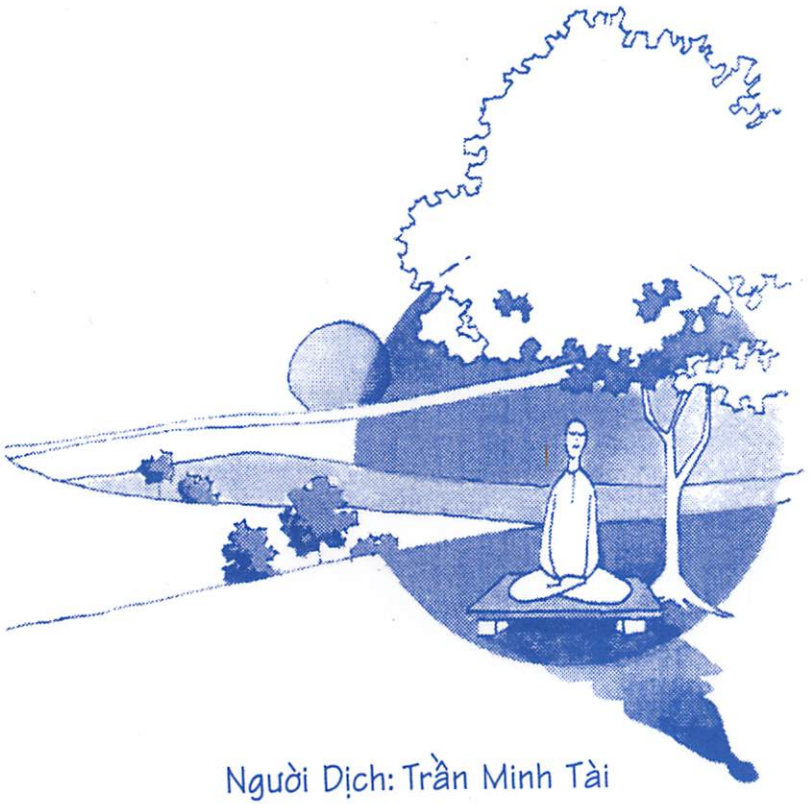
Sống trong hiện tại

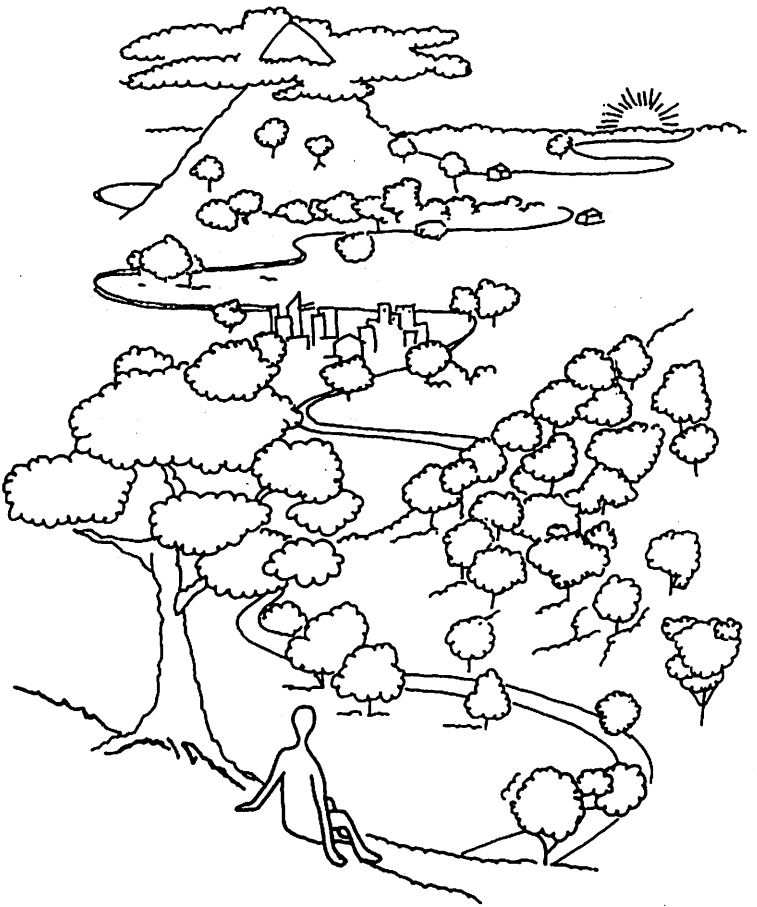
H.E. LIM



Người Dịch: Trần Minh Tài

Sống Trong Hiện Tại

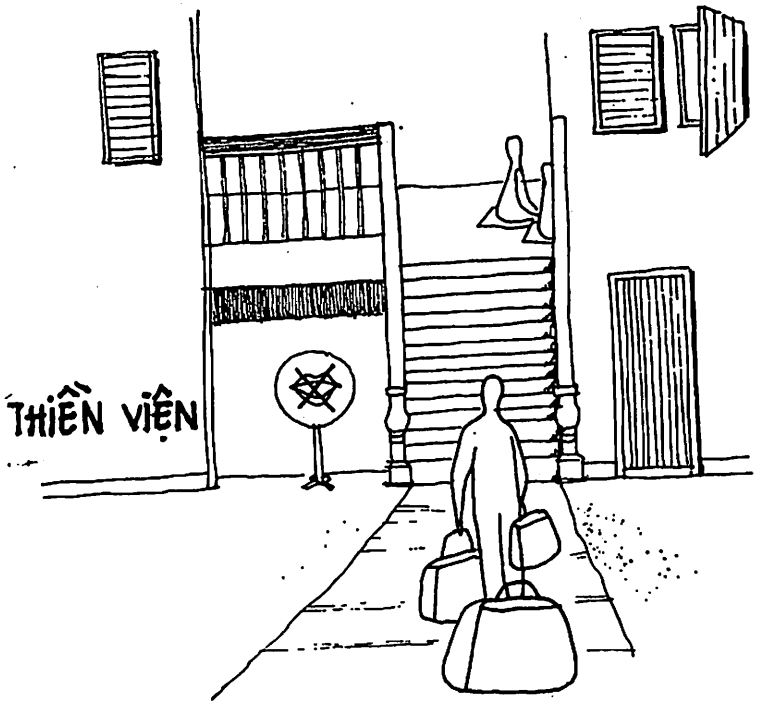
Trình bày và viết chữ: Sumedho và Kim Liên

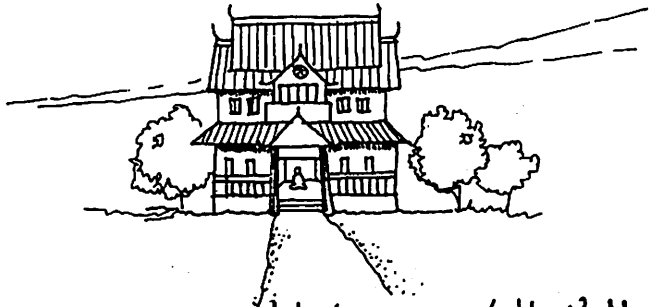


HÀNH TRÌNH....

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

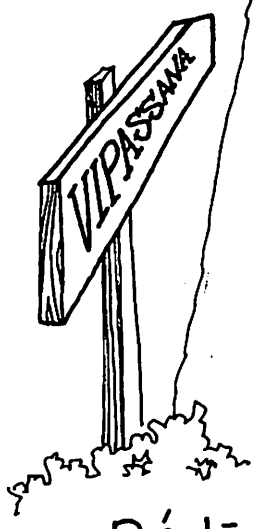




không ai có thể thiền
thay cho ta.
chúng ta phải tự thiền lấy

Hãy luôn luôn
chánh niệm, chú tâm
vào những gì đang diễn ra
không có gì huyền bí cả!

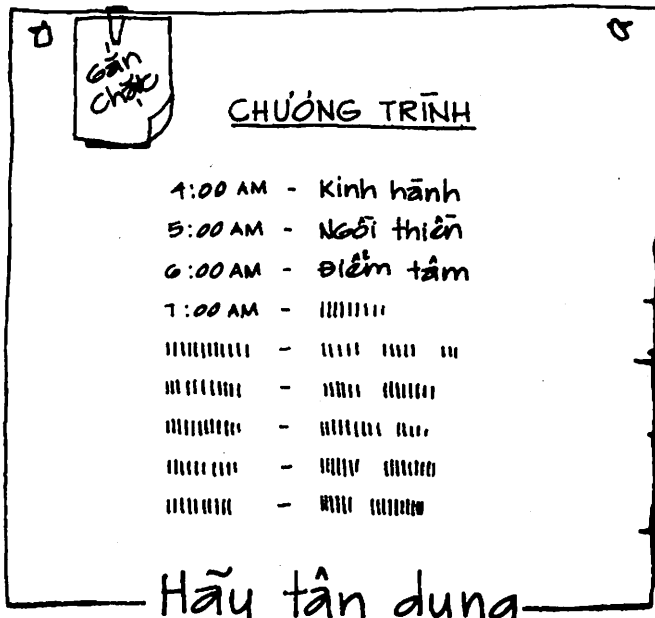
Việc hành thiền thật
đơn giản, trực tiếp và
hướng đến mục tiêu.
Nhưng phải bỏ công ra
mới được.



Đó là ý nghĩa của THIỀN

Bước đầu tiên thật khó khám phá tâm linh là một công trình tìm hiểu hiếm hoi và quí 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.

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 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.

