽ hơn khi ngồi thiền.

- Khi thiền hành, hãy để ý những cảm giác phát sinh trên cả Thân và Tâm. Bạn có cảm giác gì ở các bắt thết? Tâm bạn có cảm xúc ra sao? Tâm bạn đang nghĩ gì?

Hãy để cho Tâm tự chọn lựa đối tượng. Bạn chỉ cần giữ chánh niệm là đủ. Hãy tự hỏi : Tâm đang ở đâu? Tâm đang làm gì? Đang biết gì? Đối tượng không quan trọng. Tâm hay biết đối tượng quan trọng mới quan trọng.

- Lúc đầu đặt sự chú ý của bạn : 50% trên Thân, 50% trên Tâm. Khi pháp hành tiến triển, đặt toàn bộ chú ý (100%) trên tâm. Bắt đầu bằng sự quan sát chuyển động của gót chân; khi thấy có điều gì nảy sinh trong Tâm, lập tức quan sát Tâm cho đến khi đối tượng này hoàn toàn biến mất. Trở lại quan sát chuyển động của gót chân. Khi có đối tượng nảy sinh trong Tâm, trở lại

quan sát Tâm. Cứ lập đi lập lại như thế....

➤ Nếu có một đối tượng quá mạnh diễn ra trong Tâm. Hãy đứng lại, đặt toàn bộ chú ý vào đối tượng này. Nếu cần, bạn có thể ngồi xuống ghế để quan sát kỹ lưỡng đối tượng này cho đến khi nó hoàn toàn biến mất.

➤ Trong lúc đi, để ý xem Tâm Tham có sanh khởi không khi bạn nhìn mọi vật xung quanh. Nếu có, quan sát kỹ Tâm Tham này, đừng để nó khiến bạn thất niệm.

➤ Trong lúc đi, nếu thấy Tâm dể nuôi (lười biếng) sanh khởi, hãy quan sát cho đến khi nó biến mất.

## ❖ HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY

➤ Luôn luôn tự hỏi :

- Tôi có chánh niệm không?
- Chánh niệm đang làm gì?

- Chánh niệm chuyện gì?
  - Tâm đang ở trạng thái nào?
  - Có cảm giác gì đang xuất hiện?
- Dùng cử động và cảm giác trên Thân làm đề mục chính và quan sát trạng thái, phản ứng của Tâm. Khi có đối tượng quá mạnh diễn ra trong Tâm, hãy làm giống như cách thức đã trình bày trong phần thiền hành: đặt toàn bộ sự chú ý quan sát đối tượng này cho đến khi nó hoàn toàn biến mất.
- Đừng bao giờ làm việc gì hấp tấp, vội vã. Luôn giữ Tâm thẳng bằng, không thái quá, không bất cập. Khi thấy có một tác ý thúc dục bạn làm việc nhanh hơn, đừng làm theo mệnh lệnh nó, hãy dừng tay và quan sát kỹ tác ý này.
- Luôn luôn quan sát Tâm. Lấy chánh niệm làm bạn đồng hành trong đời

bạn. Khi bạn có thể giữ chánh niệm liên tục trên Thân và Tâm, bạn sẽ rất thăng bằng và thư giãn.

- Giữ tâm từ. Luôn tự nhủ “Tôi không bao giờ gây oan trái cho bản thân mình và cho bất cứ ai”. Khi bạn gây oan trái với bất cứ ai về bất cứ điều gì, hậu quả trước tiên là sự thực tập của bạn sẽ bị ngưng trệ hoặc thoái bộ. Vì vậy, hãy nhẫn nại và vị tha. Tâm từ sẽ dìu dắt bạn qua mọi chông gai và thù nghịch trong đời.
- Trước khi làm bất cứ chuyện gì, hãy xem Tâm nào đang đứng đằng sau : Tham? Sân? Đừng hành động theo mệnh lệnh của Tâm. Cũng đừng chống đối Tâm. Hãy quan sát kỹ lưỡng Tâm.
- Nếu bạn không thể giữ chánh niệm trong hoạt động hàng ngày, bạn sẽ không hiểu biết bản chất của đời sống.

Hiểu biết về đời và Đạo luôn luôn song hành.

Vì vậy, hãy luôn sống chánh niệm và tỉnh thức.

### ❖ NÓI NẶNG :

- Luôn luôn nói và nghe trong chánh niệm. Khi bắt đầu nói chuyện với ai, hãy tự nhắc mình phải giữ chánh niệm và kiểm soát cảm xúc.
- Đừng hát tấp. Chờ cho người đối thoại dứt lời rồi hãy nói. Khi hát tấp, bạn rất dễ mất chánh niệm. Nên nói chậm rãi. Khi bạn nói chậm rãi, người đối thoại với bạn buộc cũng phải nói chậm lại.
- Nói vào trọng tâm vấn đề và vừa đủ. Đừng nói nhiều và thêu dệt quá nhiều chi tiết.

- Bí quyết giữ chánh niệm khi nói là đừng bị lôi cuốn theo cảm xúc. Ngay khi bạn bắt đầu thích hay không thích một chuyện gì đó là Tâm bạn mất chánh niệm ngay.
- Kiểm soát kỹ càng mọi lời nói dối xem mình có Chánh Ngữ và Chánh Niệm không.
- Nên nhớ luôn quan sát Tâm mình trong khi nói.

### ❖ KHI ĂN:

- Có ba đối tượng quan trọng bạn phải luôn quan sát khi ăn là : cảm giác, mùi vị, và trạng thái Tâm. Bạn cũng nên quan sát chuyển động của miệng trong khi ăn.
- Trước tiên, nhận biết mắt bạn đang thấy thức ăn trên bàn. Rồi ghi nhận cử động của miệng khi đưa thức ăn vào. Khi nhai, để ý mùi vị thức ăn ra sao. Nhìn Tâm bạn có đang phản ứng



ra sao. Chỉ nhìn Tâm bạn. Đừng quan tâm đến người khác.

- Nếu Thân Tâm bạn thẳng bằng và thư giãn, bạn sẽ ăn trong an tĩnh.

### ❖ KHI NÓNG GIẬN :

Khi nóng giận (nổi sân), tất cả điều bạn cần làm là nhìn thẳng vào sự nóng giận đó: Nó đang diễn ra ra sao? Nó đang tạo ra cảm giác nào trên Thân? Nó gây ra cảm xúc nào trên Tâm? Có những Tâm nào đang xảy diễn?... Khi bạn có thể quan sát những điều này, bạn đang có chánh niệm trên sự nóng giận.

Những điều cần ghi nhớ :

- Đừng đánh giá hay phán xét sự nóng giận. Làm điều này là bạn nhân đôi phiền não của mình (Sự nóng giận + sự phán xét). Bạn chỉ cần quan sát chính sự nóng giận là đủ.

