

# Đường về thực tại

Chuyển ngữ từ cuốn  
“Settling back into the moment”

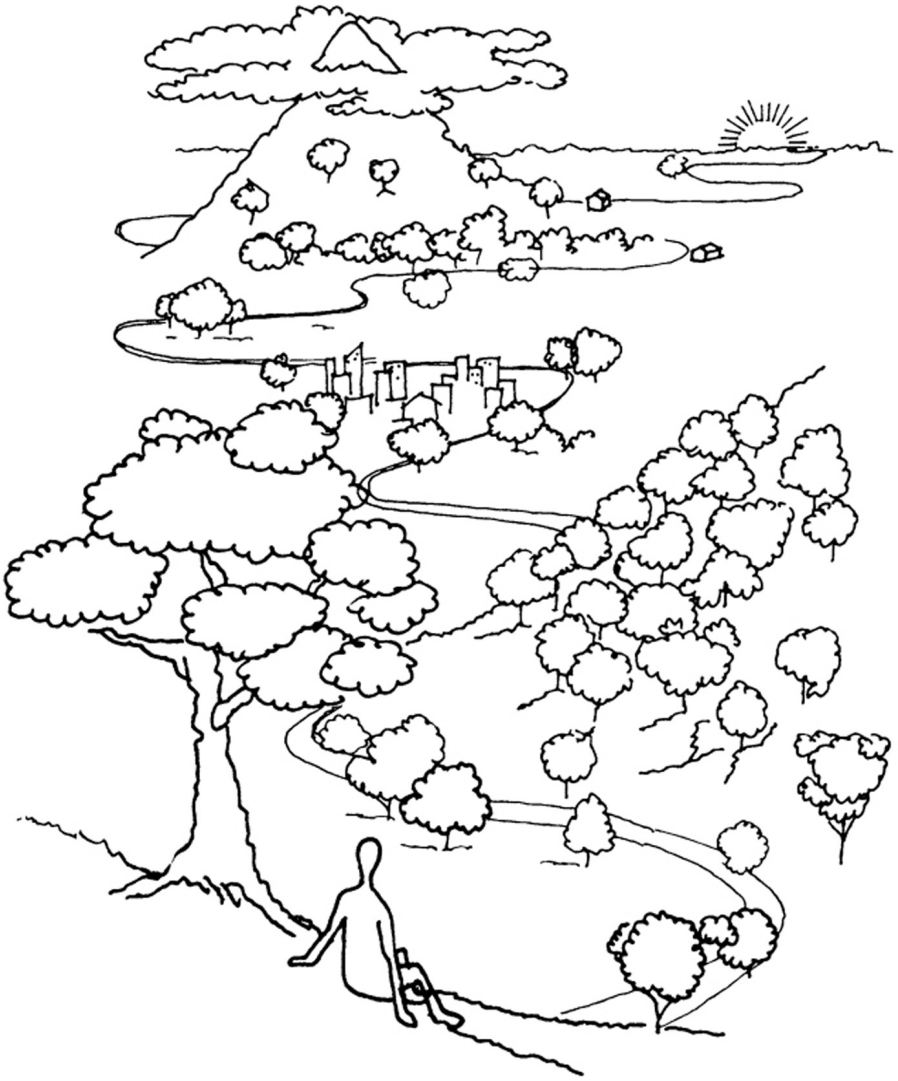
Tác giả: Joseph Goldstein  
Dịch giả: tỳ khưu Khánh Hỷ



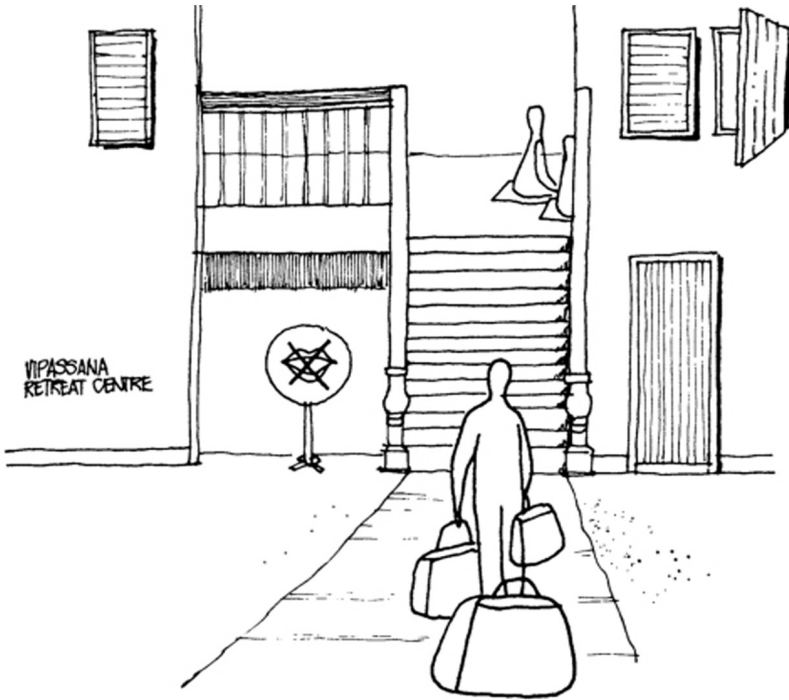
**Tất cả chúng ta đều bắt đầu  
cuộc hành trình**

**Hành trình vào tâm linh...**

**Cuộc hành trình để khám  
phá và thám hiểm xem  
ta là ai ? ta là gì ?**



Một cuộc hành trình...



Bước đầu tiên thật khó khăn. Trong những ngày đầu tiên hành thiền chúng ta thường :

- Giao động
- Buồn ngủ
- Chán nản
- Lười biếng
- Hoài nghi

Và còn có lúc cảm thấy ăn hận tại sao ta lại đi hành thiền. Chuẩn bị và quyết định bỏ ra một thời gian để thanh lọc tâm không phải là chuyện dễ dàng.



KHÔNG AI CÓ THỂ THIỀN THAY  
CHO TA.

MỖI CHÚNG TA PHẢI TỰ THIỀN LẤY  
CHO CHÍNH MÌNH.

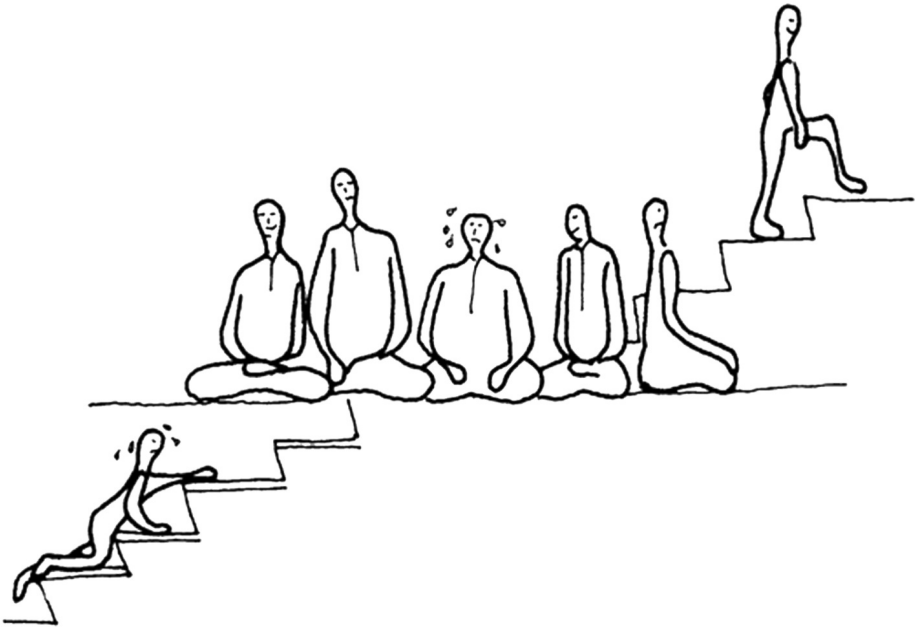
HÃY LUÔN HAY BIẾT TỪNG KHOẢNH KHẮC,  
CHÚ Ý VÀO NHỮNG GÌ ĐANG DIỄN RA  
XUNG QUANH.

NÓ KHÔNG CÓ GÌ HUYỀN BÍ CẢ, THẬT ĐƠN GIẢN,  
TRỰC TIẾP, HƯỚNG TỚI MỤC TIÊU.

NHƯNG PHẢI BỎ CÔNG RA MỚI ĐƯỢC.

ĐÓ LÀ Ý NGHĨA CỦA THIỀN !

Bước đầu tiên thật khó khăn cho mọi người.  
Khám phá tâm linh là một công trình tìm hiểu  
hiếm hoi và quý giá.  
Hãy bình tâm và kiên nhẫn trong những bước  
đầu tiên khó khăn này.



Vai lòng  
tôn trọng

## THỜI KHÓA HÀNG NGÀY

4.00 am - Đi kinh hành

5.00 am - Tọa thiền

6.00 am - Ăn sáng

7.00 am - Tọa thiền

8.00 am - Đi kinh hành

l...l... - \.. \.. \..

l...l... - \.. \.. \..

l...l... - \.. \.. \..

l...l... - \.. \.. \..

Hãy tận dụng cơ hội hành thiền.

Đừng bỏ phí thì giờ.

Đừng nghĩ rằng MÌNH ĐÃ LÀM ĐỦ.

## HẠNH PHÚC LỚN LAO NHẤT

Là hạnh phúc của sự quán chiếu nội tâm, thấy rõ diễn biến của sự vật.

Người nào, với tâm đơn sơ mộc mạc, biết thương thức rằng mỗi một phút giây đều tươi mát, đều mới mẻ thì sẽ hưởng hạnh phúc lớn lao.

Niềm hỉ lạc lớn lao trong hiện tại sẽ đến từ một cái tâm đơn giản, mộc mạc, không điều kiện; nhận biết trực tiếp không xuyên qua sự suy nghĩ.

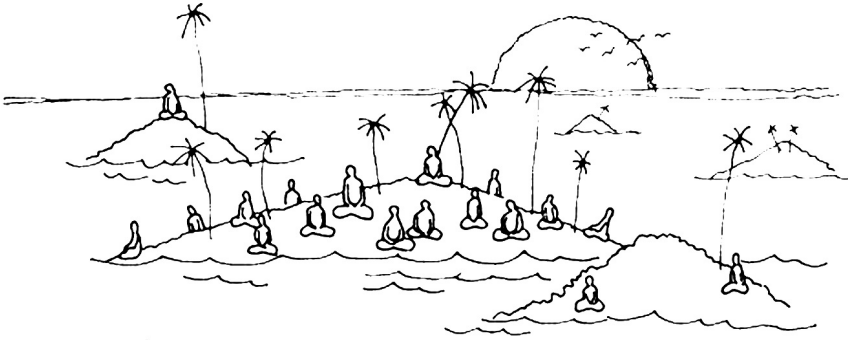


Những ngày đầu tiên của một khóa thiền có vẻ khó khăn vì sự tập trung tâm ý chưa phát triển.

Leo núi cần có sức mạnh thể chất. Nếu không đủ sức mạnh, thì ngay từ lúc đầu bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi và không thoải mái. Nhưng khi cơ thể bắt đầu mạnh hơn; việc leo núi sẽ dễ dàng hơn.

Việc hành thiền cũng vậy. Khi sự tập trung tâm ý ngày càng mạnh thì việc an trụ tâm sẽ bớt khó khăn hơn.





Thực hành và hiểu biết giáo pháp là một điều rất  
hiếm hoi và quý giá.

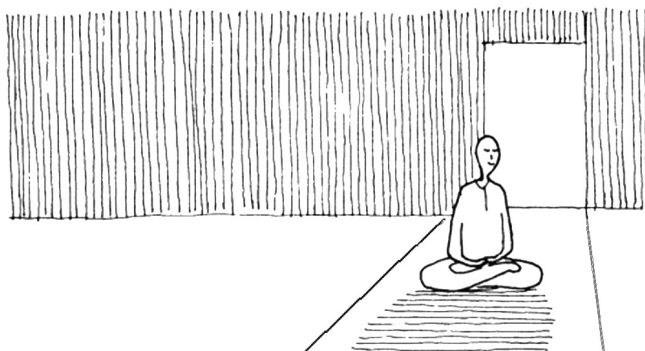
ÍT NGƯỜI CÓ CỖ HỘI NÀY.