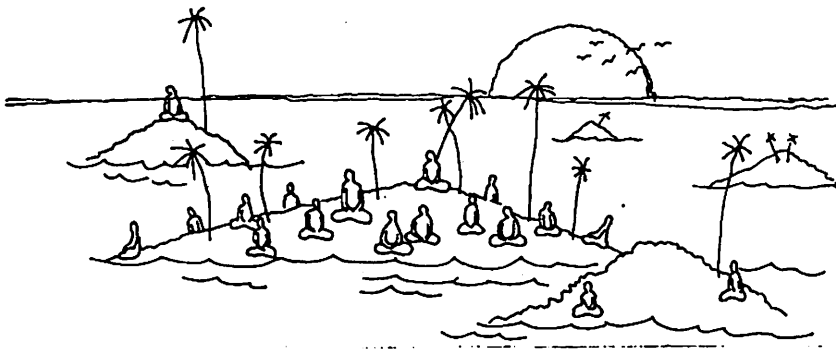
Những ngày đầu tiên của một khóa thiền có vẻ khó khăn vì sự tập trung tâm ý chưa phát triển

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 quí giá.

Ít người có cơ hội nầy

Phần lớn chúng ta đang chạy quanh một vòng luẩn quẩn được lèo lái bởi si mê và tham ái; Chúng ta không biết rằng chúng ta có đủ khả năng để thóat khỏi vòng luân hồi (Ái dục và sân hận) nầy

Tham ái vào ngũ dục
làm cho tâm náo 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 QUA VIỆC HÀNH THIỀN

là kinh nghiệm sự vô thường biến đổi bên trong chúng ta

Nhờ kinh nghiệm được sự 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
HẠNH THIÊN 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 lām
lā tự tìm hiểu mình

Đây lā một việc lām

CAO QUÍ vā
THÁNH THIỆN

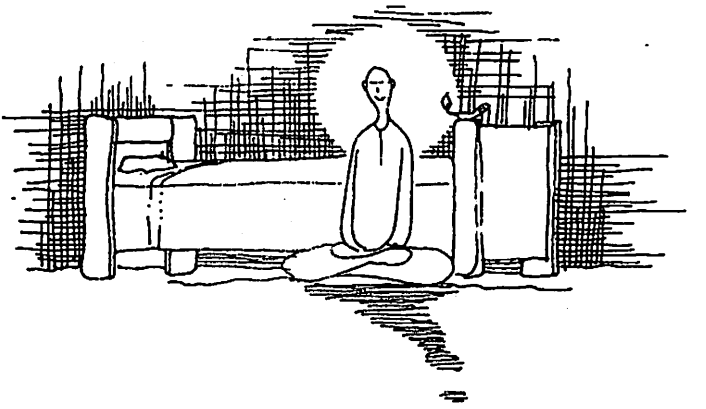
Đây lā việc loại trừ
phiền não trong tâm :

. tham lam
. sân hận
. si mê...

Đây lā việc....

...KHÓ KHĂN và HIẾM 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 phồng xẹp
của bụng

CHỈ...

CHÚ TÂM VÀO
chuyển động của
bụng
đừng tưởng tượng
đừng tạo ra một hình ảnh
não 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

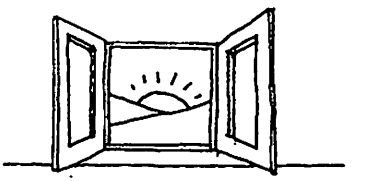
Sự PHÔNG XẸP
có thể...

đôi lúc
đôi lúc NGẮN
đôi lúc RỖ
đôi lúc MỜ
đôi lúc SÂU
đôi lúc Cạn

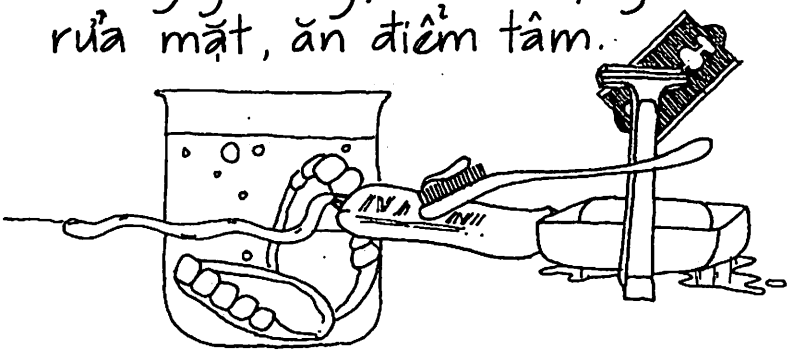
dâu thế nào đi nữa, hãy
luôn luôn nhớ rằng đây
không phải là việc tập
thở mà là bắt đầu

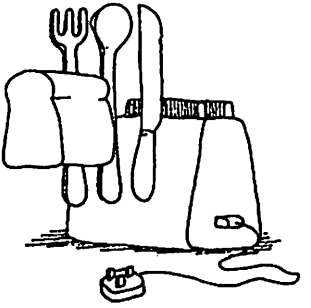
tập TỈNH THỨC

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 đi ngủ.



Vừa choàng dậy là tâm nằm ngay ở "phông-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 "phông 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 nghỉ không quan trọng, thì bạn đã làm cho việc hành thiền gián đoạn và mất trớn.

Phải chánh niệm liên tục trong mọi 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

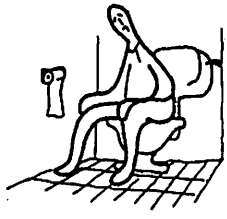
Chẳng có ai núp đằng sau những tác động nầy, không có ai ăn, chỉ có một loạt cảm giác, tác động nối đuôi nhau : ý định, chuyển động, ý thức mùi vị, cảm giác xúc chạm.

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

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, hãy khám phá xem 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 gắp miếng khác.

Chúng ta chẳng biết đến tiến trình của sự ăn.

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

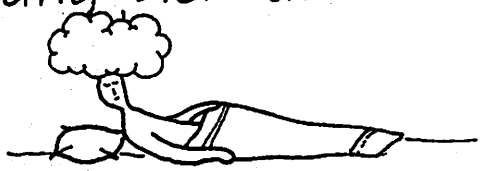
Làm như thế chúng ta sẽ trở nên nhạy bén với cơ thể mình và biết được số lượng thực phẩm cần dùng cho cơ thể.

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

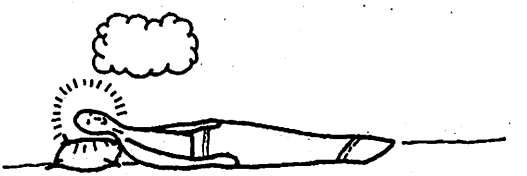
Chánh niệm ngay cả lúc ăn uống giúp chúng ta duy trì chánh niệm liên tục suốt ngày, không chừa một khoảng hở não khiến phiền não có thể xen vào.

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.



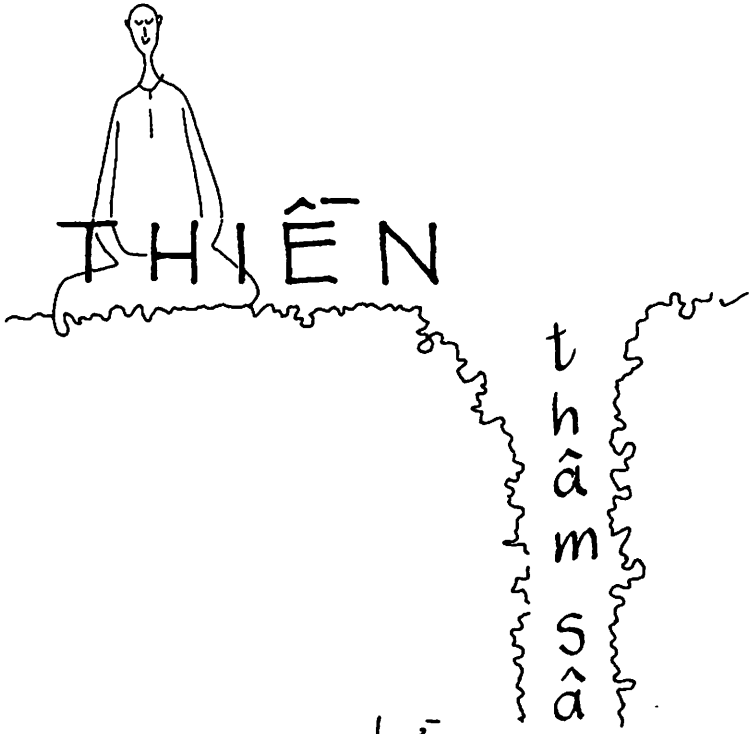
Sự giác ngộ có thể tới bất kỳ lúc nào, ngay cả lúc bạn đang nằm xuống ngủ.



VẬY hãy CHÁNH NIỆM

Mỗi phút giây đều phải được theo dõi,

luôn luôn tỉnh thức trước những gì đang xảy ra.


THIỀN
thâm sâu
nhỏ
liên tục
CHÁNH NIỆM

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 mỏi mệt".

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 lúc, mọi nơi, dù bạn đang ngồi
đang đứng
đang nằm
đang nói hay
đang ăn.

PHẢI ĐÃO LUYỆN

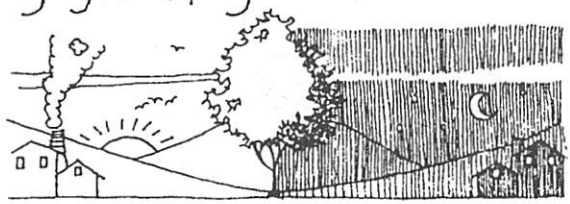
để luôn luôn có sự chú ý
đơn thuần trên mọi đối tượng
mọi trạng thái hay
phản ứng của tâm và
mọi hoàn cảnh

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.