➤ Quan sát chính sự nóng giận chứ không phải đối tượng làm cho bạn nóng giận. Nếu bạn quan sát đối tượng làm cho bạn nóng giận, bạn sẽ nóng giận thêm mà thôi.

➤ Đừng mong cầu sự nóng giận biến mất. Nếu bạn mong cầu nó biến mất là bạn đang có thái độ thiếu chân chánh. Với thái độ thiếu chân chánh này, dù bạn có cố gắng nhìn sự nóng giận bao lâu đi nữa nó cũng chẳng biến mất đâu.

➤ Sự nóng giận là một đề mục tuyệt hảo để bạn hiểu biết Tâm mình. Bạn chỉ cần nhìn, nhìn thẳng vào sự nóng giận là đủ.

### ❖ KHI ĐAU :

Nếu bạn không muốn nhìn thẳng vào cơn đau, hãy nhìn Tâm đang phản ứng với cơn đau ra sao. Điều cần để ý là bạn phải xem phản ứng Tâm ngay từ khi cơn đau xuất hiện chứ không phải

khi cơn đau đã lên đến mức độ tột đỉnh, bởi vì ở trạng thái đau dữ dội, bạn sẽ rất khó khăn nhìn Tâm. Hãy quan sát Tâm kỹ lưỡng: nó đang phản ứng ra sao? Nó đang có cảm xúc gì? Nó đang kêu ca gì với bạn? Cứ kiên nhẫn nhìn Tâm rồi bạn sẽ thấy cơn đau tự động biến mất.

### **Những điều cần ghi nhớ :**

- Khi đau, điều quan trọng nhất là phải thư giãn cả Thân lẫn Tâm. Đừng để sự khó chịu lên đến tột đỉnh.
- Đừng niệm “Đau, Đau”. Niệm như vậy sẽ khiến bạn thêm đau mà thôi. Chỉ cần biết và thư giãn là đủ.
- Đừng cho rằng “Tôi đang đau” hay “Cơn đau này là của tôi” Sự thật đau chỉ là một cảm giác, chẳng có cái Ta nào ở đó cả. Và vì là một cảm giác, đau có cách thức vận hành riêng của

nó, hoàn toàn tách rời và nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn.

## ❖ HÃY ĐỂ VIỆC THIỀN TẬP DIỄN RA TỰ NHIÊN :

- Khi thiền tập, đừng cố ghi chép lại những kinh nghiệm của mình. Khi bạn nghĩ “Ồ! Kinh nghiệm này thật tuyệt! Mình phải ghi lại nếu không sẽ quên”, kinh nghiệm thiền tập của bạn sẽ bị gián đoạn ngay. Bạn không cần phải ghi lại những kinh nghiệm này, hãy để trí tuệ làm việc đó. Trong phương pháp Niệm Tâm, chúng ta không có đề mục cố định. Các đối tượng khởi sinh và hoại diệt vô cùng mau lẹ, làm sao bạn có thể ghi lại chúng một cách chính xác được? Tốt nhất, bạn chỉ cần giữ chánh niệm. Chỉ giữ chánh niệm là đủ.
- Đừng quá cẩn thận khi thiền tập. Chánh tinh tấn không phải làm tập trung quá độ vào đề mục mà sự quan

sát đối tượng một cách liên tục không gián đoạn.

- Đừng có tìm lại những kinh nghiệm (dù tốt, dù xấu) mà bạn đã trải qua trước kia. Sao bạn lại muốn tìm lại những kinh nghiệm đã qua? Bạn đang mong cầu điều gì?
- Khi có những kinh nghiệm mới mẻ khiến bạn bất an, đừng quan tâm đến chúng. Chúng không phải là bạn hay của bạn. Chỉ cần quan sát cái Tâm đang bất an là đủ.

## ❖ ĐỐI MẶT CÁC TRIỀN CÁI :

- *Buồn ngủ (Hôn trầm)*: Nếu chánh niệm đủ mạnh, nhìn thẳng và sự buồn ngủ mà không phán xét hay đánh giá. Nếu chánh niệm chưa đủ mạnh, hãy quan sát những đặc tính của sự buồn ngủ, chẳng hạn như thấy cảm giác nặng, tối hay mù mờ. Thực tập liên tục, bạn sẽ vượt qua sự buồn ngủ.

Buồn n gủ chỉ là một trạng thái của Tâm

➤ **Bất an (Trạo cử)** : Nhìn xem Thân và Tâm bạn có bị căng thẳng không. Căng thẳng thường là đầu mối của bất an.

Khi Tâm bất an hay lo lắng, nhìn thẳng vào cái Tâm đang suy nghĩ. Nếu sự bất an quá mạnh, hãy đưa Tâm về trạng thái thẳng bằng theo cách thức sau : Nhìn thẳng vào cái Tâm đang suy nghĩ; Sau đó trở lại Phòng – Xẹp khoảng độ ba hay bốn hơi thở, rồi lại nhìn cái Tâm suy nghĩ xem nó còn đó hay không; nếu vẫn còn, trở lại Phòng – Xẹp vài hơi thở nữa, rồi lại nhìn vào cái Tâm suy nghĩ.... Cứ lập đi lập lại như vậy nhiều lần, Tâm bạn sẽ trở lại trạng thái thẳng bằng, và do đó vượt qua sự bất an.

- **Chán nãn** : Bạn thường chán nãn khi nhìn thấy điều gì đó cứ lặp đi lặp lại nhiều lần. Do đó, khi thiền tập, bạn nên tự nhủ mỗi giây phút trôi qua là một giây phút mới. Từng hơi thở, từng ý nghĩ, hình ảnh, cử động, kinh nghiệm đến với bạn đều hoàn toàn mới mẻ. Chẳng có kinh nghiệm nào giống kinh nghiệm nào. Nên chú ý quan sát kỹ sự hoại diệt của từng kinh nghiệm.
- **Hoài nghi** : Có rất nhiều phương cách để đối trị hoài nghi tùy theo căn cơ Thiên sinh, do đó nên trình pháp với Thiên Sư để Ngài cho bạn phương pháp thích hợp. Điều căn bản là nếu hoài nghi phát sinh, đừng lo lắng hãy nhìn thẳng vào nó. Hoài nghi chỉ là một hoạt động tự nhiên của Tâm. Trong khi hành thiền, nếu có những câu hỏi nảy sinh trong Tâm, đừng vội

đưa ra câu trả lời. Hãy nhẫn nại để chúng sanh một bên rồi Trí Tuệ sẽ có câu trả lời chính xác nhất.

➤ **Hỏi hận (trao hỏi):** Có rất nhiều phương cách để đối trị hỏi hận tùy theo căn bản của Thiên sinh, do đó nên trình pháp với Thiên Sư để Ngài cho bạn phương pháp thích hợp. Điều quan trọng là đừng để trao hỏi ảnh hưởng xấu đến bạn và giờ phút hiện tại của bạn.