Phần lớn chúng ta đang chạy quanh một vòng lẩn quẩn  
được lèo lái bởi si mê và tham ái.

Chúng ta không biết rằng chúng ta có đủ khả năng  
để thoát khỏi vòng luân hồi (Ái dục và Sân hận) này.

Tham ái vào ngũ dục làm cho tâm não động và hỗn loạn.  
Khi biết xả bỏ tâm sẽ nhẹ nhàng không còn rối loạn,  
căng thẳng, thoát khỏi mọi điều kiện không bị chìm  
đắm vào dục lạc ngũ trần.



## PHÁT TRIỂN TUỆ GIÁC

Là kinh nghiệm sự vô thường biến đổi bên trong chúng ta.

Nhờ kinh nghiệm được vô thường chúng ta có thể xả bỏ, không dính mắc vào các chuyện biến của thân và tâm.

Có ai dám chắc rằng cơ hội hành thiền sẽ đến với mình lần nữa.

Đây là một dịp hi hữu. Đây là chôn lý tưởng để chúng ta thấm hiểu, và khám phá chính mình.

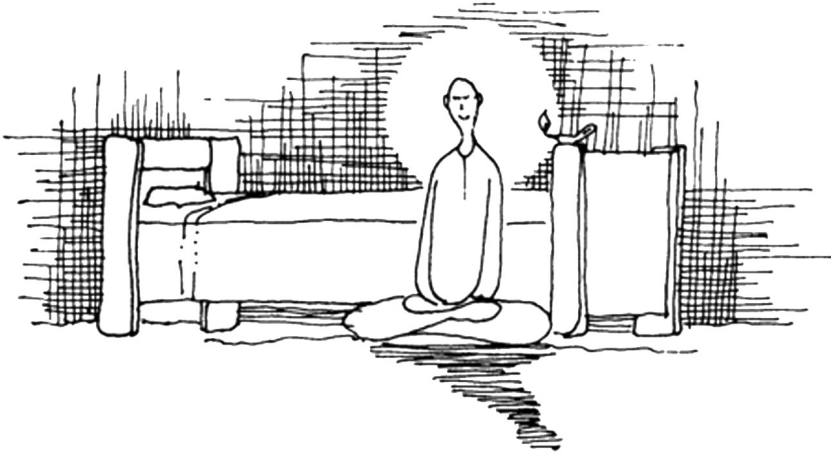
**ĐỪNG BỎ LỠ CƠ HỘI.**

Việc chúng ta đang làm là tự tìm hiểu mình.

Việc làm CAO QUÍ VÀ THÁNH THIÊN

là việc loại trừ phiền não trong tâm :

- tham lam
- sân hận
- si mê ....



Đây là việc ...

KHÓ KHĂN VÀ HIẾM HỜI, đòi hỏi sự hoàn mỹ.

đó là đào luyện tâm, tạo cho tâm có đặc tính

LUÔN LUÔN TỈNH THỨC TRONG MỌI LÚC.

Đừng kiểm soát hay  
thúc ép hơi thở.

Chỉ cần chú tâm ghi nhận  
chuyển động phồng xẹp của bụng.



Đừng tưởng tượng, đừng tạo ra một hình ảnh  
nào trong tâm.

**HÃY GHI NHẬN** một cách khách quan mọi  
diễn biến của chuyển động.



NẾU VỌNG TÂM PHÁT KHỞI, hãy ghi nhận  
rồi nhẹ nhàng đưa tâm về đề mục chính...  
Đầu cho suốt giờ bạn chỉ làm công việc đưa  
tâm trở về đề mục chính mỗi khi nó đi ra  
ngoài, thì bạn cũng đã SỬ DỤNG TRỌN VẸN  
THỜI GIỜ CỦA MÌNH.

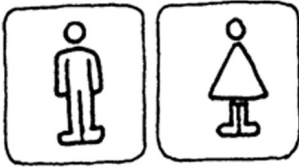
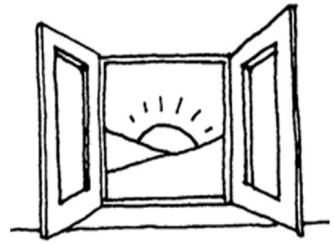
SỰ PHÒNG XEP có thể ....  
đôi lúc ..... d..à.. i .  
đôi lúc ..... ngắn

đôi lúc ..... **rõ**  
đôi lúc ..... mờ  
đôi lúc ..... Cạn  
đôi lúc ..... sâu

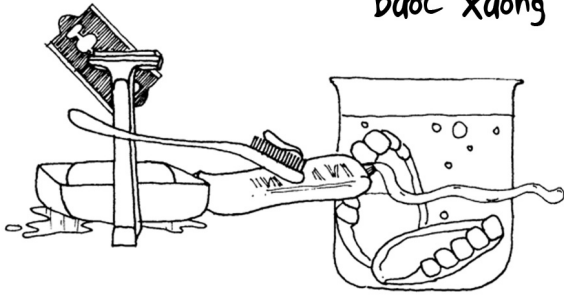
dẫu thế nào đi nữa, hãy luôn luôn nhớ rằng  
đây không phải là việc tập thờ mà là bắt  
đầu tập TỈNH THỨC.

~ ST. FRANCIS DE SALES

Điều quan trọng là phải đào luyện cho mình có sự tỉnh thức đều đặn trong mọi lúc từ khi thức dậy cho đến khi ngủ.



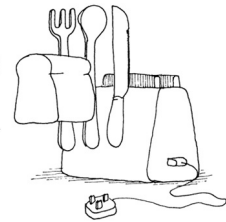
Vừa choàng dậy là tâm nằm ngay ở "phòng - xẹp", rồi tiếp tục chánh niệm các tác động khác : ngồi dậy, bước xuống giường, súc miệng, rửa mặt, ăn điểm tâm.



Trước khi ngủ, hãy chú tâm vào "phòng xẹp" cho đến khi rơi vào giấc ngủ



Đây là một loại chú tâm đem lại lợi ích lớn lao trong việc hành thiền.



Nếu nghĩ rằng chỉ có lúc ngồi và đi mới hành thiền, lúc nghĩ không quan trọng, thì bạn đã làm cho việc hành thiền gián đoạn và mất tròn .

PHẢI CHÁNH NIỆM LIÊN TỤC TRONG MỖI TÁC ĐỘNG, đây là việc làm đem lại sự hỗ trợ lớn lao cho việc duy trì định tâm. Đây là loại tâm kiên định và quân bình đưa đến giác ngộ.

Chánh niệm liên tục vào tất cả mọi tác động :

Thấy, thấy - muốn, muốn - di chuyển, di chuyển -  
đụng, đụng - sờ, sờ - mở, mở - đưa vào, đưa vào -  
ngậm, ngậm - cảm giác, cảm giác - nhai, nhai - nuốt, nuốt

Chẳng có ai núp đằng sau những tác động này, KHÔNG CÓ AI ăn, chỉ có một loạt cảm giác, tác động nối đuôi nhau : ý định chuyển động, ý thức mùi vị, cảm giác xúc chạm.

Khi chú tâm chánh niệm vào các diễn biến của thân tâm thì cái "TA" biến mất.



Chẳng có hoàn cảnh nào không thích hợp cho việc tỉnh thức. "Hoạt nhiên đại ngộ" có thể đến với bạn bất kỳ lúc nào khi các yếu tố giác ngộ chín muồi và quân bình.

Lúc ở Ấn Độ, tôi sống trên một căn gác.  
Hàng ngày tôi lên xuống cầu thang nhiều  
lần. Mỗi lần như thế tôi khám phá ra bộ  
máy hoạt động của mỗi bước đi:

- đầu gối chuyển động ra sao ?

- Sức nặng chuyển biến như thế nào ?

Sự chú tâm vào các tiến trình chuyển  
động này đem lại nhiều lợi ích và thích thú.  
Trong mọi tác động đều hàm chứa các lợi  
ích như vậy.

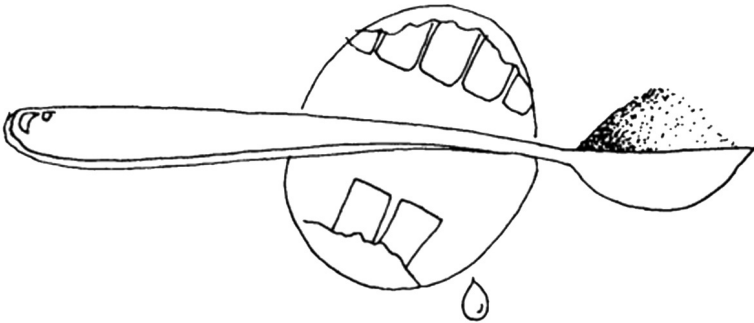
Hãy nhìn & khám phá mọi sự vật diễn ra  
như thế nào !

Joseph Goldstein



Chúng ta thường thất niệm trong khi ăn. Hương vị đến và đi thật nhanh. Vì tham muốn thường thức liên tục nên trong khi miệng còn đang ngậm thức ăn mà tay đã gấp miếng khác.

Chúng ta chẳng biết đến tiến trình của sự ăn.



Hãy nuốt hết thức ăn trong miệng trước khi gấp miếng khác.

Làm như thế chúng ta sẽ trở nên nhạy bén với cơ thể mình và biết được số lượng thực phẩm cần dùng cho cơ thể.

Chúng ta sẽ không bị ăn quá độ nếu biết ăn trong chánh niệm.

Chánh niệm ngay cả lúc ăn uống giúp chúng ta duy trì chánh niệm liên tục suốt ngày, không chừa một khoảng hở nào khiến phiền não có thể xen vào.



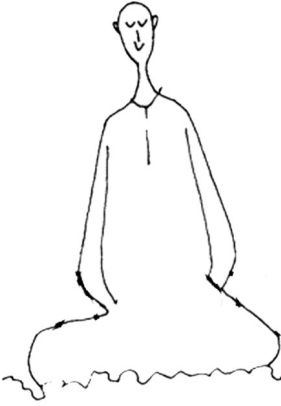
Chẳng biết lúc nào đám mây si mê che mờ  
tâm trí tan biến.

Chẳng biết lúc nào sự giác ngộ sẽ đến với bạn.



Sự giác ngộ có thể tới bất kỳ lúc nào,  
ngay cả lúc bạn nằm xuống ngủ.

Vậy hãy CHÁNH NIỆM (SATI). Mỗi phút  
giờ đều phải được theo dõi, luôn luôn tỉnh  
thức trước những gì đang xảy ra.



# THIỀN

T  
H  
Â  
M  
  
S  
Â  
U

nhờ liên tục

## chánh niệm

# Chú Ý Đơn Thuần

có nghĩa là : quan sát sự vật một cách khách quan đúng theo thực trạng của nó :

- Không chọn lựa
- Không so sánh
- Không đánh giá
- Không kỳ vọng hoặc tính toán.
- Không can thiệp vào chuyện đang xảy ra.



Hãy đơn thuần chánh niệm.

Một cái tâm thiếu huấn luyện luôn luôn phản ứng, dính mắc vào lạc thú, chán ghét khổ đau, nắm giữ cái ưa thích, xua đuổi cái ghét bỏ; phản ứng với chuyện xảy ra qua tham ái và sân hận.

Đó là : "Một cái tâm bất quan bình và mỗi một"

Khi sự quan sát đơn thuần được phát triển dần dần, chúng ta sẽ đối diện với tư tưởng và cảm giác của mình, với hoàn cảnh và với tha nhân một cách khách quan, không bị tham ái và sân hận chi phối.

Chúng ta sẽ bắt đầu có được sự bình an và quan bình khi đối diện với những gì đang xảy ra.

Không phải chỉ những giờ ngồi thiền sáng, tối mới áp dụng sự quan sát đơn thuần và tỉnh thức.