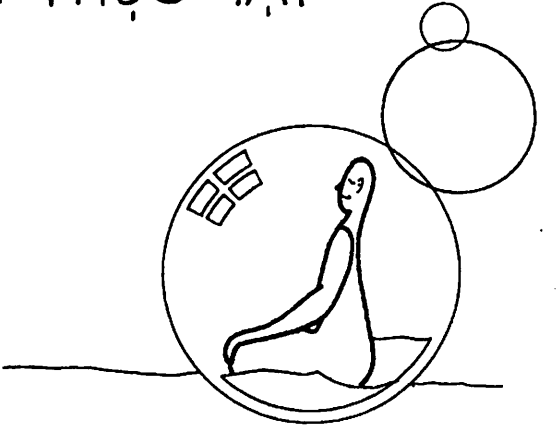


Ngay từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ, bạn phải tỉnh thức trong mọi lúc; lúc nào cũng hành thiền.

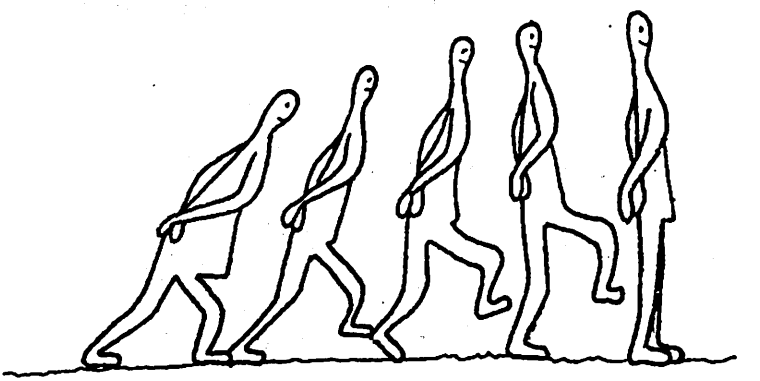
Mọi tác động đều lãm
chậm lại sẽ dẫn đến
những lợi ích lớn lao.

không vội vã
không có nơi để đi
không có việc để làm

CHỈ CẦN
TRỞ VỀ
VỚI THỰC TẠI



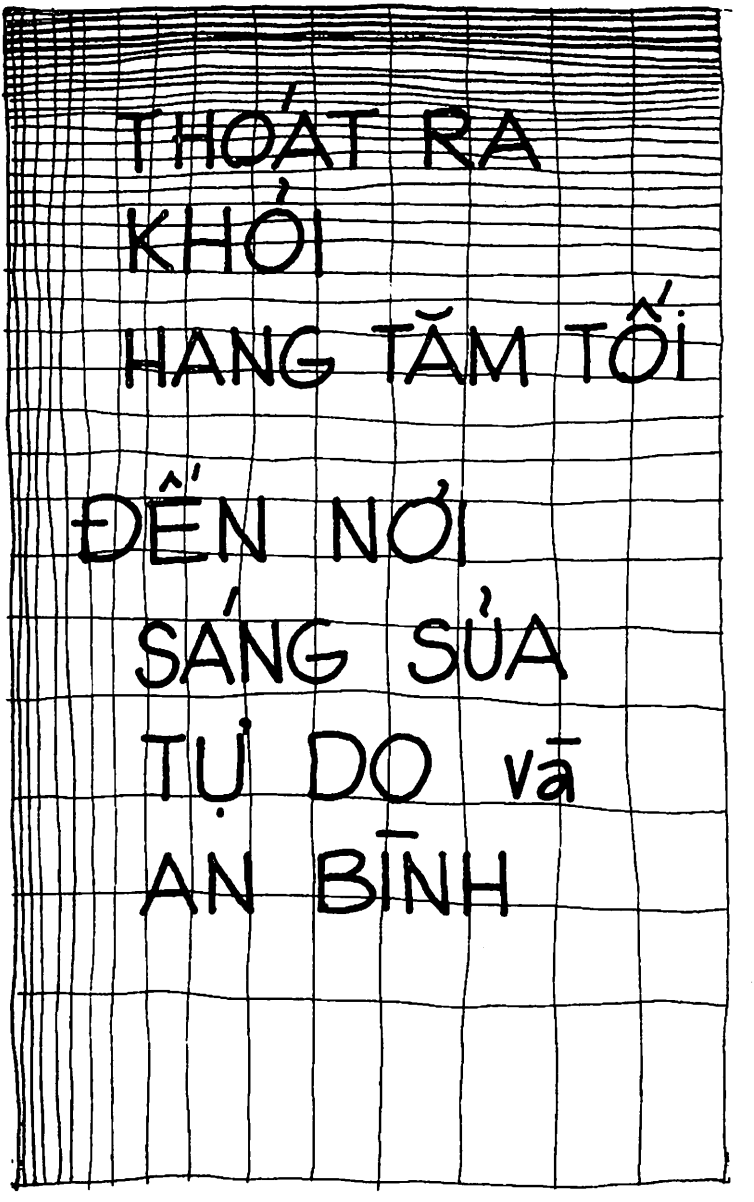
TINH TẤN nhưng THƯ THÁI



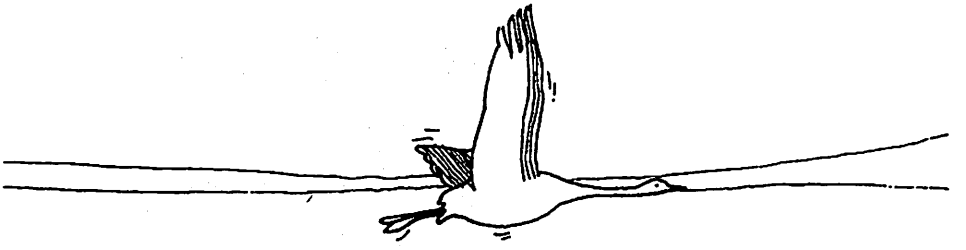
Tinh tấn nỗ lực với ý nghĩa là tiếp tục và không dừng nghỉ.

Nỗ lực tinh tấn nhưng phải làm với sự cân bằng và thanh thản.

Hãy kiên trì và dấy nỗ lực nhưng thật thoải mái và quân bình

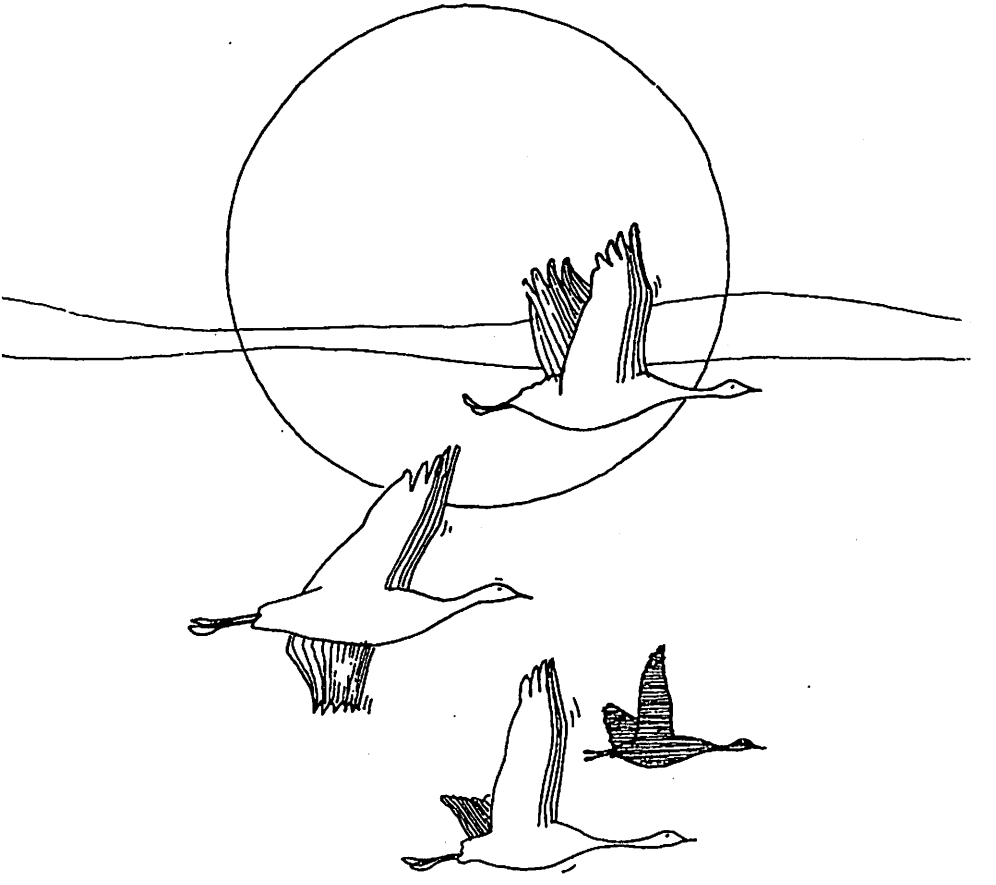

THOÁT RA
KHỎI
HANG TĂM TỐI
ĐẾN NƠI
SÁNG SỦA
TỰ DO và
AN BÌNH

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 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 TỈNH 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.