Khi pháp hành của bạn tiến triển tốt đẹp, nếu hoài nghi và trao đổi phát sinh, hãy nhìn thẳng vào cái Tâm đã sinh ra chúng.

➤ **Tham dục :** Nếu tham dục phát sinh, hãy hỏi thẳng “Sao anh lại phát sinh?”  
“Anh là ai?”

Nếu có Tâm ái dục, trước tiên phải nhìn thái độ của bạn, rồi quan sát cảm giác ở vùng ngực của bạn. Đừng nghĩ



đến hình ảnh. Chỉ ghi nhận khi có sự thay đổi trong tâm, chẳng hạn thấy Tâm trở nên nặng nề hay thích thú, thấy cảm giác co thắt ở vùng ngực....

Bạn cũng có thể sử dụng suy tư chân chánh ở đây. Hãy nghĩ đến những khía cạnh xấu xa của những đối tượng mà hiện giờ trông có vẻ rất hấp dẫn, lôi cuốn. Hãy nghĩ đến những hậu quả tai hại của sự tham dục.

Quan sát sự tham dục ra sao, đi như thế nào, và cảm giác nào xuất hiện sau đó. Hãy quan sát kỹ lưỡng cảm giác theo sau này (Đừng cảm thấy tội lỗi). Khi bạn quan sát liên tục, cảm giác này rồi cũng sẽ biến mất. Nên nhớ phải quan sát cảm giác cho đến khi nó hoàn toàn biến mất. Điều này rất quan trọng. Bởi vì nếu không làm thế, chánh niệm của bạn sẽ rất yếu ớt.

Phải thường xuyên quan sát thái độ của bạn. Nếu bạn có thể nhận biết và ghi nhận mình đang ở thái độ thiên chân chánh, thì sự nhận biết này tự nó sẽ biến thái độ thiếu chân chánh của bạn thành thái độ chân chánh.

Nên nhớ đừng đôi đôi tượng nếu đôi tượng bạn đang quan sát chưa hoàn toàn biến mất. Nếu chánh niệm của bạn đủ mạnh, ái dục sẽ hoàn toàn biến mất, để lại một trạng thái tâm hoàn toàn xả (upekkha), rồi những hình ảnh và cảm giác tham dục trên thân cũng tự hoại diệt.

## **LỜI DẠY CỦA THIỀN SƯ SHWE Oo MIN**

❖ Đặt tâm ở chân thủy. Đừng niệm thầm. Chỉ ghi nhận việc gì đang xảy ra là đủ. Khi bạn nghe, chỉ ghi nhận là

đang có sự nghe mà không cần phải biết là đang nghe gì.

Chỉ chú ý vào âm thanh đang nghe không phải là Thiền Quán.

❖ Bạn chỉ thực sự hành Thiền Quán khi bạn quan sát cả hai Tâm :

Tâm Biết và Tâm Quan Sát. Nếu bạn chỉ quan sát một Tâm, ý niệm “Tôi đang quan sát” sẽ xuất hiện, bản ngã sẽ xuất hiện.

❖ Đối tượng không quan trọng. Tâm mới thực sự quan trọng. Hãy quan sát Tâm.

❖ Bạn không cần phải theo đuổi hay xác định đối tượng. Chánh niệm sẽ làm việc này.

❖ Khi một người đang ngủ, Pháp Bảo vẫn không ngủ.

Thậm chí khi bạn đang cận kề cái chết và thân bạn đã mệt mỏi rã rời,

vẫn có một cái Tâm hay biết sự mệt  
mỏi rồi rời đó tồn tại.

## **LỜI DẠY CỦA THIỀN SƯ ASHI TEJANIYA**

- ❖ “Lấy Tâm nhìn Tâm”: Trong mọi sự thực tập, mọi oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống... hãy quan sát Tâm.
- ❖ Quan sát Tâm và đừng quan sát tâm nhiều đến Thân. Trong mọi hoạt động thường nhật, hãy quan sát xem Tâm phản ứng ra sao khi tiếp xúc đối tượng (cả bên trong và bên ngoài). Luôn xem xét quan hệ nhân-quả giữa Tâm và đối tượng.
- ❖ Bạn không cần phải đi đứng hay làm mọi việc chậm lại một cách thiếu tự nhiên. Cứ đi đứng và làm việc với tốc độ bình thường và tự giãn. Nếu bạn thấy cần phải đi đứng hay làm việc

chậm lại, cứ làm thế nhưng đừng tự gò ép mình.

- ❖ Khi ngồi thiền, lấy Tâm Biết làm đề mục. Đừng cố chạy theo đối tượng. Hãy để đối tượng tự nhiên đến với bạn và cố gắng đừng phản ứng. Bất cứ gì nảy sinh – tham ái, sân hận, đau đớn, ngứa ngáy, tà mẫn, thích hay không thích, hãy nhìn chúng với Tâm hoàn toàn xả, không bám níu, dính mắc. Hãy giữ Tâm thẳng bằng theo Trung Đạo.
- ❖ Khi Tâm Quan Sát “nhìn” trực tiếp Tâm Biết đang lướt trên đối tượng, hãy quan sát trạng thái Tâm khi nó hướng tới đối tượng. Nếu thấy sự căng thẳng, hãy tư giản ngay. Khi bạn căng thẳng, bạn đang dùng năng lượng quá mức cần thiết.
- ❖ Khi bắt đầu ngồi thiền, bạn có thể quan sát Phòng – Xẹp, nhưng khi Tâm

hướng đến đối tượng, bạn phải quan sát Tâm ngay. Bám sát Tâm chứ không bám sát đối tượng. Khi ngồi, đừng đặt câu hỏi “Đối tượng của tôi là gì?” mà hãy đặt câu hỏi “Tâm đang biết gì về đối tượng?” Hãy quan sát kỹ Tâm biết.

❖ ĐỪNG dính chặt vào một đối tượng mà hãy để đối tượng tự nhiên đến với Tâm và xem Tâm biết gì kế tiếp. Chẳng hạn, Tâm đang biết Phòng – Xếp, kế đến Tâm lại nghe một tiếng động, kế đến Tâm lại thấy một cảm giác trên Thân hay một cảm xúc trong Tâm, cứ như thế.... Hãy bám sát tiến trình “Biết” này liên tục từ phút này qua phút khác. Nhưng nhớ phải thư giãn.

❖ Cái Tâm khởi sinh và quan sát Tâm Biết chính là Tâm Quan Sát. Khi Pháp hành của bạn tiến triển, bạn sẽ

nhìn rõ dần Tâm Biết và Tâm Quan Sát khi chúng khởi sinh. Cả hai Tâm này đều là Tâm.