Cho rằng chỉ có lúc ngồi thiền mới cần tỉnh thức, những lúc khác không cần chánh niệm, đó là một ý nghĩ sai lầm, chôn vùi cuộc sống chúng ta và làm cho sự hiểu biết không phát triển.

Phải luôn luôn áp dụng chánh niệm trong mọi nơi, mọi lúc, dù bạn : đang ngồi, đang đứng, đang nằm, đang nói, hay đang ăn.

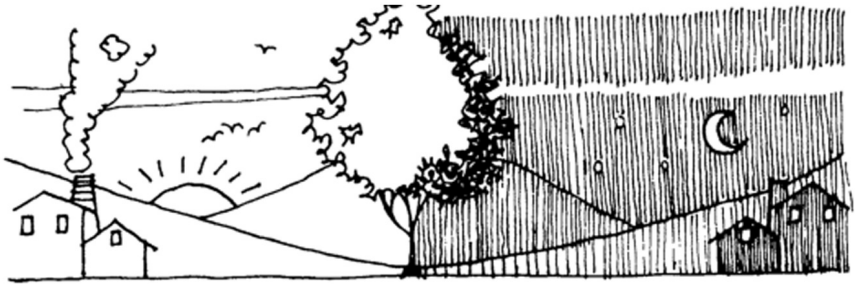
Phải đào luyện để luôn luôn có sự chú ý đơn thuần trên mọi đối tượng mọi trạng thái hay phản ứng của tâm và mọi hoàn cảnh.

Mỗi phút giây phải được sống trọn vẹn với tất cả TÂM HỒN.

Trong thời gian hành thiền, mọi tác động đều phải làm chậm lại để chúng ta có cơ hội quan sát thấu đáo những gì đang xảy ra.

Khi chánh niệm đã được vun bồi phát triển bạn có thể làm nhanh hơn. Nhưng bây giờ là lúc bạn đang thực tập vì vậy đừng vội vã.

Làm việc một cách chậm rãi trong yên lặng và tỉnh thức.



Ngay từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ, bạn phải tỉnh thức trong mọi lúc. Làm tất cả trong thiền.

Mọi tác động đều làm chậm lại sẽ dẫn đến những lợi ích lớn lao.

Không vội vã, không có nơi để đi,  
không có việc để làm.

Chỉ cần...

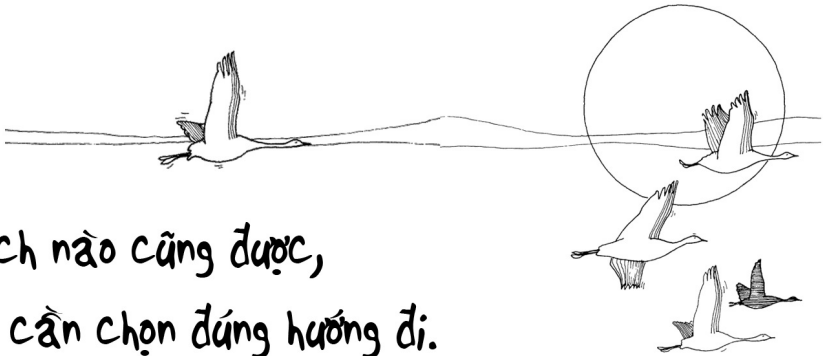
**TRỞ VỀ VỚI THỰC TẠI**



Thoát ra khỏi  
hang tam tối  
đến

nơi sáng sủa tự do  
và hòa bình.

Mỗi người có một cách thăng tiến riêng.



Cách nào cũng được,  
chỉ cần chọn đúng hướng đi.

Việc làm của chúng ta là tiếp tục hành trình.  
Dẫu phải trải qua một năm, sáu mươi năm, hay  
năm mươi kiếp sống. Bao lâu cũng được, miễn  
chúng ta còn hướng về sự GIẢI THOÁT là được rồi.

Hãy theo dõi kỹ càng  
để biết tư tưởng  
phát sinh từ không  
rồi trở về không  
như thế nào.



Hãy đi vào trong cơn đau,  
ở trong cơn đau để quán sát.  
Hãy huấn luyện tâm trong tinh thần  
thanh thản vô úy.  
Không suy nghĩ mà chỉ yên lặng tỉnh  
giác quán sát.





Hãy dịu dàng với chính mình.

Mặc dầu chưa thấy những

biểu hiện rõ ràng,

nhưng một chuyển biến

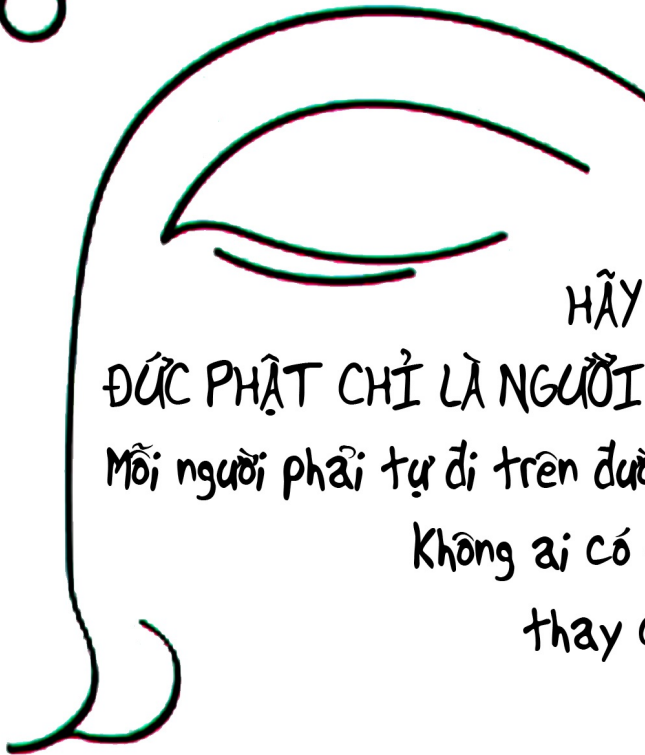
lớn lao đã diễn ra trong bạn.



## TRÁI CHÍN TRÊN CÂY

Dưới ánh nắng mặt trời, trái sẽ chín dần  
ngày một ít mặc dù ta không thấy được  
tiến trình của nó.

Cũng vậy, sự thay đổi và chín muồi trong  
tâm chúng ta cũng đang tiếp diễn.



HÃY NHỚ RẰNG  
ĐỨC PHẬT CHỈ LÀ NGƯỜI HƯỚNG ĐẠO  
Mỗi người phải tự đi trên đường của mình.  
Không ai có thể đắc đạo  
thay cho kẻ khác.

Tham lam, sân hận, và si mê nội tại trong  
tâm chúng ta.

Không ai đặt chúng vào đây.

Không ai lấy chúng ra cho ta.

Chúng ta phải tự thanh lọc TÂM mình.

Một trong những trở ngại lớn lao trên đường  
giác ngộ là tâm HOÀI NGHI .

Chứng nào nhìn thấu suốt nó, tâm mới không  
còn bị hoài nghi khống chế.

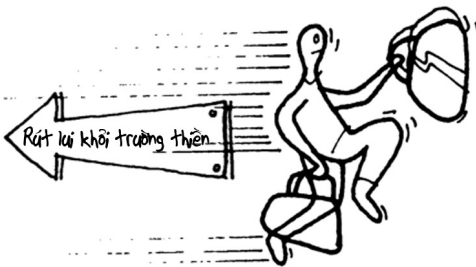


Hoài nghi cản trở nỗ lực truy tầm chân lý  
của chúng ta.

Hoài nghi thường khởi dậy từ những nghi vấn :

TA ĐANG LÀM GÌ ? ,  
CÓ KHẢ NĂNG LÀM VIỆC ĐÓ KHÔNG ?

Có lẽ vì bạn đã có mặt ở đây nên sự suy nghĩ đến,



Nhận diện được phiền não là năng lực lớn lao và phương cách hiệu nghiệm nhất để vượt qua

HOÀI NGHI LÀ MỘT TRỞ NGẠI LỚN LAO TRÊN ĐƯỜNG GIÁC NGỘ.

C  
h  
ư  
ở  
n  
g  
n  
g  
a  
i

Một trong những cách đương đầu với CHƯỚNG NGẠI trên đường giác ngộ là trực diện chúng, quan sát chúng thật kỹ càng trong từng khoảnh khắc.



Nếu tham ái phát sanh, hãy nhận biết ngay rằng tâm đang dính mắc.

Cố gắng nhận ra tức thì mỗi một chướng ngại khởi lên :  
THAM LAM, SÂN HẬN, BUỒN NGỦ, DAO ĐỘNG VÀ HOÀI NGHI.  
NHẬN DIỆN HAY NHẬN BIẾT RÕ NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA  
DẪN ĐẾN CHÁNH NIỆM.

Hãy kham nhẫn với mọi người nhưng trước hết  
phải kham nhẫn với chính mình.

Đừng phiền trách sự bất toàn sự khiếm khuyết  
của mình.

Hãy luôn luôn mạnh dạn tự tin và khởi dậy một  
sự dũng cảm mới mẻ.

Hãy tiếp tục bắt đầu tạo tinh tấn mới và đừng  
bao giờ nghĩ rằng mình đã làm đủ, đó là cách  
phát triển tâm linh tốt đẹp.



KIÊN NHẪN LÀ Ở TRONG TÌNH TRẠNG QUÂN  
BÌNH. CHẴNG CẦN ĐỂ TÂM ĐẾN NHỮNG GÌ  
ĐANG XẢY RA, THANH THẦN, THỎAI MÁI VÀ  
TỈNH THỨC.

# KIÊN NHẪN !

Đừng để ái dục hướng dẫn hành động  
của mình.

Nếu không đủ nghị lực để kiên nhẫn  
thì mỗi ái dục đến sẽ đẩy ta đến  
hành động và chúng ta sẽ lăn lộn mãi  
trong vòng tham ái.

Không ai có thể kiên nhẫn thay cho bạn.  
Không ai có thể giác ngộ thay cho  
kẻ khác.

Đức Phật chỉ là người chỉ đường .  
**CHÚNG TA PHẢI TỰ ĐI LẤY**

Chỉ cần nhận ra sự phóng tâm rồi trở về đề mục chính là bạn đã hành thiền tốt đẹp. Đừng xem sự suy nghĩ như một trở ngại hay phiền não.

Suy nghĩ chỉ là một đề mục khác để chánh niệm, một đề mục khác để hành thiền. Đừng để tâm trở nên lười biếng và lang bạt.



Hãy nỗ lực tinh tấn để quan sát cái gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại này. Khi có sự suy nghĩ xảy ra hãy đơn thuần ghi nhận và đừng nhảy vào trong sự suy nghĩ.

Đừng phân tích sự suy nghĩ và tìm hiểu lý do tại sao nó đến, chỉ cần chánh niệm ghi nhận lúc sự suy nghĩ xảy ra.

Nên niệm thầm : "Suy nghĩ, suy nghĩ" mỗi khi tâm suy nghĩ điều gì .

Chỉ thuần quán sát mà ....không phán đoán, không phản ứng, thích hay không thích.

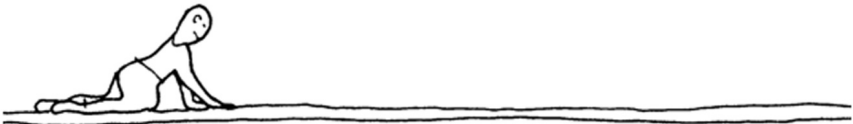


Không xem sự suy nghĩ là TÔI hay CỦA TÔI, không  
đồng hoá mình với sự suy nghĩ.

Hãy cố gắng ghi nhận  
kịp thời mỗi khi có sự  
suy nghĩ phát sinh,  
đừng chậm trễ.



Khi sự suy nghĩ được ghi nhận kịp thời và chính  
xác thì bạn không còn bị chúng quấy nhiễu nữa.



Trong khi ngồi thiền hãy cố gắng ngồi yên đừng nhúc  
nhích cựa quậy vì THÂN tĩnh lặng giúp TÂM tĩnh lặng.

