

SỐNG TRONG HIỆN TẠI

Nguyên tác: H. E. LIM

Dịch giả: Trần Minh Tài

Mục Lục

1. Hành Trình.....	2
2. Hạnh Phúc Cao Nhất.....	2
3. Bất Kỳ Lúc Nào và Ở Đâu Cũng Có Thể Hành Thiện	4
4. Chú Ý Đơn Thuần.....	4
5. Tình Tấn nhưng Thư Thái	5
6. Kiên Nhẫn.....	6
7. Hành Thiện.....	8
8. Can Đảm	9
9. Tự Ngã.....	11
10. Tập Xả Bỏ.....	12

1. Hành Trình

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 ?

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 ân 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. Chúng ta phải tự thiền lấy. Hãy luôn luôn chánh niệm, chú tâm vào những gì đang diễn ra không có gì huyền bí cả !

Việc hành thiền thật đơn giản, trực tiếp và hướng đến mục tiêu. Nhưng phải bỏ công ra mới được. Đó là ý nghĩa của THIỀN.

Bước đầu tiên thật khó. Khám phá tâm linh là một công trình tìm hiểu hiem hoi và quý giá. Hãy bình tâm và kiên nhẫn trong những bước đầu tiên khó khăn này. Hãy tận dụng cơ hội hành thiền. Đừng bỏ phí thì giờ. Đừng nghĩ rằng MÌNH ĐÃ LÀM ĐỦ.

2. Hạnh Phúc Cao 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 thưởng thức rằng mỗi một phút giây đều tươi mát, đều mới mẻ thì sẽ hưởng hạnh phúc lớn lao. Niềm hi vọng 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 hiem hoi và quý giá. ÍT NGƯỜI CÓ CƠ 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 nao 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 Trí Tuệ Trong Việc Hành Thiền. Phát triển trí tuệ trong việc hành thiền 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 chuyển 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 chốn lý tưởng để chúng ta thám hiểm, và khám phá chính mình. ĐỪNG BỎ LỠ CƠ HỘI. Việc chúng ta đang làm là tự tìm hiểu mình. Đây là một việc làm CAO QUÍ VÀ THÁNH THIỀN. Đây là việc loại trừ phiền não trong tâm : tham lam, sân hận, si mê

Đây là việc ... KHÓ KHĂN VÀ HIỂM HOI, và đòi hỏi sự hoàn mỹ. Hoàn mỹ 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 phòng xệp của bụng.

CHỈ ... CHÚ TÂM VÀO chuyển động 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 Dầu 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**.

St. Francis De Sales

SỰ PHÒNG XỆP có thể:

- ✓ Đôi lúc dài
- ✓ Đôi lúc..... ngắn
- ✓ Đôi lúc..... RÕ
- ✓ Đôi lúc..... mờ
- ✓ Đôi lúc..... SÂU
- ✓ Đôi lúc..... cạn

Dầu thế nào đi nữa, hãy luôn luôn nhớ rằng đây không phải là việc tập thở mà là bắt đầu tập **TỈNH THỨC**. 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 - xệp", 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 xệp" 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 nghỉ không quan trọng, thì bạn đã làm cho việc hành thiền gián đoạn và mất trớn .

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.

- ✓ Thấy, thấy
- ✓ Muốn, muốn
- ✓ Di chuyển, di chuyển
- ✓ Đụng, đụng
- ✓ Dở, dở
- ✓ Mở, mở
- ✓ Đưa vào, đưa vào
- ✓ Ngậm, ngậm
- ✓ Cảm giác, cảm giác
- ✓ Nhai, nhai

✓ Nuốt, nuốt

Chánh niệm liên tục vào tất cả mọi tác động. 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.

3. Bất Kỳ Lúc Nào và Ở Đâu Cũng Có Thể Hành Thiền.

Chẳng có hoàn cảnh nào không thích hợp cho việc tỉnh thức.

"Hoát 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. Hằng 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 thưởng thức liên tục nên trong khi miệng còn đang ngậm thức ăn mà tay đã gấp miếng khác. Chúng ta chẳng biết đến tiến trình của sự ăn. Hãy nuốt hết thức ăn trong miệng trước khi gấp miếng khác.