- ❖ Ghi nhận Tâm một cách lặng lẽ. Đừng niệm thầm. Đừng chú ý vào Thân. Cố gắng theo dõi Tâm Quan Sát. Chánh niệm liên tục và đừng cột Tâm vào bất cứ đối tượng nào.
- ❖ Chỉ quan sát và không cần phải làm gì thêm. Tâm sẽ biết làm mọi việc còn lại. Hãy quan sát cẩn thận mọi cảm xúc, trạng thái đang xảy diễn: Tham, sân, bồn chồn, si mê....
- ❖ Khi đau, hãy quan sát xem Tam đang phản ứng ra sao. Đừng nhìn vào cái đau. Làm như vậy bạn sẽ thấy đau thêm mà thôi.
- ❖ Hãy luôn tự hỏi bạn đang có Niệm, Định, Huệ trong Tâm không.

- ❖ Hãy cứ thực tập liên tục, rồi mọi thắc mắc của bạn sẽ có lời giải đáp thỏa đáng. Với sự thực tập, Trí Tuệ sẽ khởi sinh và giải đáp mọi thắc mắc cho bạn.
- ❖ Khi Tâm căng thẳng, hãy quan sát lý và động lực nằm đằng sau sự căng thẳng đó
- ❖ Đừng niệm thầm. Trong Pháp, niệm Tâm, niệm thầm là việc trở ngại cho việc thực tập.
- ❖ Cần ghi nhớ : Quan sát Tâm liên tục mọi lúc mọi nơi. Khi có ý niệm “Tôi-Ta” trong tâm bạn tức Tâm Si đang hoạt động. Khi có căng thẳng trong tâm bạn, phiền não đang xảy diễn. Khi Trí Tuệ chín mùi, chín Trí Tuệ sẽ bảo vệ Tâm bạn.
- ❖ Để có thể thấy được Tâm Quan Sát, bạn phải giữ Tâm thẳng bằng. Đừng cố



tìm nó. Bạn càng cố tìm, nó càng đi xa. Hãy nhớ : Đừng thúc ép; Đừng kiểm chế; Đừng cố tạo ra một điều gì cả; Hãy quan sát mọi việc như chính chúng đang là.

❖ Đừng cố quan sát đối tượng một cách quá chi tiết. Hãy Tâm lược trên đối tượng mà thôi

## LỜI DẠY CỦA THIỀN SƯ U JOKITA

❖ *Không cần phải niệm thầm :*

Lấy ví dụ, khi nghe một âm thanh và chúng ta đặt tên (niệm thầm) “Tiếng chó sủa”. Để làm việc này, Tâm chúng ta phải trải qua một diễn trình rất phức tạp gồm bốn bước.

1) Trước tiên, nghe âm thanh :

2) Kế đến, hồi nhớ lại những âm thanh đã từng nghe trong quá khứ, rồi so sánh chúng với âm thanh đang nghe.

Lọc ra một âm thanh trong quá khứ tương tự với âm thanh đang nghe.

3) Kế đến, nhớ lại âm thanh tương tự trong quá khứ là “Tiếng chó sủa”.

4) Cuối cùng đem cái tên “Tiếng chó sủa” trong quá khứ trở lại hiện tại và đặt tên cho âm thanh đang nghe là “Tiếng chó sủa. Diễn trình phức tạp này xảy ra trong Tâm này rất nhanh như trong một máy vi tính tối tân.

Trong Pháp Niệm Tâm, Thiền sinh phải dừng diễn trình tâm này lại ngay ở bước thứ nhất – Chỉ nghe âm thanh và không đi xa hơn. Nguyên tắc chỉ đơn giản như vậy, nhưng không phải dễ thực hiện vì chúng ta đã quá quen với cả bốn bước của tiến trình.

Khi pháp hành tiến triển, bạn sẽ thấy việc dừng lại ngay ở bước thứ nhất không phải là quá khó khăn. Khi bạn thấy, chỉ biết “Thấy”. Khi bạn nghe,

chỉ biết “Nghe”. Khi bạn xúc phạm, chỉ biết “Xúc Phạm”. Khi bạn nếm, chỉ biết ô “nếm”. Khi bạn ngửi, chỉ biết “Ngửi”. Khi bạn nghĩ, chỉ biết “Nghĩ”.  
Pháp hành chỉ đơn giản như vậy.

❖ Chỉ có Thân và Tâm, chẳng còn gì khác.

Khi quan sát mọi việc, nên thấy chỉ có Thân và Tâm.

Đừng đem “Tôi-Ta vào. Khi có “Tôi-Ta” tham dự, mọi việc sẽ trở nên vô cùng rối rắm.

❖ Đừng thêm bớt.

Hãy đơn giản quan sát sự vật như chính chúng đang là.

Đừng thêm bớt gì cả. Càng đơn giản càng tốt.

❖ Đừng mong cầu :

Khi thiền tập, đừng mong cầu điều gì xảy ra cả. Đây là điểm rất quan trọng trong Pháp hành.

Trở ngại này thường xảy ra với các Thiền sinh đã hành thiền nhiều năm và đã từng có được những kinh nghiệm thiền tập tốt đẹp. Mỗi khi hành thiền, các Thiền sinh này thường có tâm lý muốn đạt được trở lại những trạng thái này. Họ mong cầu “Tôi đã từng kinh nghiệm một trạng thái thật an tĩnh. Tôi sẽ ngồi thiền để có lại trạng thái đó”. Điều nghịch lý là : Càng cố tìm, họ càng khó gặp. Vì vậy, bạn đừng nên mong cầu gì cả, hãy để mọi việc diễn ra tự nhiên.

- ❖ Luôn luôn giữ Thân và Tâm thăng bằng và thư giãn, bạn không cần thiết phải ngồi kiết già. Cứ ngồi trong tư thế mà bạn thấy thư giãn, thoải mái là được.

## THẾ NÀO LÀ THÁI ĐỘ CHÂN CHÁNH KHI HÀNH THIÊN?

Thái độ chân chánh là mấu chốt quan trọng nhất trong Tâm Quán Niệm Xứ.

❖ Khi hành thiên :

Đừng tập trung quá độ

Đừng kèm chế

Đừng tự gò ép hay bó buộc

Đừng có tạo ra bất cứ điều gì

Đừng chối bỏ những gì đang xảy diễn

Chỉ chánh niệm trong những gì đang xảy ra là đủ.

Cố tạo ra điều gì là THAM

Chối bỏ những gì đang xảy ra là  
SÂN

Không hiểu những gì đang xảy ra hay đang hoại diệt là SI. Chỉ khi nào

Tham, Sân, Si vắng bóng trong Tâm, thì bạn mới hành thiền tốt đẹp được.

❖ ĐỪNG DỰ TÍNH. ĐỪNG MONG MUỐN. ĐỪNG LO ÂU. Khi có những thái độ này trong Tâm bạn, bạn sẽ rất khó hành thiền.

❖ Sao bạn lại tập trung quá độ khi hành thiền? Bạn đang mong muốn điều gì à? Bạn đang trông đợi điều gì xảy ra à? Bạn đang muốn điều gì chấm dứt à?