Một phương cách giúp tập trung tâm ý mạnh mẽ là  
lúc bắt đầu ngồi hãy tự hứa hay nguyện sẽ không  
thay đổi tư thế, không nhúc nhích cựa quậy.

Lúc mới hành thiền thì việc ngồi yên bất động hơi khó khăn đấy, nhưng nếu bạn có nguyện lực hay quyết tâm mạnh mẽ bạn sẽ gạt hái kết quả tốt đẹp và có thể bình tâm quan sát mọi diễn biến của thân tâm.



Dẫu cho TÂM bạn giao động bất an, căng thẳng, hay khó chịu và đau nhức, bạn cũng hãy kiên trì chịu đựng và nguyện ngồi yên bất động. Chẳng bao lâu sau mọi chương ngại trên sẽ dần dần tan biến.

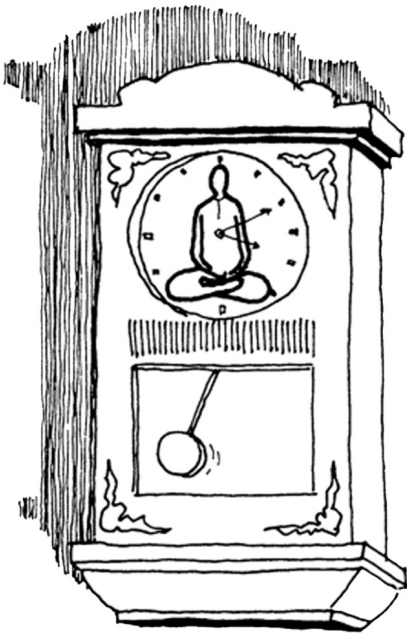


ĐỊNH TÂM và TINH TẤN là hai yếu tố quan trọng trong việc hành thiền. Bạn hãy kiên trì với Ý CHÍ và NGHI LỰC. Chẳng bao lâu sau bạn sẽ dễ dàng giữ thân an, tâm lạc.



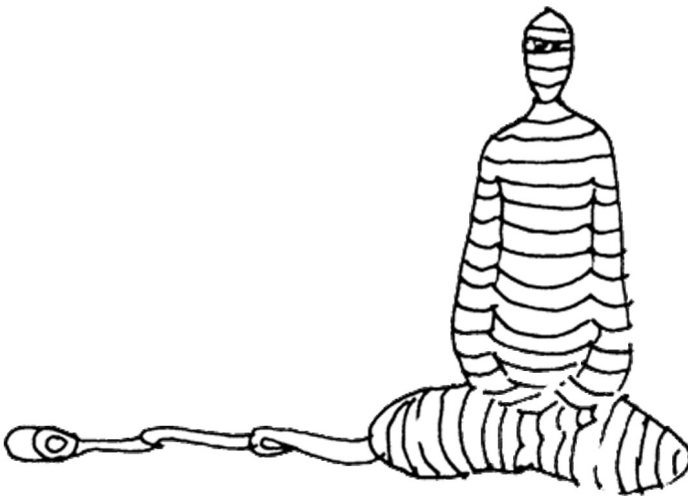
VIỆC HÀNH THIỀN SẼ CHẴNG ĐI ĐẾN ĐÂU NẾU KHÔNG CÓ NỖ LỰC CỐ GẮNG VÀ KIÊN TRÌ.

TINH TẤN LÀ GỐC RỄ CỦA THÀNH CÔNG, LÀ NỀN TẢNG CỦA MỌI KẾT QUẢ TỐT ĐẸP.



Hãy quyết định hay nguyện ngồi một giờ không nhúc nhích. Sự quyết định hay nguyện này giúp TÂM mạnh mẽ và tinh tấn lực càng gia tăng. Khi thân an sẽ dẫn đến tâm an và định huệ sẽ mạnh mẽ.

Khi quyết định ngồi một giờ không nhúc nhích chắc chắn chúng ta sẽ phải đương đầu với mọi chuyển biến và cảm giác khó chịu đang xảy ra, và thấy được mọi phản ứng của tâm đối kháng lại các biến chuyển khó chịu này.



## BẤT AN và DAO ĐỘNG ?????

Hãy chánh niệm ghi nhận bất an và dao động, quán sát tâm, xem dao động đến và đi như thế nào.

Dầu đang ở tư thế nào : đi - đứng - ngồi - nằm nếu bất an đến hãy ghi nhận "bất an, bất an".

Quan sát, ghi nhận bất an và dao động nhưng đừng đồng hoá mình với bất an và dao động.



Không dính mắc, không than trách, không đồng hoá mình với những gì xảy ra, xem chúng là ta hay tự ngã của ta.

Từng giây, từng phút hãy giải thoát TÂM ra khỏi mọi phiền não trói buộc.

Thường thì những giờ về khuya là

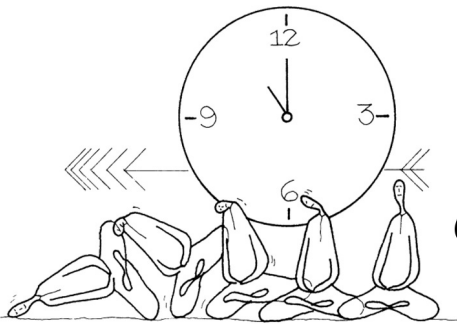
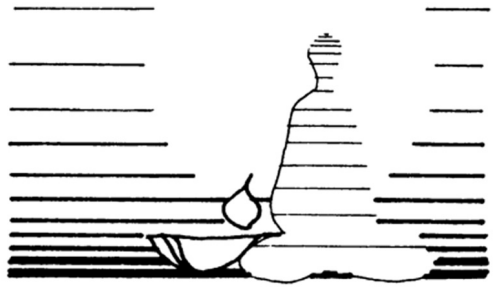


những giờ tốt nhất để

# HÀNH THIỀN

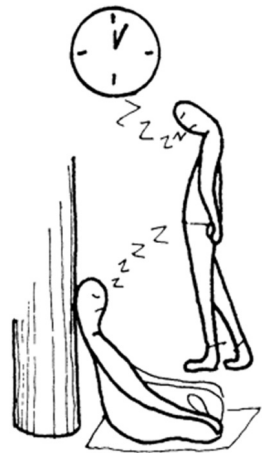


Nếu đã khuya rồi  
mà vẫn chưa buồn  
ngủ thì hãy tiếp  
tục hành thiền.



Chỉ đi ngủ khi bạn  
thật sự mệt mỏi,  
chứ không phải vì  
đến giờ ngủ thường lệ .

Đừng bao giờ để rơi vào  
cạm bẫy của qui ước và  
điều kiện, nghĩ rằng  
nếu không ngủ đủ bảy  
hay tám tiếng mỗi ngày  
thì sẽ mất sức.



Đó chỉ là thói quen  
cổ hữu mà thôi .





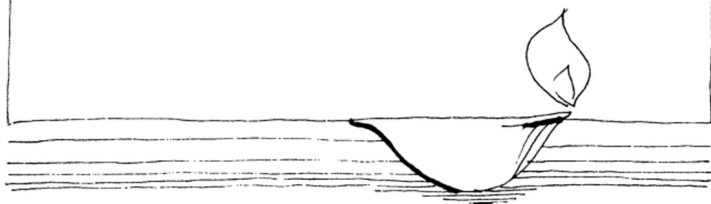
Hãy nỗ lực vượt qua  
đã dụi buồn ngủ

Nếu mỗi lần đã dụi  
buồn ngủ đến, ta lại  
nghĩ rằng: "Được, ta sẽ  
ngủ một lát" thì sẽ  
khiến buồn ngủ thêm.

Hãy cương quyết và  
tinh tấn chống lại  
đã dụi buồn ngủ.

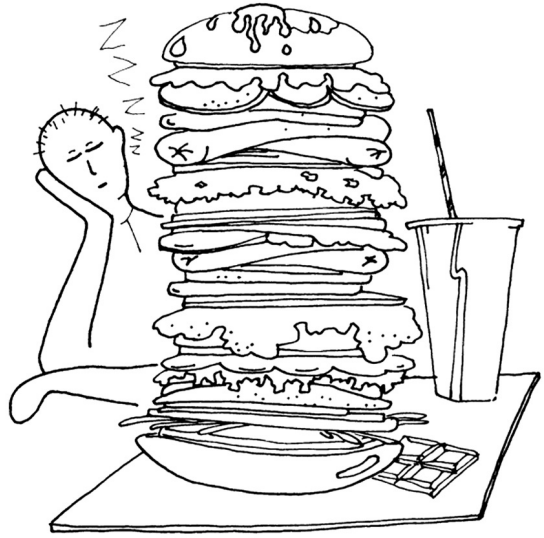
Và nếu bạn không cảm  
thấy mệt hay buồn ngủ thì  
hãy tiếp tục

HÀNH THIỀN SUỐT ĐÊM.

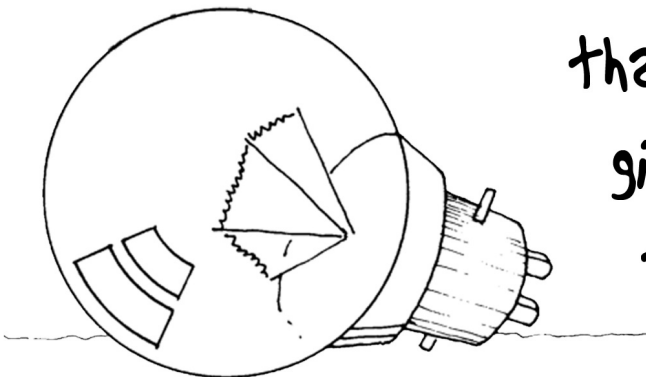




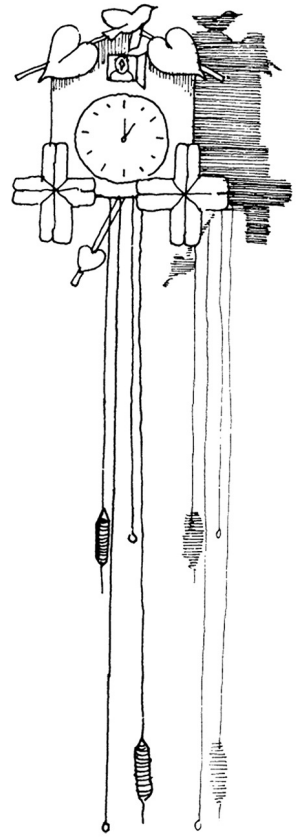
Có một sự liên hệ  
mật thiết giữa  
ăn, ngủ và ái  
dục. Càng ăn,  
ngủ nhiều thì ái  
dục càng tăng.



Điều hoà ăn ngủ  
làm suy yếu  
tham ái .. và  
giúp trí tuệ  
triển khai.



Khi chúng ta có thể  
trở về với thực tại để  
nhận thức rằng quá  
khứ và tương lai chỉ là  
những tư tưởng trong  
hiện tại, bấy giờ chúng  
ta sẽ không còn nô lệ  
vào ý niệm  
"THỜI GIAN".



Không có gì để nắm giữ,  
không có gì để dính mắc,  
bởi vì tất cả đều biến  
đổi theo từng khoảnh  
khắc của thời gian.

# ĐAU



Chỉ một chút không thoải mái là cơ thể ta đã sẵn sàng phản ứng bằng cách thay đổi tư thế.

Chúng ta thường không chánh niệm trên toàn thể tiến trình chuyển biến.

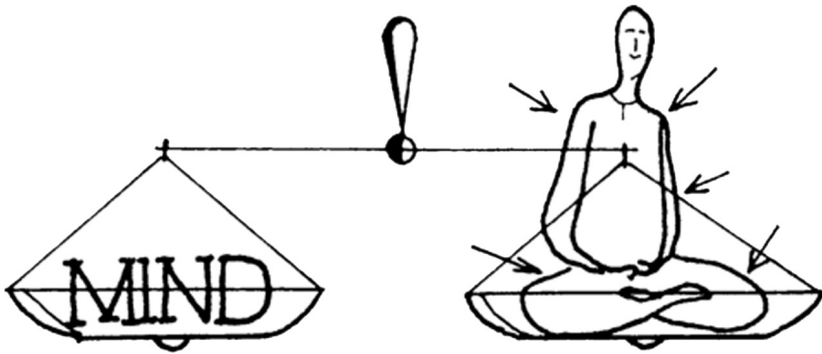
Chỉ hơi đau, hơi khó chịu một chút ta đã nhúc nhích hay muốn đổi chân.