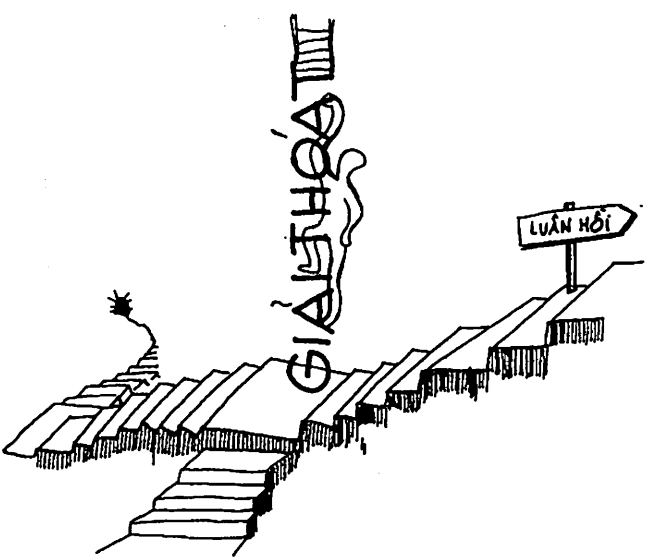
Nhiều lúc suốt buổi
thiền bạn chẳng thấy
gì ngoài sự đau nhức
bất an
giao động
và
hoài nghi

Nhưng, thực 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

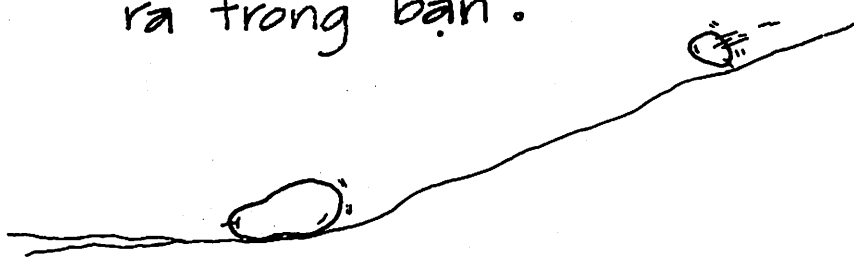
HƯỚNG GIẢI THOÁT

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.



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 mùồi 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 đấu.

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 nhìn thấu suốt nó, tâm mới không còn bị hoài nghi bất động hóa.

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

HOÀI NGHI
thường khởi dậy từ
những nghi vấn.

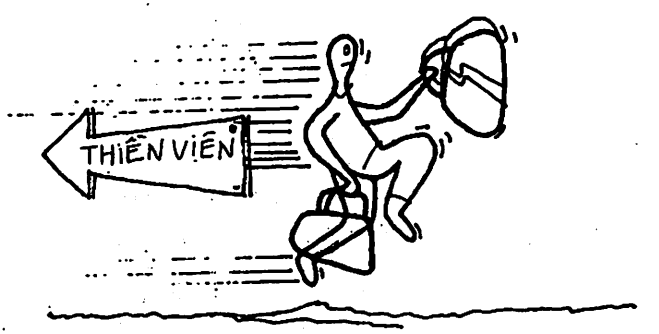
TA ĐANG LÀM GÌ?

và

KHẢ NĂNG ĐỂ LÀM
VIỆC ĐÓ.

CÓ LẼ VÌ BẠN
ĐÃ CÓ MẶT Ở ĐÂY
NÊN SỰ SUY NGHĨ
ĐẾN ,

HOÀI NGHI MỘT TRỞ NGẠI LỚN LAO TRÊN ĐƯỜNG GIÁC NGỘ

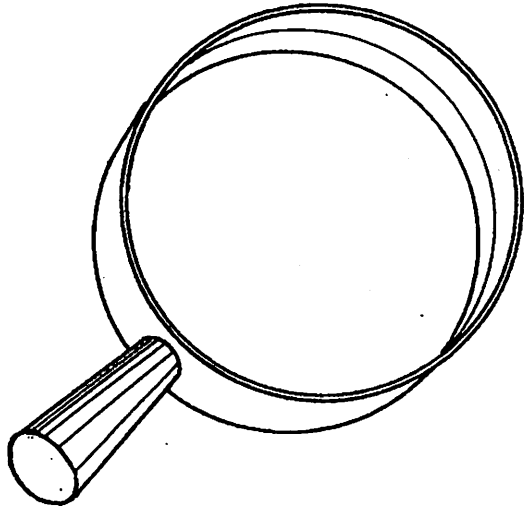


NHẬN DIỆN được
PHIỀN NÃO
là năng lực lớn lao và
phương cách hiệu nghiệm
nhất
để vượt qua

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



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

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

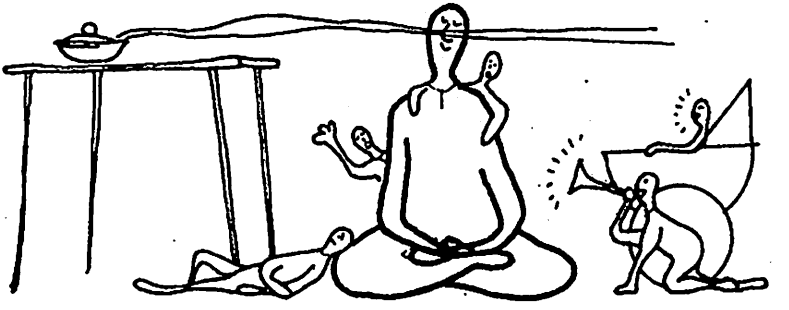
Hãy luôn luôn mạnh dạn tự tin và khởi dậy một sự dũng cảm mới mẻ

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 thản, thoải 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 mồi ái dục đến sẽ đẩy ta đến hành động và chúng ta sẽ lăn lộn mãi trong vòng tham ái.

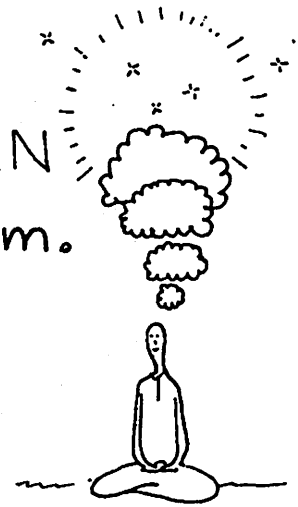
Không ai
Có thể kiên nhẫn
thay cho bạn

Không ai
Có thể giác ngộ
thay cho kẻ khác

Đức Phật chỉ là
người chỉ đường

CHÚNG TA PHẢI
TỰ ĐI LẤY

ĐỪNG
CHÁN NẢN
khi bị vọng tâm.



Mỗi khi bị
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 mà
không phán đoán,
không phản ứng,
thích hay
không thích,
không xem sự suy nghĩ là tôi hay của tôi, không đồng hóa 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 tịnh lặng
giúp TÂM tịnh 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 gặt hái kết quả
tốt đẹp.

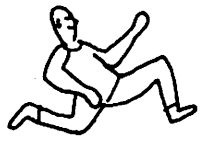
và có thể bình tâm
quan sát mọi diễn biến
của THÂN TÂM.

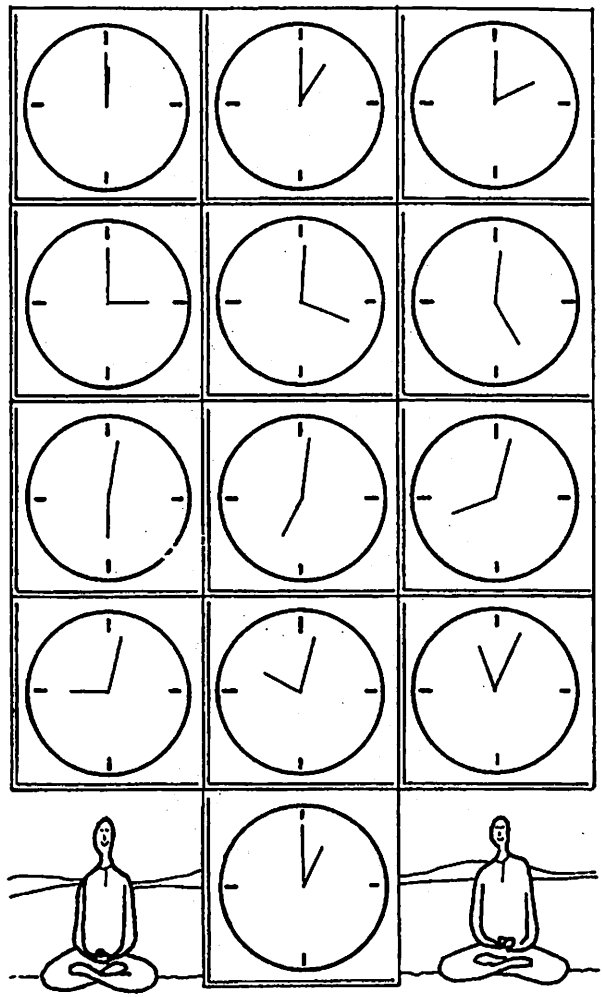
Dẫu cho Tâm bạn

giao động
bất an
căngthẳng
hay khó chịu vì
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 .

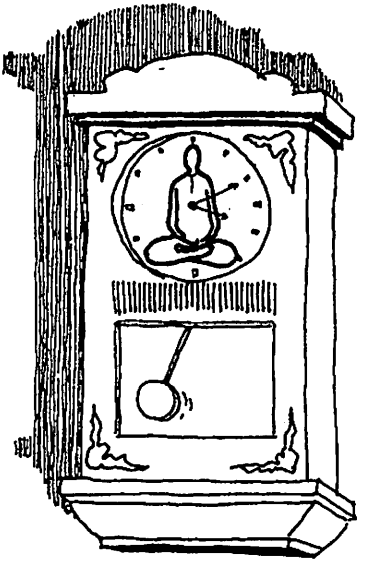
ĐỊNH TÂM và
TINH TẤN
là hai yếu tố quan trọng
trong việc hành thiền
bạn hãy kiên trì với
Ý CHÍ và NGHỊ LỰC
chẳng bao lâu sau bạn
sẽ dễ dàng
giữ thân an
tâm lạc





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 nầy 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

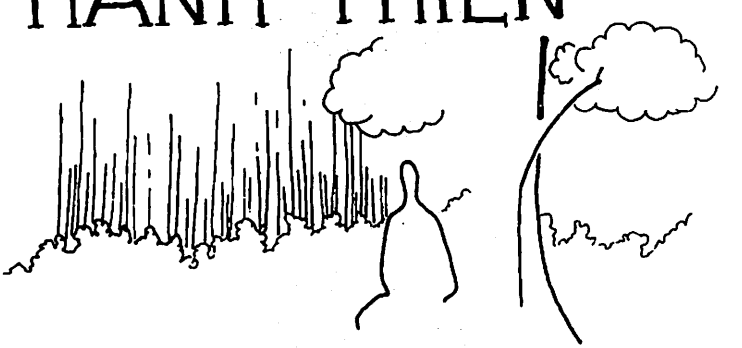
Dâu đang ở tư thế nào :
đi, đứng, ngồi, nằm
nếu bất an đến hãy ghi nhận
"bất an, bất an"

Quan sát, ghi nhận
bất an và giao động
nhưng đừng đồng hóa
mình với
Bất an và Giao động.