Hãy tự hỏi xem bạn đang có những thái độ này hay không.

❖ Khi bạn thấy Tâm mình rã rời, mệt mỏi, đó là việc hành thiền của bạn đang có vấn đề rồi đó.

❖ Khi Tâm căng thẳng, bạn không thể hành thiền tốt đẹp được. Hãy xem lại cách hành thiền của bạn.

- ❖ Thiền là quan sát và nhận nại chờ đợi với chánh niệm và hiểu biết : Không suy nghĩ, không phản ứng, không phán xét.
- ❖ Đừng hành thiền với Tâm mong cầu hay mong ngóng điều gì đó xảy ra. Hành thiền như vậy chỉ khiến bạn mệt mỏi mà thôi.
- ❖ Khi hành thiền cả Thân và Tâm đều phải buông thư. Một cái Tâm nhẹ nhàng và tự tại sẽ khiến việc hành thiền của bạn tốt đẹp. Hãy tự hỏi bạn có thái độ chân chánh không? Thiền là hiểu biết và quan sát một cách thoải mái bất cứ gì đang xảy diễn, dùng tốt hay xấu.
- ❖ Hãy tự hỏi : “Tâm đang làm gì”  
 “Đang suy nghĩ? “Đang chánh niệm”  
 “ Tâm đang ở đâu?”  
 “ Trong thân hay ngoài thân?”

Tâm Quan Sát đang có chánh niệm thực sự hay chỉ hời hợt bề mặt?

- ❖ Khi hành thiền, đừng cố uốn nắn sự việc theo cách bạn muốn, mà hãy cố nhận biết bất cứ điều gì đang xảy diễn.
- ❖ Đừng phiền lòng khi Tâm suy nghĩ. Bạn hành thiền không phải để ngăn suy nghĩ. Đừng chối bỏ bất cứ đối tượng nào khởi lên trong Tâm bạn. Hãy nhận ra phiền não nằm trong đối tượng, và cố hiểu biết chúng.

❖ Có TÍN mới có TẤN

Có TẤN, NIỆM mới liên tục

Khi NIỆM liên tục, ĐỊNH mới khởi sinh

Khi ĐỊNH khởi sinh, bạn mới hiểu biết sự vật như chính chúng ta đang có, từ là có TUỆ.

Khi TUỆ có mặt, thì tín lại càng mạnh mẽ hơn.



Chỉ quan tâm đến giây phút hiện tại  
Đừng truy tìm quá khứ  
Đừng vọng ngóng tương lai.

- ❖ Đối tượng không quan trọng. Cái Tâm Quan Sát phía sau mới thực sự quan trọng. Nếu bạn quan sát với thái độ chân chánh, thì đối tượng nào cũng là đối tượng chân chánh cả.
- ❖ Hạnh phúc thực sự không phải là cầu mong.
- ❖ Khi cần nằm, đừng nằm quá lâu để tránh mất chánh niệm. Khi nằm, hãy cố giữ Tâm thẳng bằng và chánh niệm. Đừng ngủ quên. Nếu cảm thấy lười biếng, hãy tự sách tấn mình. Tự sách tấn làm điều kiện rất quan trọng trong thiền tập.
- ❖ Càng suy nghĩ, bạn sẽ dễ mất chánh niệm.

- ❖ Đừng đặt tên (niệm thầm) cho kinh nghiệm. Khi thiền tập, Tâm bạn tự nhận biết kinh nghiệm một cách trực tiếp mà không cần phải đặt tên hay diễn giải gì cả.
- ❖ Luôn quan sát và hiểu biết Tâm đang ở trạng thái nào.
- ❖ Chỉ hiểu biết một cách trực tiếp, không suy tư, không đánh giá.
- ❖ Đừng để hoài niệm quá khứ ảnh hưởng phút giây hiện tại của bạn.
- ❖ Nếu bạn muốn giải thoát khỏi Danh – Sắc, trước tiên bạn phải hiểu rõ Danh – sắc. Đừng tìm kiếm sự giải thoát bên ngoài. Hãy dùng Tâm bạn.
- ❖ Đừng cho rằng phóng tâm cản trở việc hành thiền của bạn. Phóng tâm cũng là một đối tượng như bao đối tượng khác. Đừng chối bỏ bất cứ điều gì.

- ❖ Khi thiền tập, hãy cố gắng kinh nghiệm Chân Đế (chẳng hạn như chuyển động, cảm giác, cảm xúc....) Nếu bạn không kinh nghiệm Chân Đế, mặc dù tâm bạn có thể an và định nhưng không thể có huệ được, không thể nhìn thấy Sự Thật được.
- ❖ Chúng ta chri có thể suy nghĩ chứ không thể kinh nghiệm được khái niệm về sự vật (Tục Đế). Nhưng chúng ta có thể kinh nghiệm trực tiếp những phẩm tính của sự vật (Chân Đế), chẳng hạn như cứng, mềm, nóng, lạnh, nặng, nhẹ....., mà chẳng cần phải suy nghĩ.
- ❖ Trưởng thành là một tiến trình của “Thử và Sai” Cuộc sống là một chuỗi dài thử nghiệm cho đến khi chúng ta nhắm mắt.

- ❖ Khi bạn căng thẳng, bạn đang dùng năng lượng quá mức cần thiết. Đừng phản ứng. Đừng để Tâm làm chủ bạn.
- ❖ Khi suy nghĩ, hãy nhìn sự suy nghĩ nhưng đừng dính mắc vào nó. Bạn thấy gì ở sự suy nghĩ: Nó có khiến bạn thích thú không? Bạn có kiểm soát được nó không? Nó kéo dài bao lâu? Có cái “Tôi” hiện hữu trong đó không? Đừng đánh giá hay phán xét. Chỉ cần chánh niệm trên sự suy nghĩ, bạn sẽ có những lời giải đáp chính xác nhất.
- ❖ Khi đối diện phiền não, bạn nên cố hiểu biết chúng chứ đừng tìm cách tránh né.
- ❖ Bạn nên có thái độ này khi thiền tập: Khi đạt được sự an tĩnh, đừng tự mãn dừng bước. Hãy tiếp tục cuộc hành trình.

- ❖ Khi có một ý nghĩ trong Tâm, nếu quan sát kỹ, bạn sẽ thấy có một cái Tâm đang diễn dịch, một cái Tâm khác đang giải thích, và một cái Tâm nữa đang phản ứng. Quan sát khít khao, bạn sẽ thấy sự hoại diệt của chúng. Khi không diễn dịch, giải thích, phản ứng nữa, bạn có cảm tưởng là mình không kinh nghiệm gì được nữa. Đừng lo ngại. Đó là chuyện bình thường trong thiền tập.
- ❖ Đừng niệm thầm (đặt tên). Niệm thầm là một kỹ thuật dùng trong Thiền định. Trong Thiền quán, niệm thầm là một trở lực.
- ❖ Trong Thiền quán, bất cứ đối tượng nào đang xảy diễn trong hiện tại cũng là đối tượng thiền tập. Hãy luôn chánh niệm, giác tỉnh vì đối tượng lúc nào cũng hiện hữu. Đừng chờ đợi một đối tượng nào đó sẽ đến. Đừng cố tạo ra

một kinh nghiệm mới hoặc mong muốn có một kinh nghiệm tốt hơn. Chỉ quan sát bất cứ gì đang xảy diễn trong phút giây hiện tại. Đây là thái độ quan trọng nhất trong Thiền quán.