Khi một cảm giác đau nhức mạnh mẽ dấy lên, thân và tâm ta có khuynh hướng chống lại.

Phản ứng này biểu hiện qua sự bực mình khó chịu, không ưa, muốn tránh né và phản ứng chống lại sự đau nhức đủ làm cho tâm mất quân bình.



Mỗi khi thấy khó chịu vì đau nhức, hãy quan sát tính chất bất an và đau nhức này một cách cẩn thận. Hãy chú tâm chánh niệm theo dõi cảm giác bất an đau nhức này. Chẳng bao lâu sau tâm bạn sẽ đạt được trạng thái quân bình.



Khi tâm yên lặng, thư thái và tập trung ta sẽ nhận thấy sự đau không còn là một khối đặc cứng mà là  
MỘT LƯỒNG TRÔI CHẢY LIÊN TỤC CỦA SINH DIỆT  
qua từng thời điểm một.

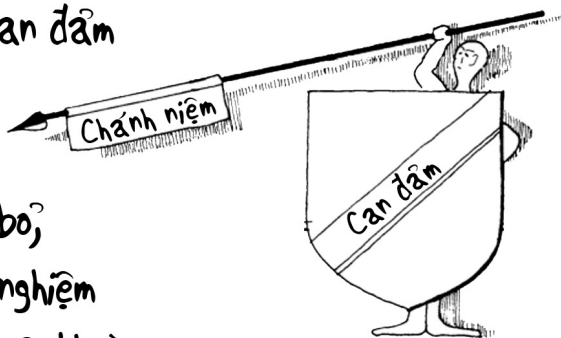
Hãy thoải mái và tĩnh lặng quan sát luồng cảm giác này, đừng bực dọc hay kỳ vọng điều gì, đừng phản ứng chống lại sự đau nhức.

Can đảm chịu đựng sự đau nhức, đừng né tránh hay trốn chạy nó. Bình thân đối diện với sự đau để chế ngự tâm sợ hãi sự đau nhức.

Hãy can đảm quan sát sự đau nhức và nhờ sự can đảm này bạn sẽ khám phá ra những yếu tố sâu xa nhất của thân và tâm.

Bởi vì ta có thói quen muốn được thoải mái nên lúc đầu có thể rất khó có đủ can đảm để chịu đựng hay đương đầu với sự đau nhức hay sự khó chịu của thân tâm.

Phải có thật nhiều can đảm mới có thể xả bỏ tâm dính mắc vào sự an toàn. Hãy xả bỏ, hãy quan sát, chiêm nghiệm dòng biến chuyển của vô thường.



Phải can đảm để chấp nhận rằng chúng ta đang liên tục bị hủy hoại suy tàn và tan biến trong từng phút giây, không có một chỗ trú ẩn an toàn nào.

Cần có can đảm để chết, cần phải có lòng can đảm, tinh kiên cường của một chiến sĩ bất khuất để nhận biết được cái chết của TỰ NGÃ và kinh nghiệm được cái chết trong lúc còn đang sống.



ĐAU NHỨC là một đề mục tốt để hành thiền.  
Sự tập trung tâm ý sẽ trở nên mạnh mẽ mỗi khi có sự đau nhức mạnh mẽ phát sinh trong cơ thể chúng ta.  
Tâm dễ dàng trụ ở nơi đau nhức mà không bị chạy đi nơi khác.

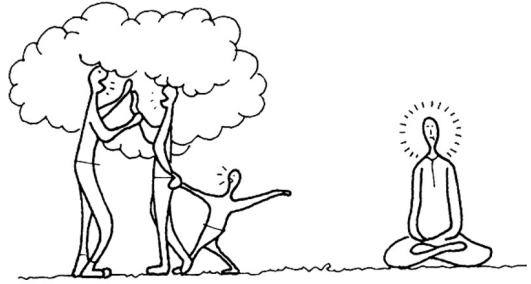
TRÍ TUỆ ĐẾN TỪ  
SỰ NHẬN BIẾT  
RẰNG :

CÓ SỰ QUAN SÁT  
MÀ KHÔNG CÓ  
NGƯỜI QUAN SÁT  
CÓ SỰ LÀM CHỨNG  
NHƯNG KHÔNG CÓ  
CHỨNG NHÂN.

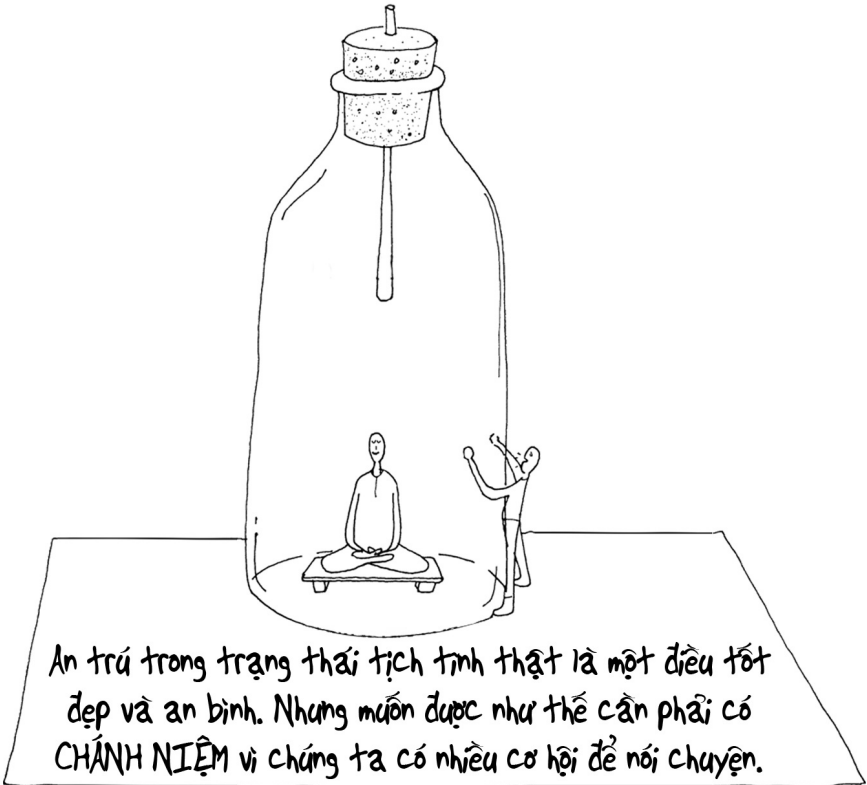




# NÓI CHUYỆN



làm tâm vọng động và khiến năng lực của chúng ta bị hao mòn và làm cho chúng ta không thể thấy rõ những gì đang diễn ra trong tâm chúng ta.



# NÓI NHIỀU

khuyến tâm hỗn loạn,  
tâm hỗn loạn thì  
bất an.



Vì bất an nên lại

càng muốn nói, càng nói càng khó tập trung tâm ý  
và càng bất an hơn.



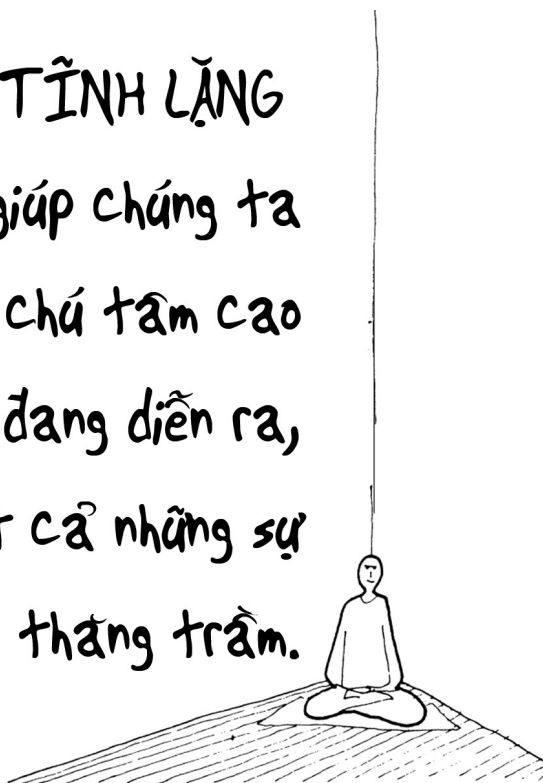
Phải luôn luôn tạo nỗ lực tinh tấn mới để duy trì  
im lặng. Im lặng tạo nên sự trong sáng, thanh  
tịnh. Trong sự thanh tịnh, mọi yếu tố của tâm  
được nhìn thấy một cách rõ ràng.



bằng cách giữ im lặng, toàn bộ tính chất của thân và tâm sẽ trở nên cực kỳ rõ ràng.

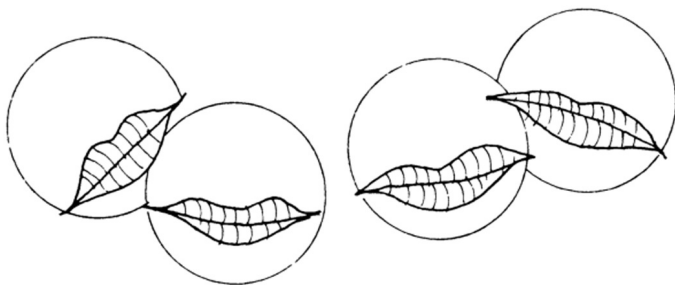
## SỰ TĨNH LẶNG

Có khả năng giúp chúng ta đạt được sự chú tâm cao vào những gì đang diễn ra, cũng như tất cả những sự thăng trầm.





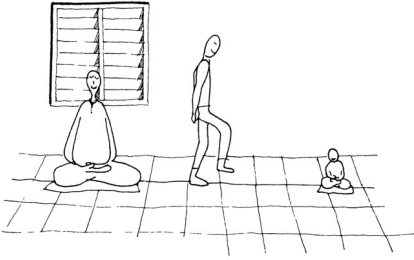
TĨNH LẶNG trong mọi tác  
động là một biến chuyển lớn  
dẫn đến kết quả viên mãn.



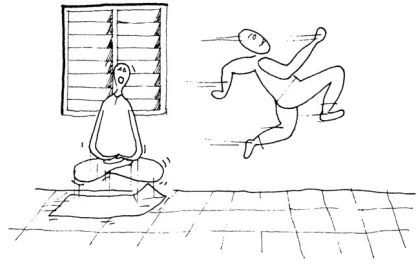
# NĂNG LƯỢNG

được bảo tồn do không nói chuyện có thể dùng để phát triển  
CHÁNH NIỆM & TỈNH GIÁC.

Giữ im lặng và làm mọi việc một cách chậm rãi không những đem lại lợi ích cho chính bạn mà còn cho mọi người xung quanh bạn nữa.



Thấy người khác CHÁNH NIỆM  
ta càng chánh niệm hơn.



Một người THẤT NIỆM làm  
người khác thất niệm theo.

Mặc dù trong khi hành thiền mỗi  
thiền sinh phải quán xét nội tâm  
mình trong yên lặng tĩnh mịch.  
Nhưng...khoa thiền tập đông người  
là cơ hội tạo sự quân bình, là một  
sự hỗ trợ hữu hiệu giúp ta có nhiều  
tinh tấn, nỗ lực và kiên trì.

Tinh tấn, nghị lực cộng thêm  
sự tĩnh mịch quanh chúng ta  
giúp việc hành thiền  
tiến triển tốt đẹp.