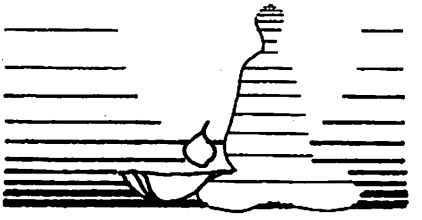
Không dính mắc
không than trách
không đồng hóa mình
với những gì xảy ra, xem
chúng là ta hay tự ngã
của ta.

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

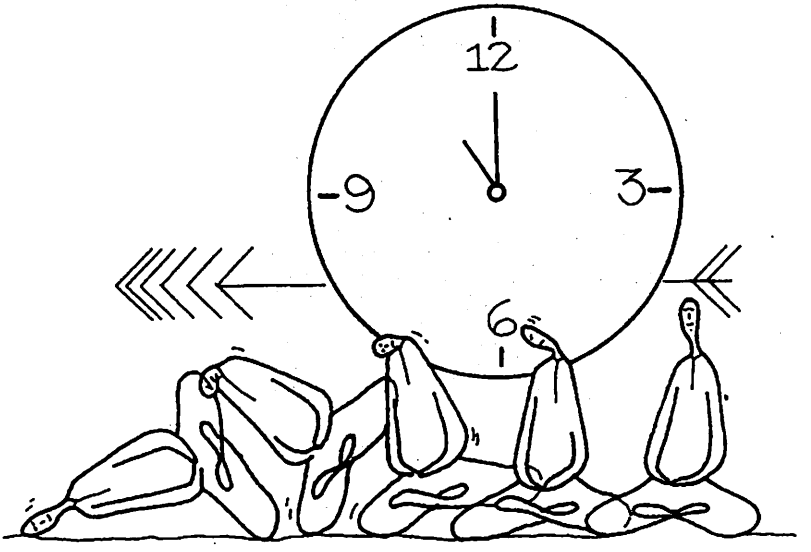
thường thì
những giờ về khuya
là những
giờ tốt nhất
để
HÀNH THIỀN

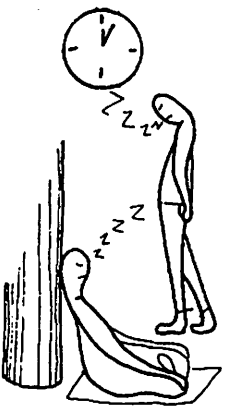


Nếu
đã khuya rồi
mà vẫn chưa
buồn ngủ
THÌ
HÃY TIẾP TỤC
HÀNH ~~THIỀN~~



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 cố hữu mà thôi.

Hãy nỗ lực vượt qua dã dượi buồn ngủ.

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

Hãy cương quyết và tỉnh tấn chống lại dã dượi, buồn ngủ.

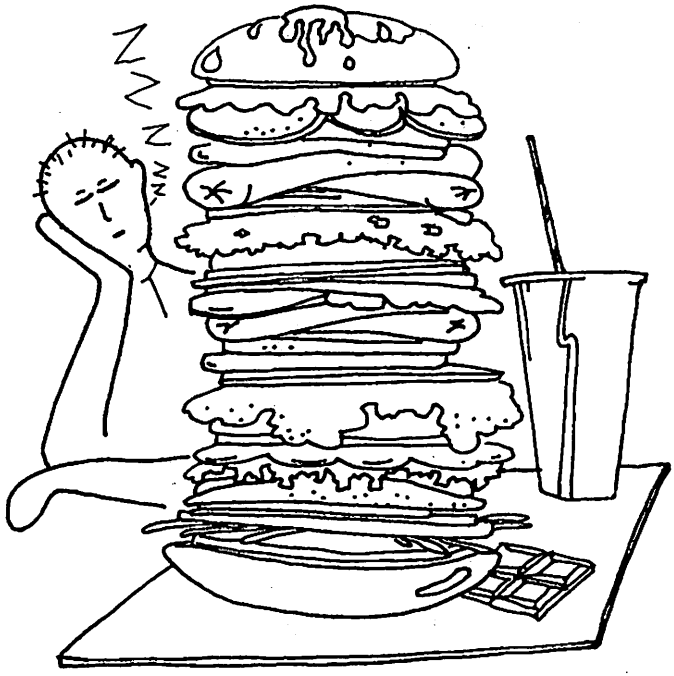
Và nếu bạn
không cảm thấy
mệt hay buồn ngủ
thì hãy

tiếptục

hànhthiền

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 HÒA

ĂN NGỦ

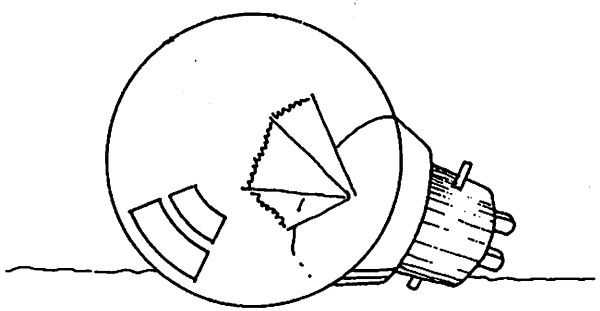
làm suy yếu

tham ái

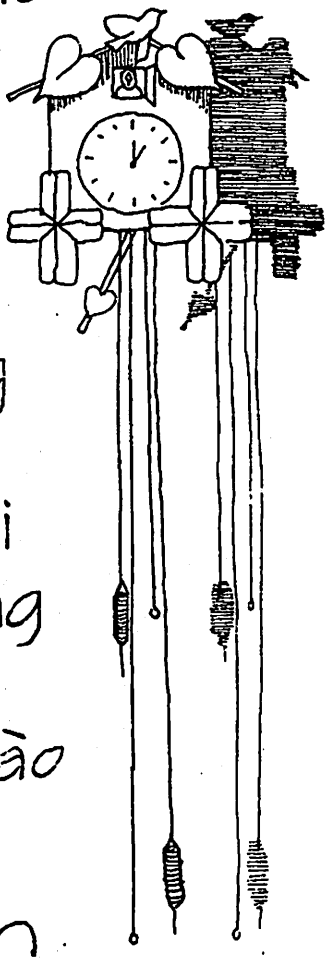
và giúp

trí tuệ

triển khai



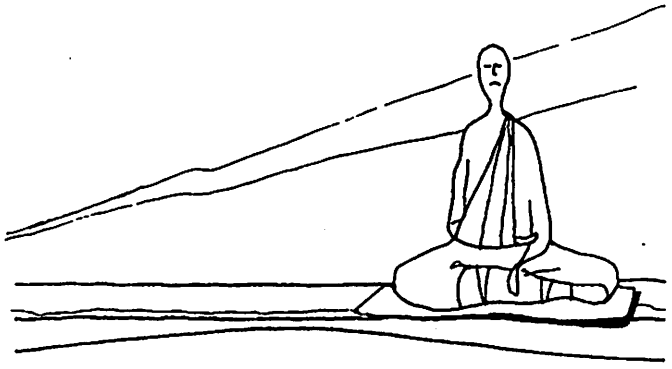
Khi chúng ta có thể
trở về với thực
tại để nhận
thức rằng
qúa khứ
và tương lai
chỉ là những
tư tưởng
trong hiện tại
bây giờ chúng
ta sẽ không
còn nô lệ vào
ý niệm
Thời gian.



Không có cái gì để nắm giữ, không có cái gì để dính mắc vào, bởi vì tất cả đều biến đổi từng koảnh khắc

ĐAU NHỨC

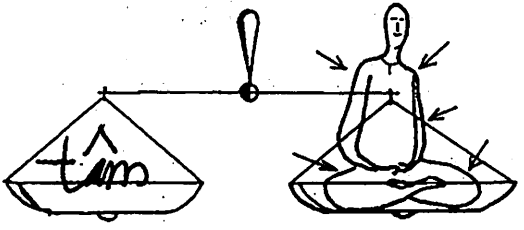
Chỉ một chút không thoải mái là cơ thể ta đã sẵn sàng phản ứng bằng cách thay đổi tư thế. Chúng ta thường không chánh niệm trên toàn thể tiến trình chuyển biến. Chỉ hơi đau, hơi khó chịu một chút ta đã nhúc nhích hay muốn đổi chân.



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 bực mình, khó chịu, không ưa, muốn tránh né và phản ứng chống lại sự đau nhức đã 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 sự 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.