- ❖ Thiền rất đơn giản! Vấn đề là bạn có chăm nhận đơn giản hay không mà thôi. Thấy chỉ biết thấy; Nghe chỉ biết nghe; Ngửi chỉ biết ngửi; Ném chỉ biết ném; Xúc phạm chỉ biết xúc phạm; Nghĩ chỉ biết nghĩ. Chỉ vậy thôi.
- ❖ Bạn không phải là kẻ tạo ra Tâm Tâm do hội đủ Nhân – duyên mà có. Nhiệm vụ của bạn chỉ là quan sát Tâm. Tâm khởi sinh và hoại diệt mau đến nỗi người ta tưởng rằng Tâm thường còn và bất biến. Khi thực tập chín mùi, bạn sẽ nhận ra có nhiều Tâm khác nhau và chúng luôn sanh diệt không ngừng. Áo tưởng về một cái Tâm trường cửu sẽ biến mất trong bạn.

- ❖ Khái niệm, tư tưởng, mặc dù rất quan trọng, cũng chính là ngục tù của chính bạn. Nếu bạn muốn thoát khỏi ngục tù này, bạn phải hiểu rõ bản chất của khái niệm và tư tưởng, hiểu rõ giới hạn, ảnh hưởng của chúng, cũng như sự cần thiết phải vượt qua chúng. Điều này rất cần thiết cho đời sống của bạn.
- ❖ Khi bạn có thể thấy đối tượng và Tâm biết đối tượng cùng khởi sinh và hoại diệt (Đồng Sinh Đồng Diệt), bạn đã nhận ra Tâm Quan Sát. Bởi vì cái gì nhận biết sự sinh diệt của đối tượng và Tâm Biết? Chính Tâm Quan Sát. Khi chúng ta nhìn Tâm Biết, Tâm Quan Sát khởi sinh. Thực ra, Tâm Quan Sát cũng là một Tâm Biết, nhưng là cái Tâm biết Tâm Biết.
- ❖ Hãy đơn giản và tự nhiên. Đừng thêm bớt gì cả. Thấy chỉ là thấy, không phải “Tôi đang thấy”. Nghe chỉ là nghe,

không phải “Tôi đang nghe”.. Nghĩ chỉ là nghĩ, không phải “Tôi đang nghĩ”.

- ❖ Nếu bạn mong cầu đạt được một trạng thái, một kinh nghiệm nào đó trong thiền tập, hãy nhớ rằng :Càng mong cầu, bạn càng khó đạt. Khi bạn không cố tìm gì cả, bạn sẽ thấy. Nhiệm vụ chính của hành giả là Chánh niệm, chứ không phải để đạt được một điều gì cả.
- ❖ Khi phóng tâm, hãy chánh niệm trên sự phóng tâm. Đừng xua đuổi nó. Cố xua đuổi phóng tâm sẽ làm việc thiền tập của bạn trở nên mệt nhọc.
- ❖ Đời sống vốn đã là một gánh nặng quá lớn. Tâm Tham càng khiến cho gánh nặng này thêm lớn. bản chất của Tâm Tham là không bao giờ biết đủ.
- ❖ Đừng bao giờ bám níu vào sự an lạc và tĩnh lặng. Làm như vậy, việc thiền tập của bạn sẽ xuống dốc.



- ❖ Thực tập càng chín mùi, bạn càng thêm hiểu biết. Sự hiểu biết do thực tập mang lại tuyệt vời hơn kiến thức sách vở hay bất cứ gì trong đời này.
- ❖ Trong khóa thiền, chỉ cần giữ chánh niệm, thư giãn và nên nhớ luôn quan sát xem Thân Tâm bạn có bị căng thẳng không.
- ❖ Đừng cố tập trung quá độ. Khi chánh niệm của bạn liên tục, Tâm định của bạn sẽ tự nhiên trở nên mạnh mẽ.
- ❖ Nếu cần phải chọn nên quan sát cảm giác nào trên Thân, bạn nên chọn cảm giác càng vi tế càng tốt. Tại sao? Bạn cần rất nhiều tinh tấn để quan sát cảm giác này. Điều này làm Niệm và Định của bạn tăng trưởng.
- ❖ Luôn luôn giữ chánh niệm thậm chí trong những lúc tưởng chừng như không thể. Lúc bạn nghĩ bạn không

thể duy trì chánh niệm là lúc quan trọng nhất để giữ chánh niệm.

- ❖ Khi bạn hiểu rõ Pháp hành, bạn có thể chỉ dẫn cho người khác. Chỉ dẫn cách nào? Chỉ có một cách duy nhất: thật tâm chia sẻ những kinh nghiệm mới mẻ và tốt đẹp của bạn với họ. Đừng làm ra vẻ bạn là “Thiền sư”. Làm như thế sẽ đem đến cho bạn rất nhiều rắc rối. Đức Phật đã dạy : “Hãy chia sẻ với người khác trong Tâm Tu”. Hãy làm theo lời Phật dạy.
- ❖ Hạnh phúc thật sự bình an trong Tâm. Hạnh phúc đến khi chánh niệm thực sự có mặt. Không quá khứ, không tương lai, không “tôi – ta” không hoài niệm, không dự phóng. Chỉ có hiện tại.
- ❖ Hạnh phúc thật sự đến một cách tự nhiên và vô điều kiện. Khi bạn hạnh phúc thật sự, bạn không thể nói “Tôi hạnh phúc bởi vì....” Hạnh phúc đến

không bởi bất cứ một lý do nào cả. Khi bạn mưu cầu hạnh phúc, bạn chắc chắn sẽ thảm bại. Hãy để nó tự đến. Bạn không thể mời mọc hạnh phúc được.