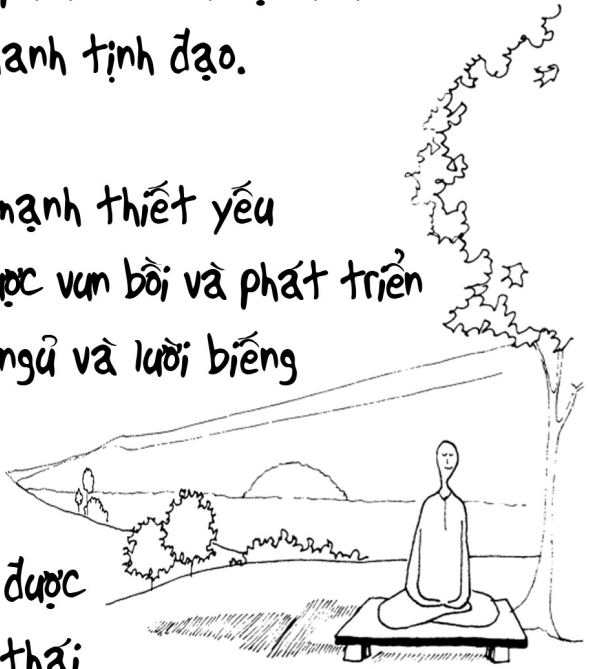
Mỗi chúng ta đều phải vun bồi sự tinh tấn để  
tiến bước trên thanh tịnh đạo.

Tinh tấn là sức mạnh thiết yếu  
Khi đức tinh tấn được vun bồi và phát triển  
thì đã dưng, buồn ngủ và lười biếng  
sẽ bị chế ngự.

TINH TẤN phải được  
quan bình với thư thái  
thoải mái, giống như lên dây đàn không nên căng  
hay chùng quá.

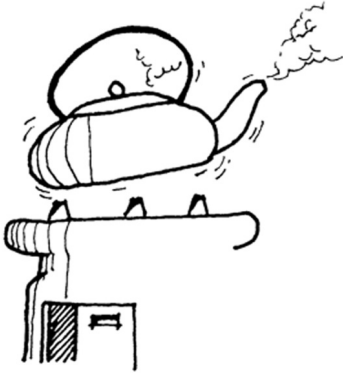
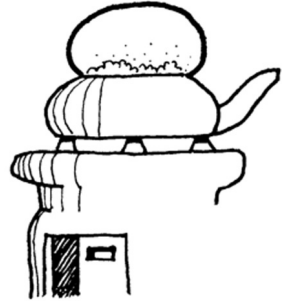
Mặc dù trong lúc hành thiền chúng ta phải nỗ  
lực kiên trì, nhưng phải kiên trì, nỗ lực trong thư  
thái thoải mái tránh mọi thúc ép.

Đồn nén thúc ép là một trở ngại lớn lao trong  
việc hành thiền.





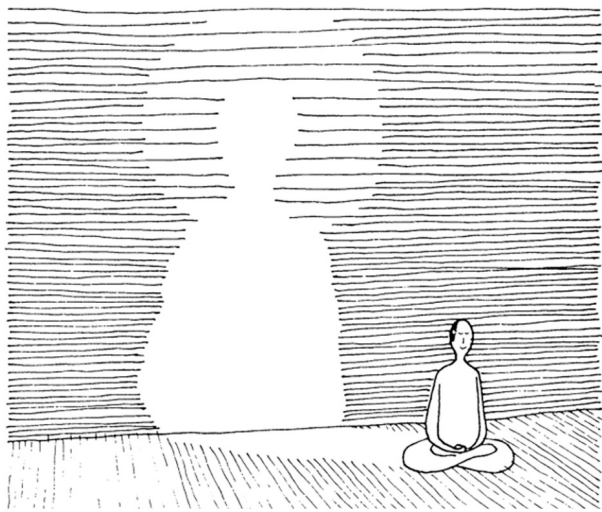
Nấu nước mà cứ tắt, mở hoài thì nước sẽ không sôi.



Phải để nước có đủ sức nóng liên tục.

Khi hành thiên liên tục thì mỗi phút giây sau sẽ vun bồi phút giây trước và chẳng bao lâu tâm sẽ đầy đủ năng lực sắc bén để thấu suốt mọi sự.





Hãy kiên nhẫn và dịu dàng với chính mình, đừng quá khắc khe, dù bên ngoài chưa thấy gì biểu hiện nhưng bên trong đang có một sự thay đổi lớn.



Tâm được huấn luyện có thể trở nên nhu nhuyễn dễ uốn nắn như đất sét mềm dẻo có thể nắn được các vật dụng theo ý mình.

HỎI:

Vì quả cố gắng tôi sinh ra nóng nảy, cấu kỉnh, làm thế nào để giải trừ ????



TRẢ LỜI :

Khi bạn thấy quả căng thẳng hay quả thúc ép trong lúc hành thiền thì hãy ra ngoài nhìn cây, nhìn trời. Quang cảnh thật đẹp đẽ và bao la làm sao!


Ra ngoài đi bách bộ thoải mái trong chốc lát nhưng **VẪN GIỮ CHÁNH NIỆM VỀ NHỮNG GÌ MÌNH ĐANG LÀM** thì tâm bạn sẽ trở nên mát mẻ thoải mái.

Đức Phật thường dạy chúng ta hãy sống với thiên nhiên vì thiên nhiên giúp cho tâm yên tĩnh, tĩnh lặng.



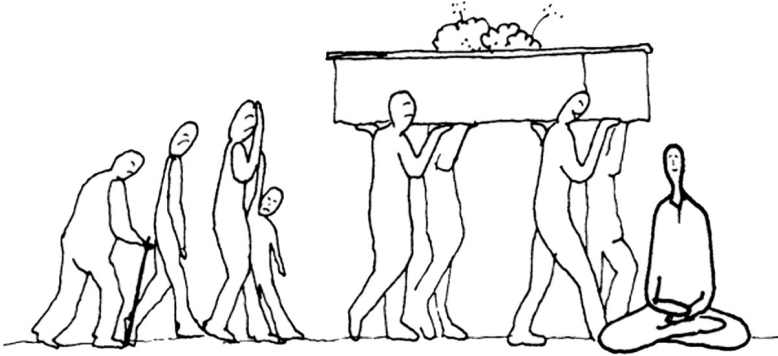
Vi quên bằng số phận của mình nên chúng ta  
bận rộn tích lũy, dính mắc vào của cải với ý  
muốn trở thành một người đặc biệt.

Chúng ta gia nhập vào nhiều hoạt động của  
"tiểu tâm" xem nặng tham vọng, ước mong tự  
ngã, vì thế đã đánh mất "đại tâm" đánh mất  
quan kiến đúng đắn về sự chết.



CHÚNG TA SẼ CHẾT MỘT  
MÌNH. CẦN PHẢI LÀM QUEN  
VỚI SỰ CÔ ĐƠN CĂN BẢN  
NÀY. HÃY TỰ NHIÊN VÀ  
THOẢI MÁI TRƯỚC CÁI  
CHẾT. TÂM SẼ MẠNH MẼ VÀ  
AN BÌNH KHI ĐƯỢC TRANG  
BỊ SỰ HIỂU BIẾT NÀY.  
NHỜ CÓ MỘT QUAN NIỆM  
ĐÚNG ĐẮN VỀ SỰ CHẾT,  
CHÚNG TA SẼ CÓ MỐI GIAO  
HẢO THÂN THIỆN VÀ TỐT  
ĐẸP VỚI MỌI NGƯỜI.

Nếu biết cái chết là một vị thầy tận tình nhắc nhở, thì chúng ta sẽ sống từng phút giây trọn vẹn, đầy năng lực và cống hiến cho cuộc đời cho đến giây phút cuối cùng.



Nếu luôn luôn suy niệm về sự chết xem cái chết nhẹ tựa lông hồng thì chúng ta sẽ bớt tham đắm và dục lạc ngũ trần.

Khi không còn bị đắm mê ái dục che mờ tâm trí thì chúng ta chẳng chấp giữ gì nữa, sẽ mở rộng ...TÌNH THƯỜNG VÀ LÒNG QUẢNG ĐẠI .



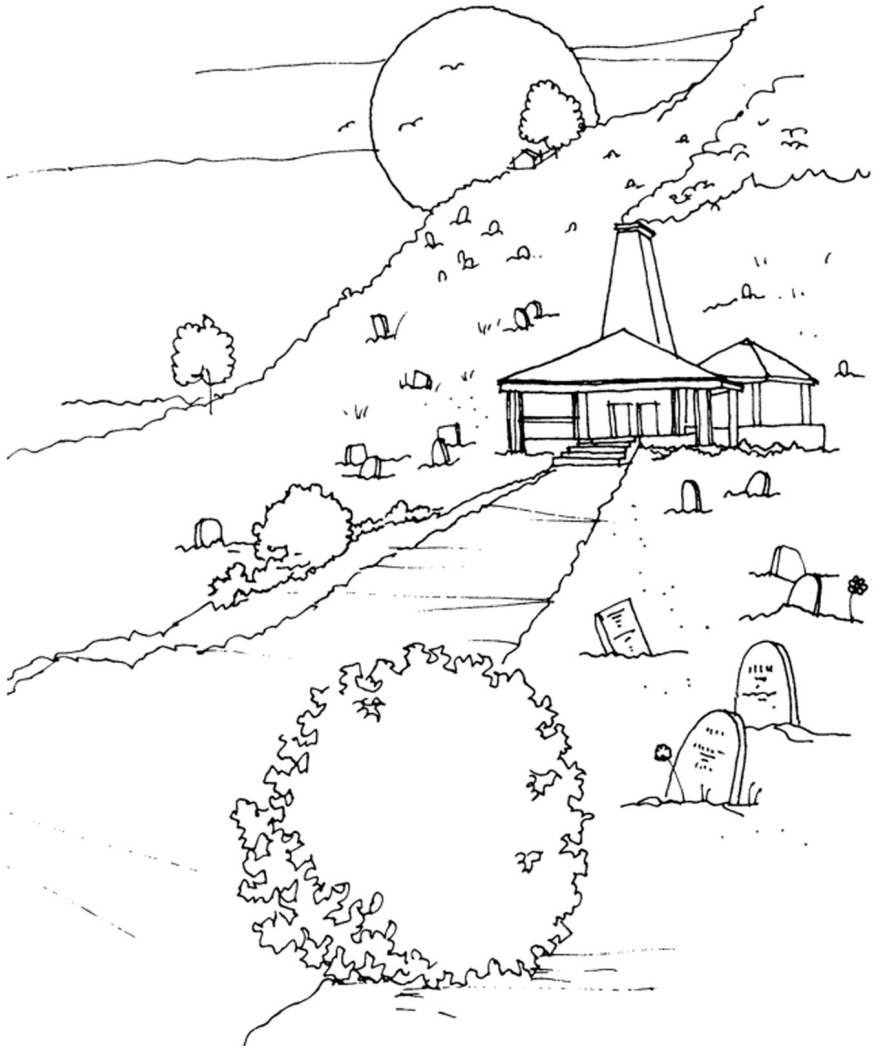
Hiểu rõ sự chết khiến tâm trí  
trong sáng và thanh tịnh.

Nhờ thế chúng ta có thể hiểu được  
TA LÀ AI ? AI CHẾT ?



"Từ lòng mẹ cho đến nhà mồ,  
Từ nhà mồ đi vào lòng mẹ."

- JOSEPH GOLDSTEIN



ĐỪNG HẸN TUỔI GIÀ MỚI HỌC ĐẠO,  
MỒ HOANG LẮM KÈ TUỔI CÒN XUÂN.

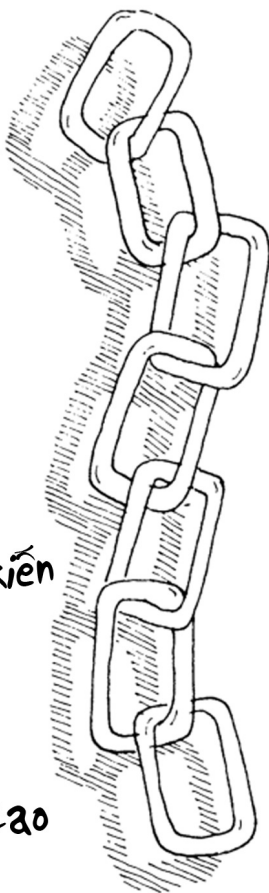


Trở ngại lớn nhất khiến chúng ta xa rời thực tế là dính mắc vào quan niệm tự ngã: ta là ai, ta muốn thành cái gì ?