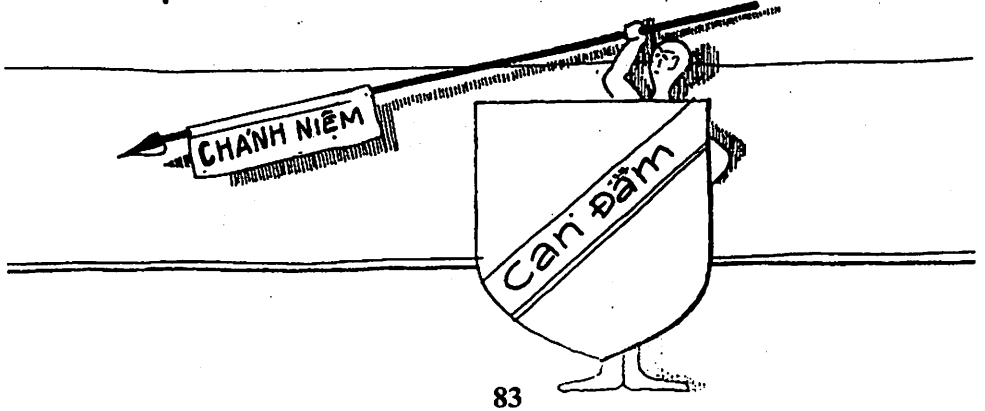
CAN ĐẢM

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 vì 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.

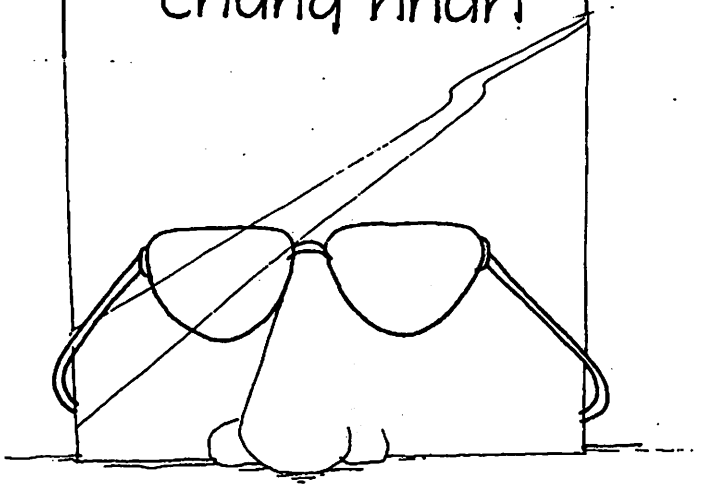
Cần có can đảm để chết, cần phải có lòng can đảm, tinh kiên cường của một chiến sĩ bất khuất để nhận biết được cái chết của tự ngã và kinh nghiệm được cái chết trong lúc còn đang sống.

Đau nhức

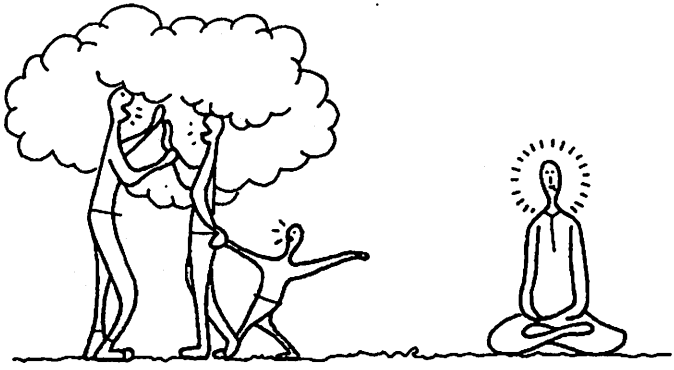
Là một đề mục tốt để hành thiền
Sự tập trung tâm ý sẽ trở nên mạnh mẽ mỗi khi có sự đau nhức mạnh mẽ phát sinh trong cơ thể chúng ta..
Tâm dễ dàng trụ ở nơi đau nhức mà không bị chạy đi nơi khác.

TRÍ TUỆ

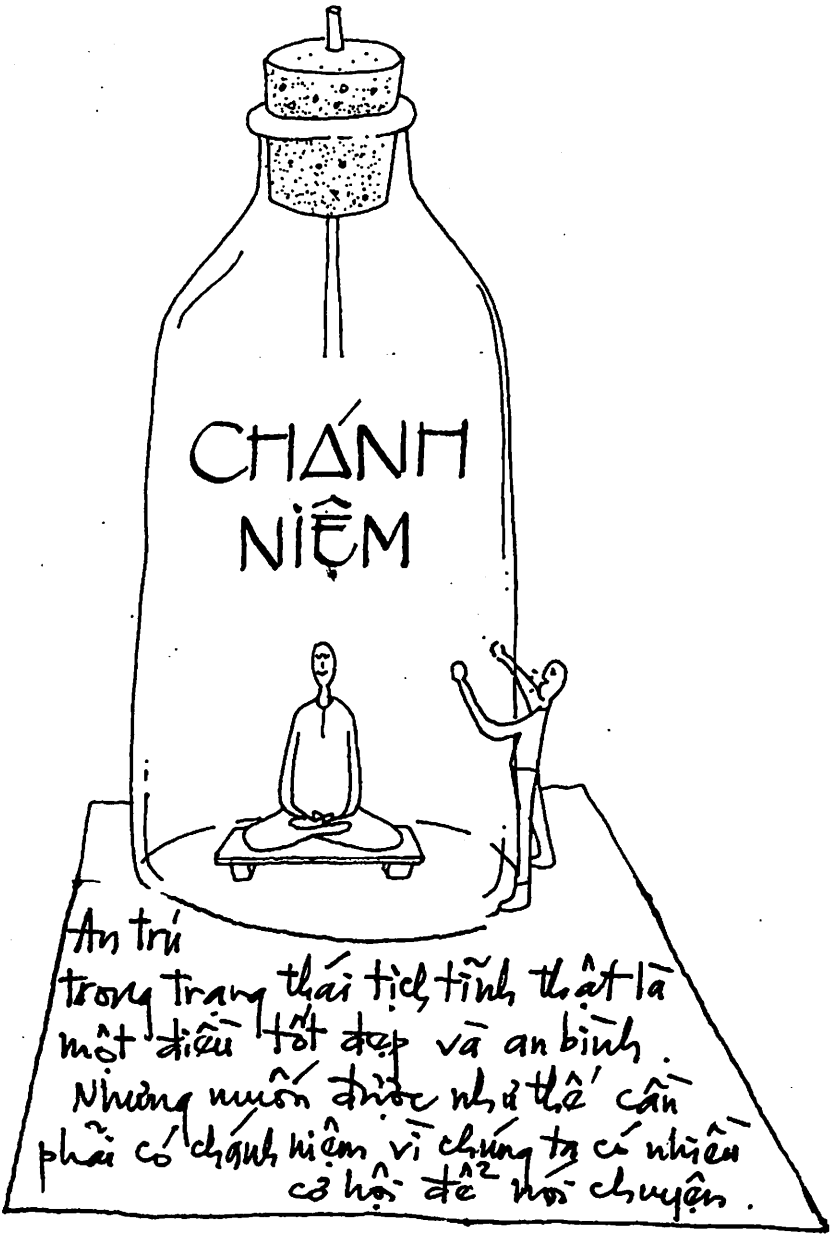
Đến từ sự nhận
biết rằng:
Có sự quan sát
mà không có
người quan sát
Có sự làm chứng
nhưng không có
chứng nhân



NÓI CHUYỆN



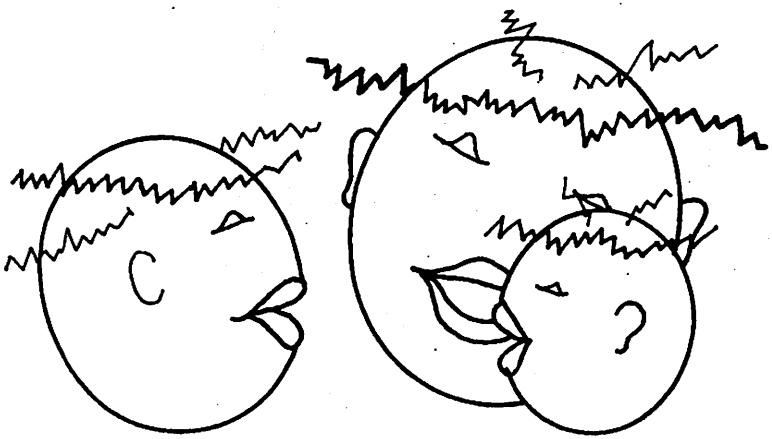
làm tâm vọng động và
khiến năng lực của
chúng ta bị hao
mòn và làm cho
chúng ta không
thể thấy rõ những
gì đang diễn ra
trong tâm chúng ta.

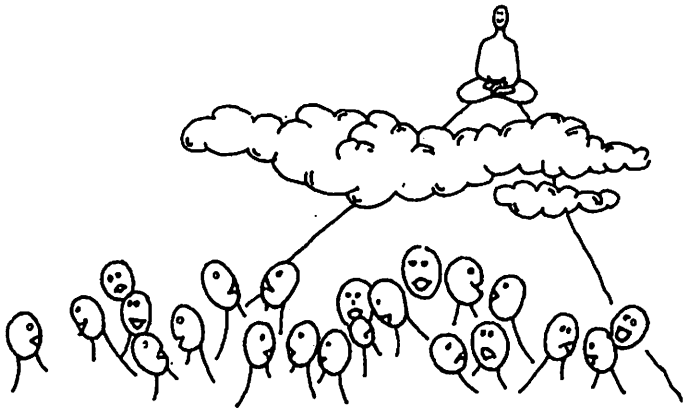

CHÁNH
NIỆM
An trú
trong trạng thái tịch tĩnh thật là
một điều tốt đẹp và an bình.
Nhưng muốn được như thế cần
phải có chánh niệm vì chúng ta có nhiều
cơ hội để nói chuyện.

NÓI NHIỀU

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

Vì bất an nên lại 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?