Làm như thế chúng ta sẽ trở nên nhạy bén với cơ thể mình và biết được số lượng thực phẩm cần dùng cho cơ thể. Chúng ta sẽ không bị ăn quá độ nếu biết ăn trong chánh niệm. Chánh niệm ngay cả lúc ăn uống giúp chúng ta duy trì chánh niệm liên tục suốt ngày, không chừa một khoảng hở nào khiến phiền não có thể xen vào. 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 giây đều phải được theo dõi, luôn luôn tỉnh thức trước những gì đang xảy ra. THIỀN THÂM SÂU NHỜ LIÊN TỤC CHÁNH NIỆM.

4. Chú Ý Đơn Thuần

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, 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 quân bình và mỗi mảy"

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 quân 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
- ✓ 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; lúc nào cũng hành 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

5. Tinh Tấn nhưng Thư Thái !

- ✓ Tinh tấn nỗ lực với ý nghĩa là tiếp tục và không dừng nghỉ.
- ✓ Nỗ lực tinh tấn nhưng phải làm với sự cân bằng và thanh thản.
- ✓ Hãy kiên trì và đầy nỗ lực nhưng thật thoải mái và quân bình.
- ✓ Thoát ra khỏi hang tăm 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.
- ✓ Dầu phải trải qua một năm, sáu mươi năm, hay năm mươi kiếp sống bao lâu chúng ta còn hướng về sự GIẢI THOÁT là được rồi.
- ✓ Tỉnh thức sẽ được khai triển trọn vẹn nếu đối diện với sự vật và quan sát nó với tâm tĩnh lặng ... không qua sự SUY NGHĨ hay KHÁI NIỆM nào.
- ✓ 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 quan sát.

Nhiều lúc suốt buổi thiền bạn chẳng thấy gì ngoài sự : đau nhức, bất an, giao động và hoài nghi. Nhưng, thật ra mỗi giây phút TỈNH THỨC, mỗi giây phút CHÁNH NIỆM sẽ làm suy yếu những mắc xích ái dục. Tất cả những điều chúng ta cần là quay mặt hướng về HƯỚNG GIẢI THOÁT. Đừng đi ngược lại cũng đừng đi về hướng đen tối hơn.

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. Như trái đang chín trên cây. Dưới ánh nắng mặt trời, trái sẽ chín dần ngày một ít mặc dầu 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 dắt 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 .
- ✓ Chừng nào nhì thấu suốt nó tâm mới không còn bị hoài nghi bất động hoá.

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? , và , khả năng để làm việc đó ? .

Có lẽ vì bạn đã có mặt ở đây nên sự suy nghĩ đến, Ta đang làm gì ở đây ? (đang lúc ngồi thiền) Tại sao ta đến đây ? (đến thiền viện dự khoá tu thiền tích cực). Khó quá không làm được !!!! (Nản chí trong khi ngồi thiền).

HOÀI NGHI LÀ MỘT TRỞ NGẠI LỚN LAO TRÊN ĐƯỜNG GIÁC NGỘ. Nhận diện được phiền não là năng lực lớn lao và phương cách hiệu nghiệm nhất để vượt qua chướng ngại.

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, GIAO ĐỘNG VÀ HOÀI NGHI. NHẬN DIỆN HAY NHẬN BIẾT RÕ NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA DẪN ĐẾN CHÁNH NIỆM

6. Kiên Nhẫn

- ✓ 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. CHẲNG CẦN ĐỂ TÂM ĐẾN NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA, THANH THÂN, THỎAI MÁI VÀ TÌNH 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 lẫn 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

- ✓ Đừng chán nản khi bị vọng tâm.
- ✓ Mỗi khi phóng tâm hãy ghi nhận sự phóng tâm rồi nhẹ nhàng đưa tâm trở về đề mục chính.
- ✓ Phóng tâm bao nhiêu lần không thành vấn đề,
- ✓ 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 bạc.
- ✓ 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 màkhông 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 T H Â N T Â M . Dầu 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 chướng 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 NGHỊ LỰC. Chẳng bao lâu sau bạn sẽ dễ dàng giữ thân an, tâm lạc. VIỆC HÀNH THIỀN SẼ CHẲNG 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 GIAO ĐỘNG ?????

Hãy chánh niệm ghi nhận bất an và giao động, quán sát tâm, xem giao 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 giao động nhưng đừng đồng hoá mình với bất an và giao động.

Hãy tỉnh thức ! Tỉnh thức trước mọi việc đang xảy ra luôn luôn biết mình, quân bình, và CHÁNH NIỆM, 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 trôi buốc.