Quan niệm tự ngã đã phức tạp hóa việc làm đơn giản của chúng ta đó là quan sát ghi nhận những gì đang xảy ra.

Ta là thiên sinh, ta là hành giả, ta là người đang luyện tâm...

Tất cả những tư tưởng hay quan kiến này tạo nên những trở ngại lớn lao, khiến chúng ta cố tâm duy trì một số định kiến về cách hành động và cách cư xử, đã được đánh giá cao theo ý mình.



Dính mắc vào quan kiến là một sự CỐ CHẤP LỚN khiến ta khư khư phán đoán sự vật dưới lối nhìn cứng ngắt qua cặp kính màu tư kiến, quan kiến riêng về mình, về việc thực hành và về giáo pháp của đức Phật.

## Một truyện ngụ ngôn nổi tiếng

Trong hang có một số người bị xiềng khiến họ chỉ xoay mặt vào tường mà không thấy gì đằng sau.

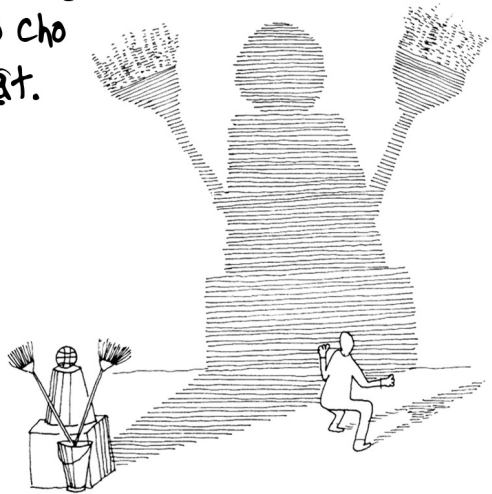
Sau lưng họ là một ngọn lửa và những hình ảnh giả tạo. Những hình ảnh này chiếu bóng lên tường qua ánh lửa.

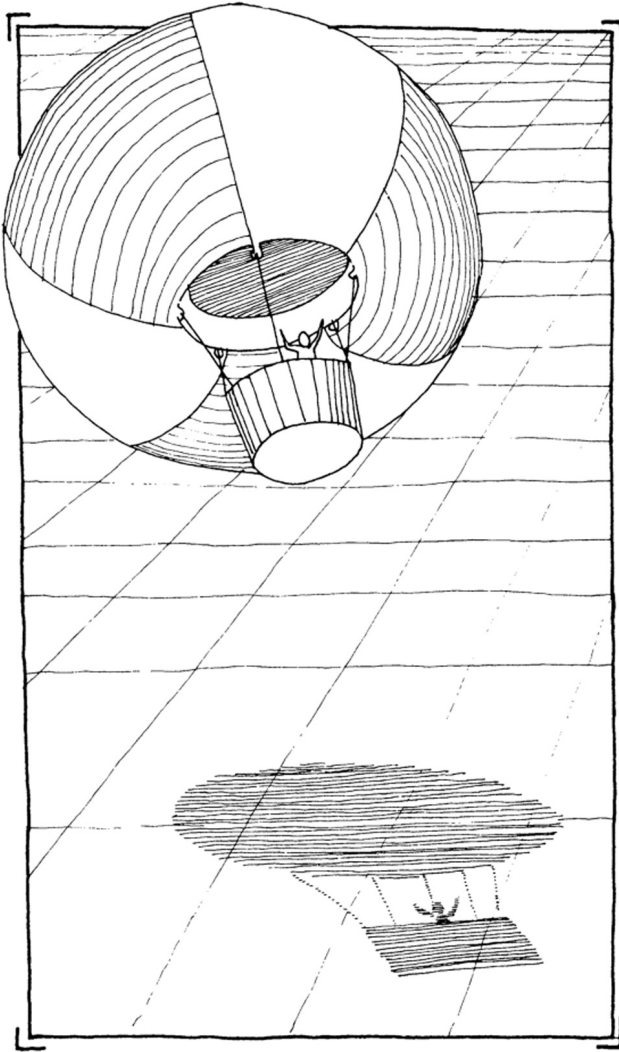
Và vì suốt đời chỉ thấy những cái bóng trên tường nên họ cho những cái bóng này là sự thật.

Một số người nhờ nỗ lực đã rời lồng dây xiềng và có thể quay nhìn chung quanh, thấy được ngọn lửa và hình ảnh giả tạo, nên hiểu rõ

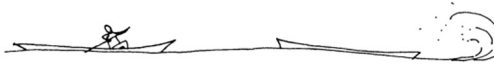
cái bóng không phải là sự thật. Dĩ nhiên nhờ nỗ lực nhiều hơn họ tháo được xiềng, thoát ra khỏi hang, thấy ánh sáng mặt trời và thấy tự do.

Hoàn cảnh chúng ta cũng tương tự như những kẻ bị xiềng trong hang. Bóng trên tường là quan kiến mà ta đang sống trong đó. Chúng ta đã bị xiềng xích bởi tham ái, nhìn thế giới qua quan niệm, tư tưởng và tâm tạo, nhận tặc đế là chân đế, cho sự chế định là sự thật.





Nhờ thực tập chánh niệm, không luyến ái, không dính  
mắc, không than trách, không đồng hoá mình với bất  
cứ chuyện gì, tâm trở nên nhẹ nhàng,  
**NHẸ NHẰNG VÀ TỰ DO HƠN.**



“ Nếu một người dùng thuyền để qua sông và một chiếc ghe trống dừng phải thuyền. Dầu là một người nóng tánh đi nữa, anh ta cũng không nổi giận.

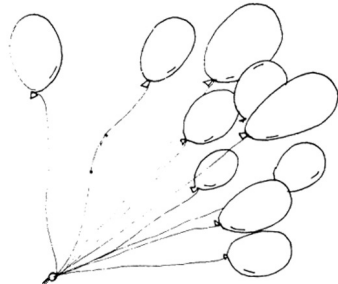
Nhưng nếu nhìn thấy có một người trong ghe anh ta sẽ la lớn để người trên ghe nghe thấy. Nếu người trên ghe kia không nghe thấy anh ta sẽ la lớn lần nữa, tiếp tục la và bắt đầu chửi rủa.

Tất cả cũng bởi vì có một người trên ghe. Nếu trên ghe không có người anh ta sẽ không la và không nổi giận. Nếu bạn để cho tâm mình trống không khi vượt qua dòng đời thì không ai chống đối, không ai tìm cách làm hại bạn.”

Trang Tử

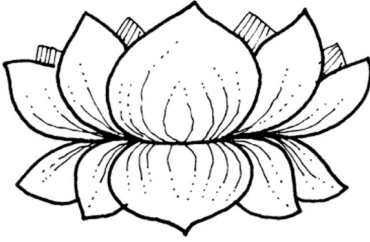
Chia sẻ những gì mình có là phương pháp tốt đẹp để tạo tình thân ái với mọi người. Tình thân hữu sẽ được gia tăng tốt đẹp nhờ tính rộng rãi và hào phóng của bạn. Điều tốt đẹp và ý nghĩa hơn nữa là tu tập ĐỨC VÔ THAM, đây là sức mạnh để giải thoát.

Tâm tham muốn và nắm giữ là kẻ thù của sự xả bỏ. Muốn thực hành hạnh xả bỏ thì phải tập bỏ thì.



Đừng mong ước sự vật sẽ diễn ra theo hướng mình ưa thích. Đừng chấp giữ những quan kiến mà ta cho là đáng yêu. Hãy xả bỏ mọi quan kiến, mọi ý tưởng, mọi nhận định để giáo pháp hiển lộ.

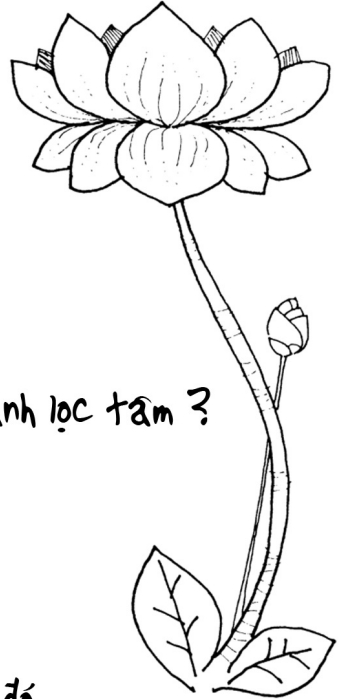




## THANH TỊNH

không nằm trong truyền thống,  
không nằm trong phương pháp,  
không nằm trong tôn giáo.

Đức Phật chỉ dạy một sự thanh tịnh căn bản. Đó là thanh tịnh giải thoát, là thanh tịnh tâm, giải thoát tâm khỏi tham lam, sân hận, và si mê.



**HỎI:** Làm thế nào để tự thanh lọc tâm ?

**ĐÁP:**

Tỉnh thức chính là sự thanh lọc, là toàn thể cái hay cái đẹp của việc hành thiền, chứ không phải vạch ra một chương trình nào đó với mục đích "Tôi sẽ được thanh lọc." Không có vấn đề "được" hay gạt hái cái gì ở đây cả.

Chánh niệm, tỉnh thức trong mọi lúc là thanh lọc, chẳng có gì để làm hay để đạt được cả, chỉ cần trở về với thực tại, tỉnh thức trước những gì đang xảy ra.

# TRÍ TUỆ

là một sự hiểu biết không thể dùng lời để diễn đạt, là một loại trực giác có được qua kinh nghiệm thực hành. Trí tuệ không phải là sản phẩm của tư tưởng hay quan niệm.

Đó là liễu ngộ tức thời chân tướng của sự vật :

VÔ THƯỜNG, KHỔ VÀ VÔ NGÃ.

## TÁC Ý/ Ý ĐỊNH

là... một yếu tố của tâm, có mặt trong mọi lúc. Nó là một sự kích thích hay dấu hiệu có trước mỗi hành động.

Khi muốn thay đổi tư thế trong lúc hành thiền, chẳng hạn : từ ngồi sang đứng, từ đứng sang đi, phải niệm ý định trước khi đổi tư thế.

Ghi nhận ý định trước khi hành động giúp ta thấy rõ ý mình: muốn làm, hay không muốn làm và ta cũng biết được nên làm hay không nên làm.

Nếu không ghi nhận ý định chúng ta sẽ hành động một cách máy móc thiếu thận trọng.

Khi không có chánh niệm thì lời nói sẽ phát ra một cách máy móc trước khi ta nhận biết được rằng có một ý định bắt nguồn cho nó.



Nhưng khi chánh niệm sắc bén hơn, chúng ta sẽ bắt đầu ý thức trước khi nói.



Ý định hay tác ý không phải luôn luôn là những tư tưởng trong tâm, cũng không phải luôn luôn là những lời nói.

Đôi khi ý định chỉ là dấu hiệu nhận biết một điều gì sắp xảy ra. Bạn chẳng cần phải tìm những chữ, những câu trong tâm. Chỉ cần nhận biết rằng có một sự thôi thúc để làm một điều gì đó.

Và khi bạn bắt đầu ghi nhận được tương quan nhân quả đang diễn ra trong thân và tâm thì ý niệm tự ngã sẽ tan biến nhường chỗ cho những yếu tố tự nhiên đơn giản của DANH SẮC hiện bày.

Chẳng hạn trong khi đi sẽ có ý muốn đứng lại trước khi có sự đứng lại. Có ý muốn quay trước khi quay.

Chân không thể tự quay được, chân quay nhờ ý muốn thúc đẩy trước. Không có ai làm hành động quay.

Đó là một tương quan nhân quả giữa ý muốn và tác động.

Nhưng nếu trước khi quay chúng ta không chánh niệm ghi nhận tiến trình đang xảy ra thì ta sẽ dễ có ý tưởng rằng có một ai đó đang quay ....



Trước khi ngồi, ghi nhận ý muốn ngồi.  
Trước khi thay đổi tư thế, ghi nhận ý muốn  
thay đổi tư thế.