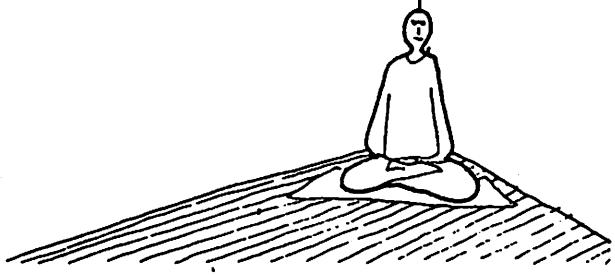
Đáp: Tỉnh thức chính là sự thanh lọc, là toàn thể cái hay cái đẹp của việc hành thiền chứ không phải vạch ra một chương trình nào đó với mục đích "Tôi sẽ được thanh lọc".

Không có vấn đề "được" hay gặt hái cái gì.

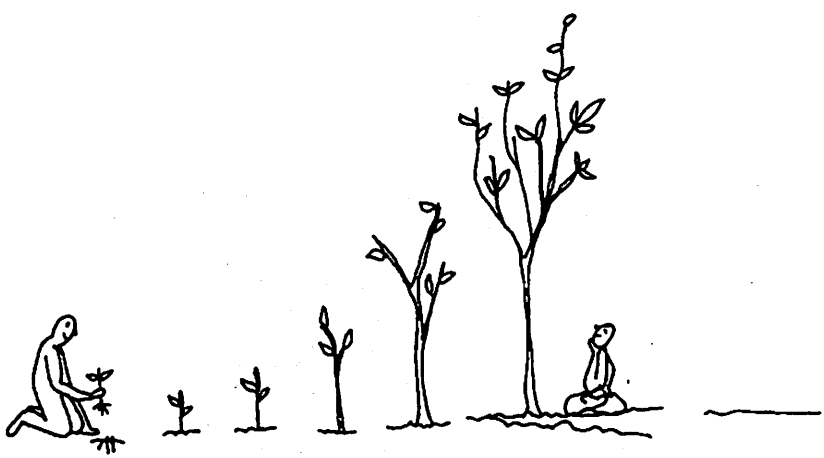
Chánh niệm, tỉnh thức trong mọi lúc là thanh lọc, chẳng phải làm hay có gì cả, chỉ cần trở về với thực tại, tỉnh thức trước những gì đang xảy ra.

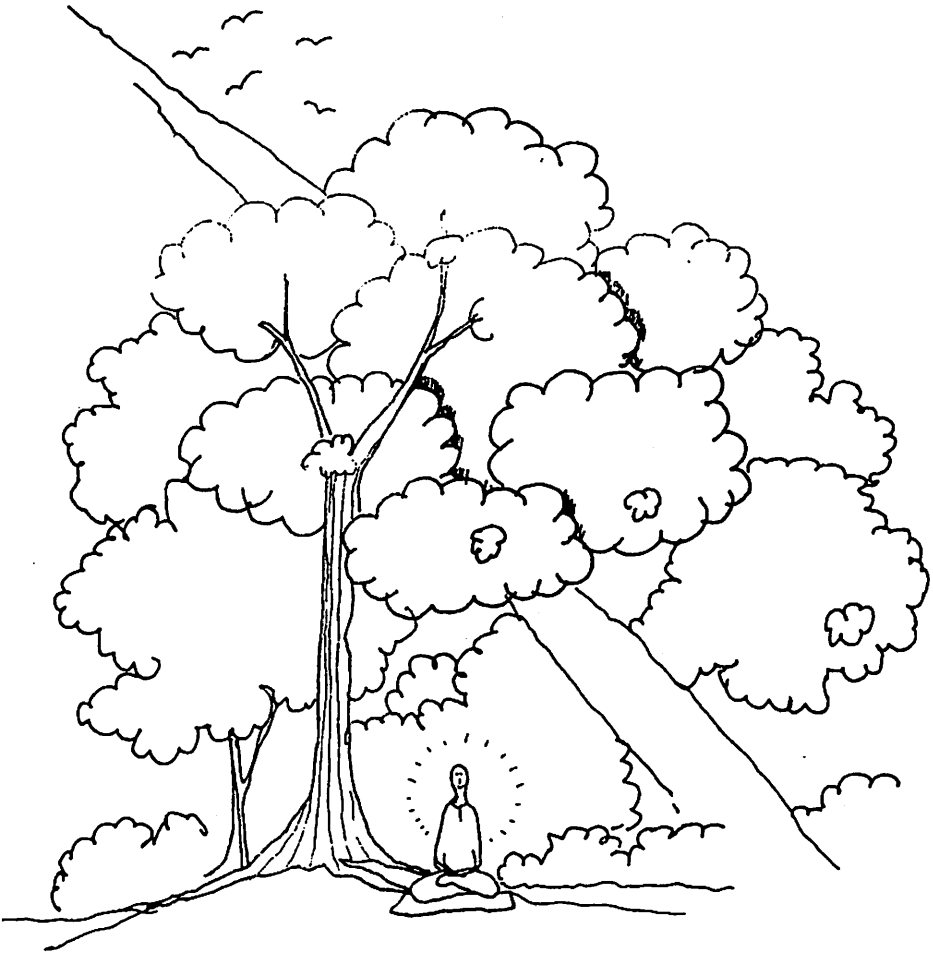
SỰ TĨNH LẶNG

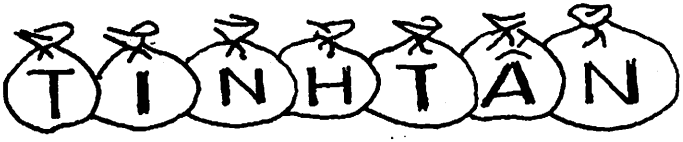
có khả năng
giúp chúng ta
đạt được
sự chú tâm cao
vào những gì
đang diễn ra
trong thân tâm



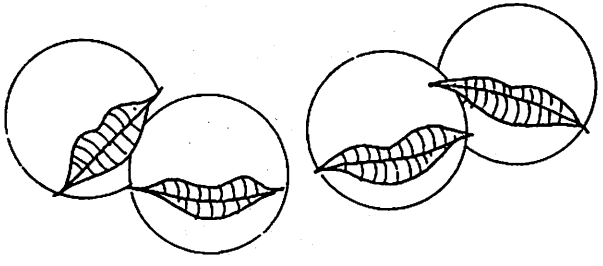
Tĩnh lặng
trong mọi tác động
là một chuyển biến lớn
dẫn đến kết qủa viên
mãn.





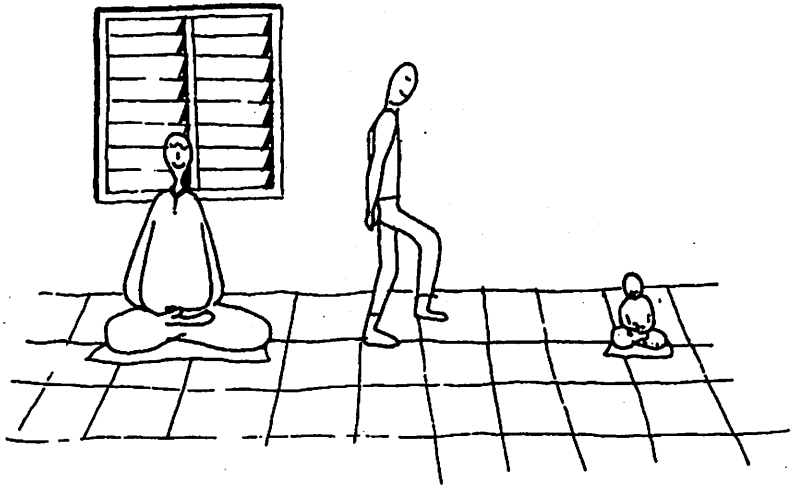


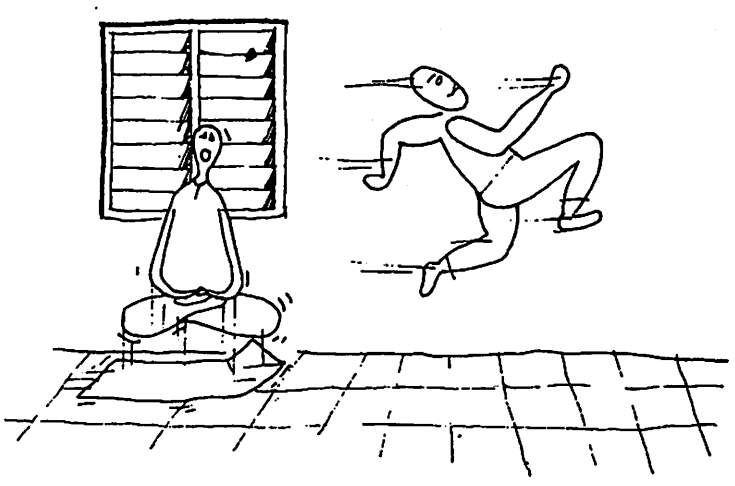
IM LẶNG
là cách bảo
tồn năng lực
để phát triển
chú tâm chánh
niệm



Giữ Im lặng
và làm mọi
việc một cách
chậm rãi
không những
đem lại ích lợi
cho chính bạn
mà còn cho
mọi người
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,
chả 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

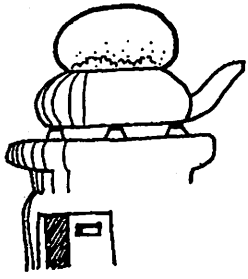
Khi đức tinh tấn
được vun bồi và
PHÁT TRIỂN
thì dã dượi,
buồn ngủ và
lười biếng
sẽ bị
chế ngự