7. Hành Thiền

- ✓ 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 cố 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 nhiều, 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 CÁI GÌ ĐỂ NẮM GIỮ,
- ✓ KHÔNG CÓ CÁI GÌ ĐỂ DÍNH MẮC VÀO,
- ✓ BỒI VÌ TẤT CẢ ĐỀU BIẾN ĐỔI
- ✓ TỪNG KHOẢNH KHẮC CỦA THỜI GIAN.
- ✓ TIỀN TRÌNH THÂN
- > TỪ KHOẢNH KHẮC ĐẾN KHOẢNH KHẮC

TIỀN TRÌNH TÂM ĐAU NHỨC:

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 bức 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 LUỒNG 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 bức dọc hay kỳ vọng điều gì, đừng phản ứng chống lại sự đau nhức.

8. Can Đảm

Can đảm chịu đựng sự đau nhức, đừng né tránh hay trốn chạy nó. Bình thản 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 hay quan sát chiêm nghiệm giòng 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, tính 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. An trú trong trạng thái tịch tĩnh thật là một điều tốt đẹp và an bình. Nhưng muốn được như thế cần phải có CHÁNH NIỆM vì chúng ta có nhiều cơ hội để nói chuyện.

NÓI NHIỀU khiến 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.

Hỏi: Làm thế nào để tự thanh lọc tâm ?

Đáp: Tinh 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 gặt hái cái gì. Chánh niệm, tinh thức trong mọi lúc là thanh lọc, chẳng phải làm hay có gì cả, chỉ cần trở về với thực tại, tinh thức trước những gì đang xảy ra .

SỰ TĨNH LẶNG có khả năng giúp chúng ta đạt được sự chú tâm cao vào những gì đang diễn ra trong thân tâm.

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

TINH TẤN, IM LẶNG LÀ CÁCH BẢO TỒN NĂNG LỰC ĐỂ PHÁT TRIỂN CHÚ TÂM CHÁNH NIỆM.

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 chung quanh bạn nữa.

Thấy người khác CHÁNH NIỆM ta càng chánh niệm hơn.

Một người THẤT NIỆM làm người khác thất niệm theo.

Mặc dầu trong khi hành thiền mỗi thiền sinh phải quán xét nội tâm mình trong yên lặng tĩnh mịch. Nhưng... khoá 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. Phải có nỗ lực tinh tấn thường trực, chớ cần phải thúc ép hay dồn nén. Mỗi chúng ta đều phải vun bồi đức 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 dưới, buồn ngủ và lười biếng sẽ bị chế ngự. TINH TẤN phải được quân bình với thư thái, thoải mái giống như lên dây đàn không nên căng hay giùn 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. Dồn 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 thiền 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 quá cố gắng tôi sinh ra nóng nảy, cáu kỉnh, làm thế nào để giải trừ ????

Trả lời: Khi bạn thấy quá căng thẳng hay quá 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 tịnh, tĩnh lặng.

Vì 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 đám mây ái dục che mờ tâm trí thì chúng ta chẳng chấp giữ gì nữa, sẽ mở rộng... TÌNH THUỜNG VÀ LÒNG QUẢNG ĐẠI .

MẶC DẦU ĐÃ THẤY NHIỀU NGƯỜI CHẾT NHƯNG KHÔNG AI TIN RẰNG MÌNH SẼ CHẾT.

ĐỪNG HẸN TUỔI GIÀ RỒI HỌC ĐẠO,

MỒ HOANG LẮM KẺ TUỔI THANH XUÂN.

Hiểu rõ sự chết khiến tâm trí trong sáng và thanh tịnh. Nhờ thế chúng ta có thể hiểu được TA LA AI ? VÀ AI CHẾT ?

"....Sinh sinh, tử tử - sinh sinh, tử tử - sinh sinh, tử .. tử -....."

9. Tự Ngã

Trở ngại lớn lao nhất khiến chúng ta xa rời thực tế là dính mắc vào quan niệm tự ngã: ta là ai, và 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 NÔ LỰC LỚN LAO khiến ta khur khur 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.

Trong hang có một số người bị xiềng khiến họ chỉ xây 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 nới lỏng 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 thực. Dĩ nhiên nhờ nỗ lực nhiều hơn họ tháo được xiềng, thoát ra khỏi hang thấy ánh sáng mặt trời, thấy tự do.