- ❖ Khi suy nghĩ, hãy nhìn cái Tâm đang kể chuyện và cố kéo bạn vào câu chuyện. Đừng quan tâm đến câu chuyện mà hãy xem Tâm đang hoạt động ra sao. Đừng để ý đến nhân vật hay những mâu thuẫn trong câu chuyện mà hãy nhìn cái Tâm đang vẽ vờ câu chuyện. Quan sát như thế, bạn sẽ hiểu ra hai điều : 1) Không phải có một cái “Tôi” đang suy nghĩ, mà chỉ có một cái Tâm đang kể chuyện. 2) Cái Tâm đang kể chuyện này và câu chuyện được nó “Sáng tác” ra là hai đối tượng hoàn toàn khác nhau.
- ❖ Khi giận dữ, đừng cố kiểm soát hay diệt trừ nó. Làm như vậy là thiếu khôn

ngoan, và thậm chí, đôi khi nguy hiểm. Khi giận dữ, hãy quan sát nguyên nhân đứng sau nó là gì, sự ngã mạn của bạn chẳng hạn. Đây là cách thức bạn quan sát để học hỏi. Quan sát như vậy, bạn có thể học hỏi từ phiền não, từ giận dữ, tuyệt vọng, ham muốn, tị hiềm, kiêu ngạo, ganh ghét, tham vọng.... Quan sát như vậy, bạn sẽ hiểu rõ Pháp Bảo và hiểu rõ chính bản thân mình.

- ❖ Hãy giữ Tâm thẳng bằng. Cân bằng Định và Niệm.
- ❖ Cố gắng sống trọn vẹn với giây phút hiện tại. Cố gắng hiểu biết trọn vẹn giây phút hiện tại. Không tìm cầu gì khác ngoài giây phút hiện tại. Đó mới là Chánh Tinh Tấn.
- ❖ Sự lười biếng thường đội lốt “Mệt mỏi”. Đừng để nó đánh lừa bạn. Khi cảm thấy lười biếng, hãy nhìn thẳng vào nó.

- ❖ Khi bạn suy nghĩ, những hình ảnh, âm thanh là khái niệm Tục Đế, nhưng cái Tâm đang suy nghĩ là Chân Đế. Hãy cố quan sát Tâm bạn “Di chuyển” từ trạng thái không suy nghĩ trạng thái suy nghĩ ra sao, rồi quan sát cái tâm suy nghĩ cho đến khi nó biến mất. Tuy nhiên, trong trường hợp Tâm quá bất an, đừng vội nhìn thẳng vào nó mà hãy tìm ra nguyên nhân làm nó bất an trước, rồi sau đó mới quan sát chính cái Tâm đang bất an.
- ❖ Trong thiền tập, hãy nhẫn nại, đừng nôn nóng gặt hái thành quả.
- ❖ Khi gặp một người bạn không ưa, đừng nhìn y. Hãy nhìn vào Tâm bạn: Có thể người đó đã đối xử không tốt với bạn trong quá khứ, nhưng hiện giờ y có làm gì bạn đâu. Sao bạn vẫn còn giận? Có phải y làm bạn giận đâu. Chính Tâm bạn đang hành hạ bạn đấy.

- ❖ Quan sát trực tiếp phiền não, chứ đừng suy nghĩ về phiền não.
- ❖ Chánh Tinh Tấn không phải là cố ép hay lên gân. Chánh Tinh Tấn là bền bỉ và mềm mại.
- ❖ Nếu bạn thực tập đúng phương pháp, bạn chắc chắn sẽ tiến bộ trong Pháp hành. Nếu bạn thực tập không đúng phương pháp, dù bạn thực tập bao lâu, bạn cũng sẽ chẳng đi đến đâu cả.
- ❖ Khi thất niệm, đừng tự trách, hãy làm lại từ đầu.
- ❖ Quan sát tác ý sẽ giúp bạn duy trì chánh niệm lâu hơn.
- ❖ Đừng cố tìm an bình hãy tĩnh lặng. Chỉ có một việc cần làm là quan sát Tâm Biết. Nếu có hoài nghi khởi sinh trong Tâm, đừng tìm câu trả lời, chỉ quan sát rồi để nó đi qua. Trí Tuệ sẽ cho bạn câu trả lời chính xác nhất.

- ❖ ĐỪNG bao giờ tự cho phép mình bất cần. Hãy luôn cần trọng và dùng chánh niệm làm chiếc la bàn cho đời bạn.
- ❖ Quan sát Tâm, bạn sẽ thấy rằng Tâm là tác giả của hầu hết mọi vấn đề trong đời bạn. Do đó, sự hiểu biết Tâm cũng sẽ khiến hầu hết mọi vấn đề chấm dứt.
- ❖ Về bản chất, sự mong cầu khoái lạc chẳng khác gì sự mong cầu đau khổ. Hiểu rõ điều này, chúng ta sẽ sống tự tại.
- ❖ Khi nổi sân, hãy nhìn thẳng vào Tâm Sân. ĐỪNG tự trách và đừng cho nó là của bạn.
- ❖ Ngay cả những bậc Tu Đà Hoàn vẫn còn Tham và Sân. Chỉ có những bậc A Na Hàm và A La Hán mới hoàn toàn rũ bỏ Tham và Sân mà thôi. Đức Phật dạy “Khi bất an, hành giả biết là Tâm đang bất an”. Hãy làm theo lời Phật dạy. ĐỪNG cảm thấy tội lỗi vì mình vẫn

còn Tham, Sân. Đừng tự làm khổ mình. Tất cả điều bạn cần làm là chánh niệm nhìn thẳng vào Tham Sân và biết rằng Tâm đang có Tham Sân.

- ❖ Sự hiểu biết chỉ đến khi bạn không truy cầu hiểu biết. Sự hiểu biết giống như hoa trái trên cây. Hoa trái cần thời gian để nảy nở. Bạn không ép chúng nảy nở được.
- ❖ Khi bạn không còn dính mắc vào tự ngã, vào vị thế, vào vai trò, vào thân thể của bạn, bạn sẽ thấy Chân lý.
- ❖ Nếu thấy pháp hành của bạn không tiến triển, trước tiên hãy thư giãn. Đừng lo lắng. Hãy xem lại bạn đang thực tập với thái độ nào, bạn có mong cầu gì, trông ngóng gì. Đừng phản ứng. Luôn chánh niệm và giữ Tâm trong sạch.
- ❖ Khi bạn hiểu rõ Tâm, hiểu rõ trạng thái, phản ứng của Tâm, bạn sẽ hiểu ra nhiều thứ khác.



- ❖ Hãy vui vẻ và tự hài lòng với việc thiền tập của mình. Vui vẻ và tự hài lòng là những yếu tố hỗ trợ giúp bạn dễ định Tâm.
- ❖ Khi bạn rời khỏi trường thiền. Tâm bạn sẽ bị xáo động hơn, khi bạn có thể thiền ngay giữ đời thường giống như bạn thiền trong trường thiền, đó là dấu hiệu cho biết việc thiền tập của bạn đang tiến triển tốt đẹp. Hãy quan sát Tâm sống động giữa đời thường.
- ❖ Phật không phải bức tượng ngồi trên tòa sen trong chùa để khách thập phương chiêm bái. Phật ở ngay Tâm bạn.
- ❖ Nếu thấy Tâm thiếu định, bạn hãy quan sát thái độ của bạn. Chấp nhận mục Niệm và Định bạn đang có. Chỉ đơn giản chấp nhận chúng. Đâu phải lúc nào cũng có Niệm và Định mạnh mẽ.