Trước khi nuốt, ghi nhận ý muốn nuốt.  
Trước khi mở mắt, ghi nhận ý muốn mở mắt.  
Tất cả mọi tác động này đều phải ghi nhận.



Chỉ có tác động mà không có diễn viên.  
Chỉ có hành động mà không có người làm.  
Chỉ có sự đau khổ, mà không có ai đau khổ  
Chỉ có giấc ngộ, mà không có ai giấc ngộ...

Danh-Sắc - Danh-Sắc - Danh-Sắc    Danh-Sắc - Danh-Sắc...



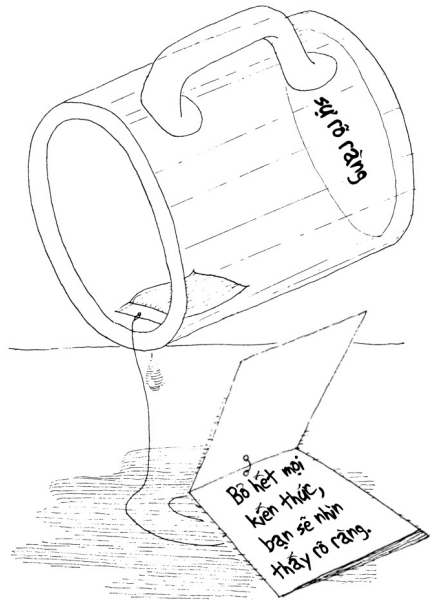
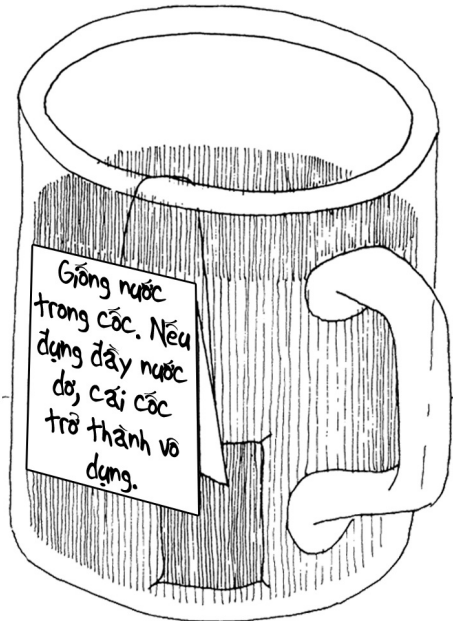
# Rõ ràng

"không bối rối, không hoảng hốt, trước những gì đang xảy ra".

Như một căn phòng mà ánh đèn leo lét đã được thay bằng những ngọn đèn sáng thì mọi vật sẽ được thấy rõ.

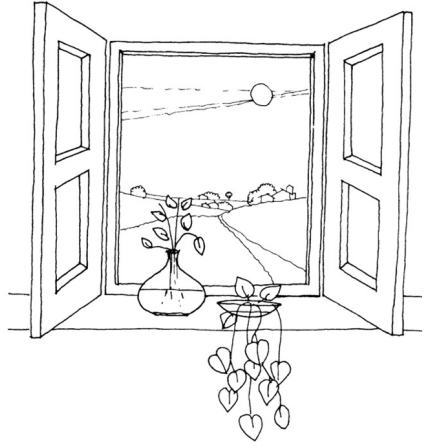
Khi tâm chỉ có một chút ánh sáng thì chúng ta chỉ thấy những nét tổng quát mà không thấy được chi tiết của sự vật. Khi tâm được thắp sáng, chúng ta sẽ thấy rõ mọi tiến trình của sự vật.

ĐÂY LÀ ÁNH SÁNG CỦA CHÁNH NIỆM TỈNH THỨC



Chỉ sau khi đổ hết nước đi mới có thể sử dụng chiếc cốc này.

**BẦU TRỜI**  
Mây đến rồi đi  
Gió đến rồi đi  
Dầu mưa hay nắng  
Không nhớ bầu trời.



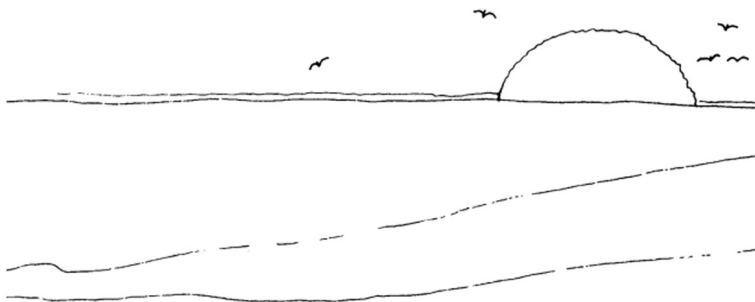
Hãy xem tâm mình như một bầu trời bao la trong sáng  
và để mọi chuyện tự sinh rồi tự diệt.

Tâm sẽ quân bình, thoải mái khi quan sát dòng đời.

Hãy giữ tâm trong sáng thanh tịnh, đừng để tư tưởng  
tinh cảm hay bất cứ một ý nghĩ gì chi phối TÂM.

Đừng để TÂM quay cuồng hỗn loạn theo những gì đang  
xảy ra, hãy giữ tâm trong sáng và thanh tịnh.

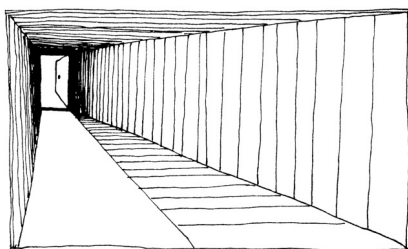




Chánh niệm / hay biết rõ ràng trong mọi tư thế, mọi diễn biến của THÂN.

Hãy chùng mực trong ăn uống và ngủ nghỉ. Tạo quân bình cho các năng lực của cơ thể.

Khi tâm trong sáng thanh tịnh sẽ chúng nghiệm được một cách tinh tế những thay đổi không ngừng qua mọi giây phút chúng ta được sinh ra rồi lại chết đi.



Thế nhưng ....phải tỉnh giác, chánh niệm trước sự trong sáng thanh tịnh này.

Đừng dính mắc vào sự thanh tịnh.  
THANH TỊNH TRONG SÁNG CHỈ LÀ MỘT PHẦN TRONG TIẾN TRÌNH GIẢI THOÁT.

# CHƯỜNG NGẠI I

Ta thường có thói quen phiền trách các chướng ngại. Phiền trách là một hình thức của SÂN HẬN . Càng phiền trách chướng ngại càng mạnh thêm.

Đừng phán đoán, đừng đánh giá, chỉ quan sát khi chướng ngại đến. Chánh niệm sẽ làm cho chướng ngại mất ảnh hưởng. Chướng ngại có thể tiếp tục khởi lên nhưng tâm sẽ không bị khuấy động nếu ta không phản ứng lại chướng ngại.



Tất cả các CHƯỜNG NGẠI TRONG TÂM ĐỀU VÔ THƯỜNG. Chúng đến và đi như những đám mây lãng đãng trên bầu trời. Nếu chúng ta CHÁNH NIỆM mỗi khi chướng ngại xuất hiện và KHÔNG PHẢN ỨNG hay ĐỒNG HÓA với chúng thì chướng ngại sẽ chỉ thoáng qua tâm mà không khuấy động tâm .

Đức Phật chỉ là người hướng đạo,  
Ngài chỉ cho ta con đường giải thoát.  
Không có một công thức bí hiểm hay kỳ dị nào  
giúp ta thoát khổ.



Mỗi một chúng ta phải  
tự thanh lọc tâm vì những  
luyện ái trong tâm đã  
làm chúng ta đau khổ.

Cố gắng duy trì tinh tấn và sự liên tục chánh niệm,  
khi phiền não được chế ngự thì tâm  
sẽ quân bình, không dao động.



## ...Sự bất an...

Không có ai bất an, bất an chỉ là một phản ứng của TÂM, nó đến rồi đi.

Nếu giữ tâm quan bình và chánh niệm thì bất an không quấy nhiễu được tâm.

## ...Sự sân hận...

Sân hận đốt cháy tâm. Sân hận làm khổ mình và khổ người.

Hãy ghi nhận sự sân hận rồi để nó ra đi.

Khi tâm không còn sân hận, tâm sẽ trở nên nhẹ nhàng và mềm dẻo tạo cơ hội cho lòng từ ái phát sinh.

Một trong những yếu tố đem đến sự giác ngộ là  
**TRẠCH PHÁP.**

**TRẠCH PHÁP** là xem xét khám phá các hoạt động của thân và tâm.

**TRẠCH PHÁP** là một sự phân tích, hiểu biết tự nhiên đến từ cái tâm bình an tĩnh lặng không dựa trên suy tư, không dựa trên khái niệm.



# PHÂN BIỆT

giữa trực giác và sự tưởng tượng :

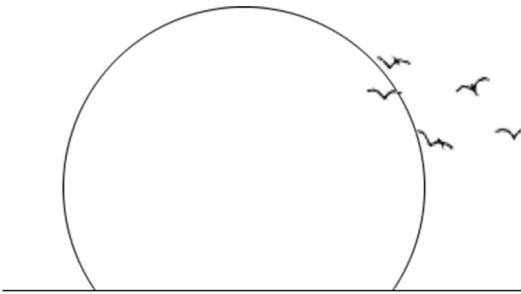
trực giác và tưởng tượng khác xa nhau.

Trực giác là trí tuệ phát sinh từ một tâm  
tĩnh lặng, trong sáng.

Tưởng tượng, suy nghĩ chỉ là một khái niệm, giả tạo.

Hãy quan sát sự vật một cách hồn nhiên, tĩnh lặng  
và chánh niệm. Rồi đến một lúc nào đó bạn sẽ nói :

" À ! Sự vật là vậy đấy."



## TRẠCH PHÁP

không qua ngôn ngữ, không qua suy tư, không qua khái niệm

Thấy rõ sự vật là thấy rõ tiến trình của THÂN và TÂM.

Đây là trí tuệ phát sinh lúc quan sát theo dõi đối tượng.

## Phân biệt giữa CHÁNH NIỆM và SAY MÊ trong một điều gì đó.

Bạn có thể đắm chìm trong bản nhạc, nhiều lúc không có chánh niệm, và không hề hay biết gì trong giây phút đó (đây là say mê).

Đó là sự khác biệt giữa việc tập trung (theo kiểu say mê) và chánh niệm.

Bạn có thể có tập trung vào bản nhạc nhưng chưa chắc thực sự có chánh niệm ở đó, mặc dù cũng có đôi chút ghi nhận.

Những gì nổi bật trong giây phút chánh niệm là yếu tố duy nhất khiến tâm không dao động.

Điều đó góp phần làm cho chánh niệm trở nên nhạy bén và như vậy là bạn đã hoàn thành bài tập của mình.





## KHI VÀ QUẢ DỪA

Đây là một loại bẫy khi ở châu Á. Một trái dừa được làm rỗng ruột và được cột vào một cái cây bằng một sợi dây hoặc một cái cọc đóng trên mặt đất. Ngay bên dưới trái dừa khoét một lỗ nhỏ để cho vào một ít thức ăn ngon vào bên trong. Cái lỗ chỉ đủ lớn cho con khi thò bàn tay vào, nhưng không cho phép nó nắm bàn tay lại trước khi rút ra. Con khi đánh mùi được thức ăn, thò tay vào, với bàn tay nắm thức ăn và khi đó nó không thể rút tay khỏi trái dừa.

Khi người thợ săn đến, con khi trở nên điên cuồng nhưng không thể tránh xa. Ở đây không có ai bắt nốt con khi đó, ngoại trừ sự dính mắc của chính nó. Tất cả điều mà nó phải làm là mở bàn tay ra. Nhưng tâm tham quá mãnh liệt đến nỗi hiếm có con khi nào có thể xả bỏ.

Vì lòng tham muốn và sự đeo bám dai dẳng trong tâm mà chúng ta bị mắc bẫy. Tất cả những gì chúng ta cần là mở bàn tay ra, cho ra những thứ mà nó trói buộc chính chúng ta và ... được tự do.