Hoàn cảnh chúng ta cũng tương tự như những kẻ bị xiềng trong hang. Bóng chiếu 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 tục 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 chuyện gì, tâm trở nên nhẹ nhàng, NHE NHÀNG 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 rửa. 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 giòng đời thì không ai chống đối, không ai tìm cách làm hại bạn. "

Trang Tử

10. Tập Xả Bỏ

- ✓ Chia xẻ 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 phải tập bỏ thí.
- ✓ XẢ BỎ
- ✓ HÃY XẢ BỎ MỌI TIỀN KIẾN VỀ SỰ VẬT, ĐỪNG MONG ƯỚC SỰ VẬT DIỄN RA THEO CHIỀU HƯỚNG MÌNH ƯA THÍCH.
- ✓ HÃY XẢ BỎ
- ✓ ĐỪNG CHẤP GIỮ NHỮNG QUAN KIẾN TA CHO LÀ ĐÁNG YÊU.
- ✓ HÃY XẢ BỎ MỌI QUAN KIẾN, MỌI Ý TƯỞNG, MỌI NHẬN ĐỊNH ĐỂ GIÁO PHÁP HIỆN LỘ.
- ✓ THANH TỊNH

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 .

NHỜ GIỮ IM LẶNG MÀ TOÀN THỂ TIẾN TRÌNH HOẠT ĐỘNG CỦA THÂN VÀ TÂM TRỞ NÊN VÔ CÙNG SÁNG TỎ.

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 niệm 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 bất 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 hiển 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 giác ngộ, mà không có ai giác ngộ...
- ✓ Danh-Sắc -Danh-Sắc-Danh-Sắc-Danh-Sắc Danh-Sắc-Danh...

Rõ ràng: "không bối rối, không hoảng hốt trước những gì, đang xảy ra"

Như một căn phòng mà ánh nến 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 .

Nếu đựng đầy nước dơ, cái cốc trở thành vô dụng. Chỉ sau khi đổ hết nước dơ đi bạn mới có thể xử dụng chiếc cốc này. Bỏ hết mọi kiến thức, bạn sẽ nhìn thấy rõ ràng.

BÀU TRỜI:

Mây đến rồi đi, Gió đến rồi đi, Dầu nắng hay mưa, Không làm dơ bầu trời. Hãy xem tâm mình như một bầu trời bao la, trong sáng và hãy để mọi chuyện tự sinh ra rồi tự diệt đi, làm như thế tâm sẽ quân bình, thoải mái để quan sát dòng đời. Hãy giữ tâm trong sáng, thanh tịnh, đừng để tư tưởng tình 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. Hãy giữ THÂN trong sạch thanh tịnh chánh niệm trong mọi tư thế, mọi diễn biến của thân. Hãy chừng mực trong ăn uống và ngủ nghỉ. Tạo quân bình cho các năng lực của cơ thể. Khi tâm trong sáng thanh tịnh sẽ chứng 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 CHẤP GIỮ, DÍNH MẮC VÀO SỰ THANH TỊNH. THANH TỊNH TRONG SÁNG CHỈ LÀ MỘT PHẦN TRONG TIẾN TRÌNH GIẢI THOÁT.

CHƯƠNG NGẠI

Ta thường có thói quen phiền trách các chướng ngại. Phiền trách là một hình thức của SÂN HẬN. Càng bị 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 CHƯỚNG NGẠI TRONG TÂM ĐỀU VÔ THUỜNG. 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 HIỀM HAY KỲ DỊ NÀO GIÚP TA THOÁT KHỔ. MỖI MỘT CHÚNG TA PHẢI TỰ THANH LOC TÂM VÌ NHỮNG LUYẾN 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 giao động.

CHƯỚNG NGẠI là sự bất an. Không có ai bất an, bất an chỉ là một phản ứng của TÂM, đến rồi đi. Nếu giữ tâm quân bình và chánh niệm thì bất an không khuấy nhiễu được tâm .

CHƯỚNG NGẠI là 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: "Ôi! Sự vật nó là vậy đây".

TRẠCH PHÁP hay thấy rõ sự vật 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. Chú tâm theo dõi con đường từ đầu đến cuối nhưng đừng quên chú ý đến khoảng đường ngay trước mắt bạn. Bước cuối cùng tùy thuộc vào bước đầu tiên. Theo dõi bước chân Biết chắc bước kế tiếp nhưng đừng để lạc khỏi mục tiêu hướng đến.

Tác giả : H. E. LIM
Người dịch: Trần Minh Tài