❖ Đôi lúc, bạn phát hiện mình đang có thái độ thiếu chân chánh. Hãy lấy thái độ thiếu chân chánh này để làm mục. Quan sát nó toàn diện và kỹ lưỡng, bạn sẽ phát hiện ra nhiều điều lý thú.

❖ Thế nào là quan sát Tâm? Là biết chuyện gì đang xảy ra trong Tâm – suy nghĩ, cảm xúc, tác ý, phóng tâm – mà không bị nó lôi cuốn. Chỉ quan sát Tâm trong giây phút hiện tại. Tâm hướng đến đi tượng thế nào? Nó có cảm xúc ra sao? Chỉ chánh niệm trên Tâm là đủ.

Khi việc thiền tập của bạn tiến triển, bạn có thể chánh niệm trên nhiều đối tượng cùng một lúc.

❖ Đừng số cột chánh niệm chỉ trên một đối tượng. Nhiều hành giả tưởng rằng làm việc này sẽ phát triển Tâm Định. Đây là một suy nghĩ sai lầm. Hãy

chánh niệm trên bất cứ gì đang xảy ra bây giờ và ở đây.

- ❖ Khi bạn đạt được một thành quả nào trong thiền tập, Tâm có khuynh hướng tự mãn và trở nên dễ nuôi. Hãy duy trì chánh niệm.
- ❖ Bạn không thể tránh thất niệm. Chánh Tinh Tấn có nghĩa là luôn kéo chánh niệm trở lại mỗi khi thất niệm.
- ❖ Luôn xem xét thái độ hành thiền của mình và giữ Thân Tâm thư giãn. Khi thấy việc thực tập của mình có dấu hiệu suy giảm, bạn thường có khuynh hướng nỗ lực nhiều hơn để cải thiện nó. Thật ra, bạn chỉ cần xem xét thái độ hành thiền của mình. Chính thái độ chân chánh sẽ cải thiện việc thiền tập của bạn. Thiền không phải là một thành quả nào đó để hướng tới mà chính là một quá trình chánh niệm không ngừng.

- ❖ Bạn đau khổ? Không sao cả! Đây là cơ hội để bạn hiểu rõ đau khổ. Nếu đời bạn chỉ toàn tiện nghi và suôn sẻ, bạn sẽ không thấy được Pháp Bảo, bởi vì bạn chẳng bao giờ có cơ hội đối mặt với phiền não. Chính phiền não cho bạn cơ hội để phát triển Ba la Mật, để trao đổi tính nhân nhục, tự chế, nhàm chán và tịnh hạnh. Khi bạn cảm thấy đau khổ, không phải Tâm đang đau khổ, mà chính phiền não đang đau khổ.
- ❖ Để biết bạn đang hành thiền với thái độ nào, đừng hỏi “Tôi đang có thái độ chân chánh hay thiếu chân chánh”. Hãy quan sát xem nó ra sao: dễ chịu? Khó chịu? Đó là cách để biết thái độ của bạn.
- ❖ Thiền tập không phải là lao mình vào một trận đánh, cũng không phải tháo chạy khỏi trận đánh đó, mà chỉ là yên lặng quan sát. Chỉ quan sát và đừng tự

đặt cho mình bất cứ một trách nhiệm gì về những gì đang xảy ra. Bạn chỉ là một quan sát viên và chỉ nên hành xử như một quan sát viên cần mẫn. Những vấn đề trong đời thường rất nhỏ nhặt, nhưng chúng ta lại thường đưa vai trò của mình vào đó, rồi cường điệu hóa những vấn đề này khiến chúng trở nên to tát.

- ❖ Khi có được kinh nghiệm tốt đẹp, đừng quên quan sát nó. Đừng tự mãn. Hãy nhìn kỹ sự tan rã và hoại diệt của nó.
- ❖ Hào quang của quá khứ và tương lai, dù thật hấp dẫn, là một cái bẫy. Đừng dính mắc vào chúng. Hãy sống trong hiện tại.
- ❖ Khi bạn đang trong trường thiền, bạn đang ở trong bóng mát, trong êm ả. Khi bạn rời trường thiền, bạn sẽ đối diện với cái nắng chói chang và dữ dội

của cuộc đời, và bạn hiểu : Sống giữa đời khó khăn biết chừng nào. Đừng có suy nghĩ ra một giải pháp nào để giải quyết “Vấn đề”. Hãy thư giãn và để Tâm sáng suốt. Đó chính là giải pháp.

❖ Đời bạn phản ảnh Tâm bạn. Hãy sống một đời sống ý nghĩa với Trí tuệ. Đừng bao giờ hành động với một cái Tâm nông nổi và mông muội. Hãy giữ Tâm thẳng bằng trong mọi tình huống.

Luôn tự hỏi : “Tâm tôi đang ở trạng thái nào? Trong sạch? Bợn nhơ? Nếu Tâm bợn nhơ, bạn chí là người có trách nhiệm gạn lọc nó.

❖ Ai đang hành thiền? – Tâm

Ai đang kinh nghiệm? – Tâm

Thiền tự xảy diễn. Chẳng có ai hành thiền cả.

❖ Khi bạn ngưng diễn dịch và phản ứng, bạn sẽ kinh nghiệm một trạng thái

mới: Trạng thái không suy nghĩ. Ở trạng thái này, mọi vật đều mất đi danh tánh và căn cước.

- ❖ ĐỪNG phản ứng thái quá cũng ĐỪNG tìm cách ngưng phản ứng. Chỉ giữ chánh niệm. Chẳng hạn khi bạn nghe một mùi gì đó, có ba đối tượng cùng hiện hữu : mùi, cảm giác về mùi, cái Tâm biết mùi. Bạn không cần phải phản ứng với cái mùi hay với cái cảm giác về mùi. Bạn chỉ giữ chánh niệm trên cái Tâm Biết mùi là đủ.
- ❖ Chỉ có một cách để vượt qua luân hồi là hiểu rõ Danh Sắc. Hãy giữ Giới luật trong sạch và phát triển Chánh kiến. Đó là cách vượt qua sanh tử.
- ❖ Hãy sống trong hiện tại, bạn đang kinh nghiệm mọi sự bởi vì chúng đang diễn ra trong hiện tại. Niết bàn cũng ở trong hiện tại.

❖ Đừng tránh né phiền não. Hãy cố hiểu bản chất của chúng. Hãy quan sát chúng đến và đi như thế nào. Phiền não không phải là “Bạn” hay “Của Bạn”. Chúng đến rồi sẽ đi. Đừng níu chúng lại. Chỉ quan sát. Đó là tất cả điều bạn cần làm.



Xin cho phước báu mà chúng con đã  
trong sạch làm đây hãy là món duyên  
lành để dứt khỏi những điều ô nhiễm  
ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai.

**NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA  
MÂU NI PHẬT**