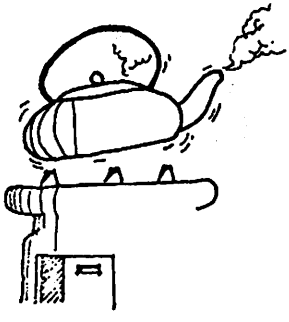
TINH TẤN
phải được quân bình
với thư thái, thoải mái
giống như lên
dây đàn
không nên
căng
hay giùn quá

Mặc dầu 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

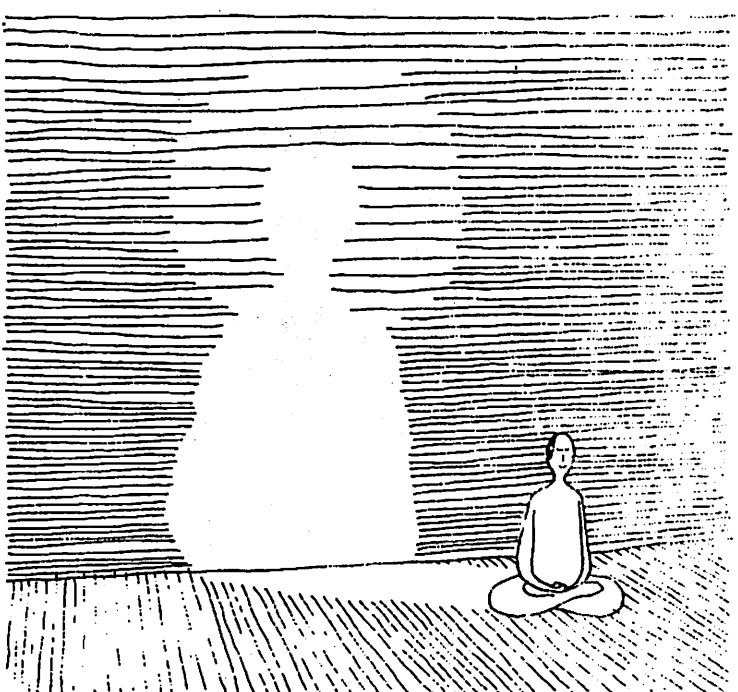




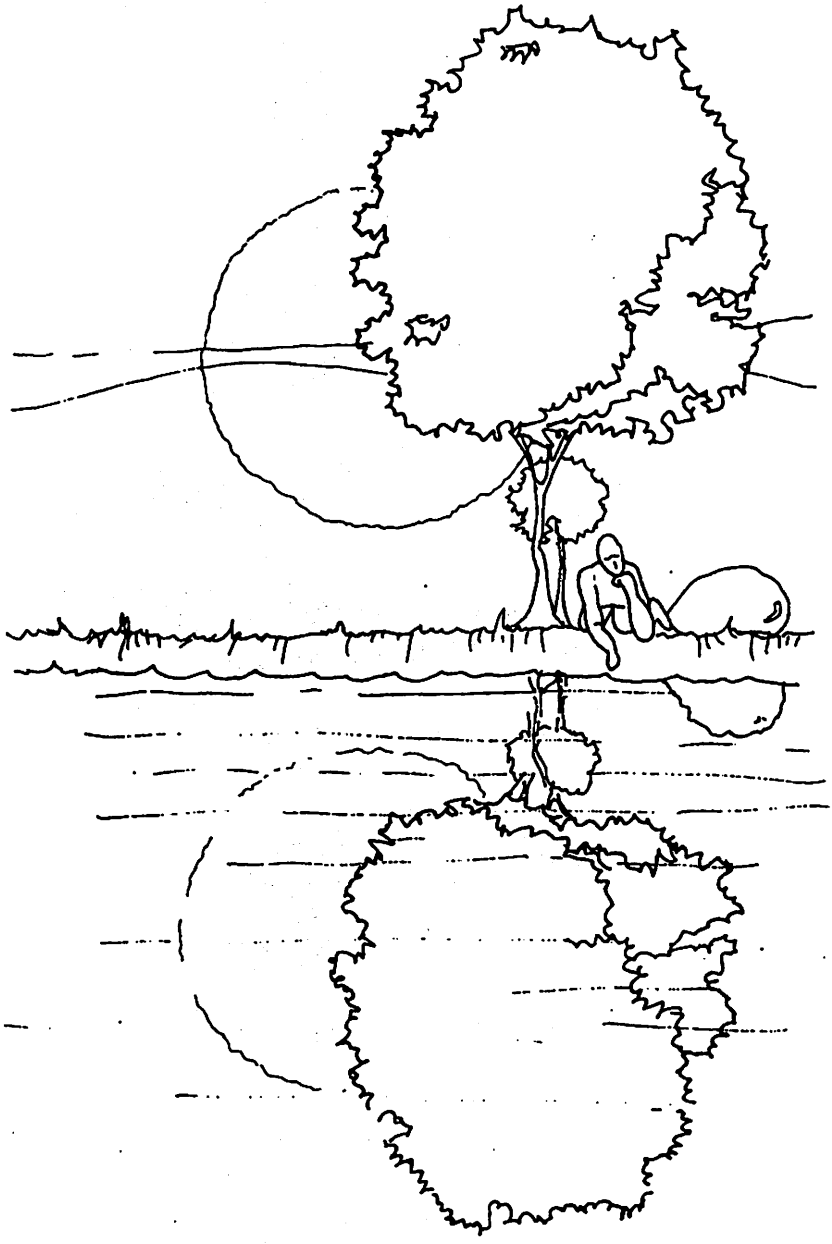
Phải để nước
có đủ sức
nóng liên tục

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
khắt 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
tùy theo ý mình

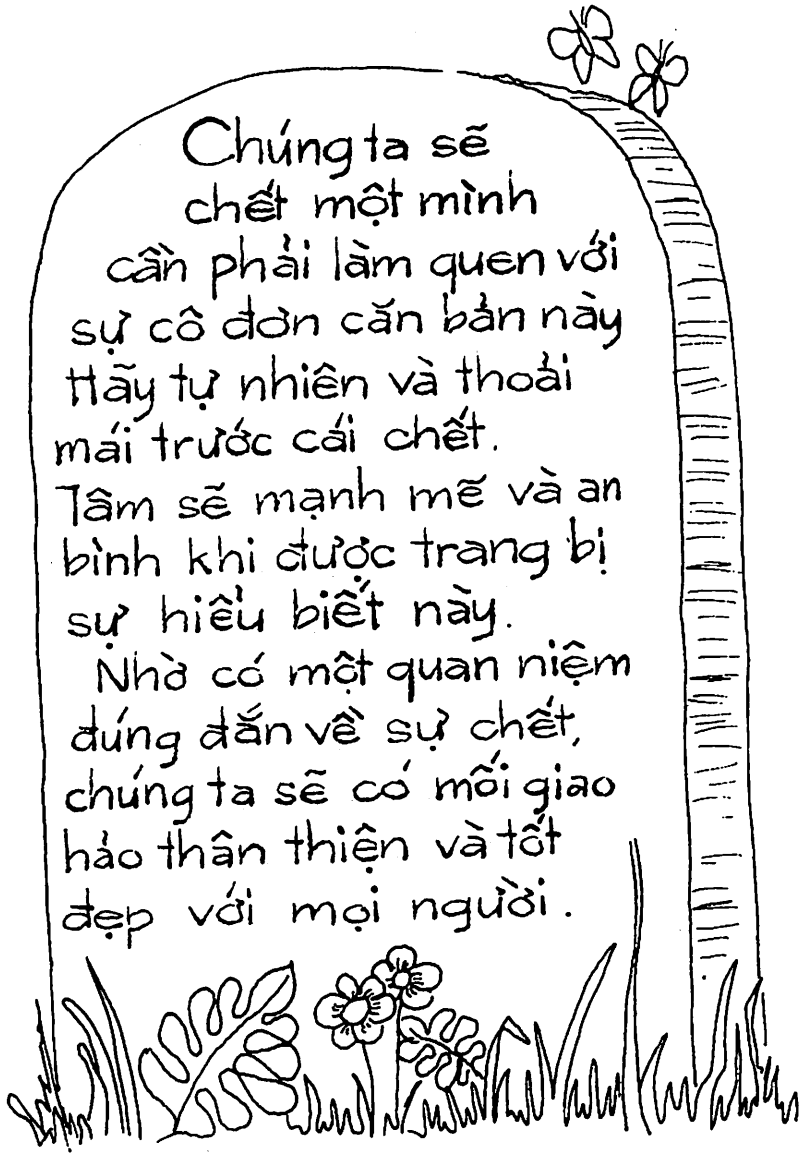


Hỏi: Vì quá cố gắng tôi sinh ra nóng nảy, cáu kỉnh; làm thế nào để giải trừ ?

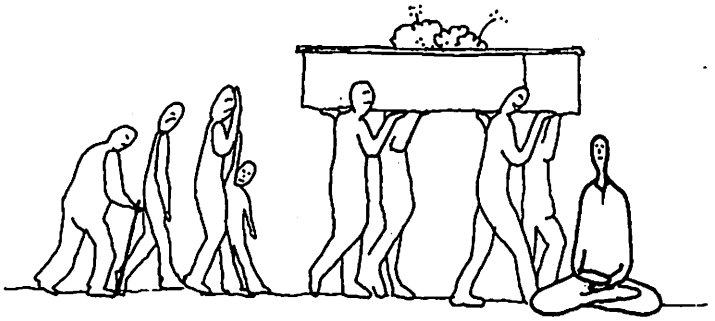
Trả lời: Khi bạn thấy quá căng thẳng hay quá thúc ép trong lúc hành thiền thì hãy ra ngoài nhìn cây, nhìn trời. Quang cảnh thật đẹp đẽ và bao la làm sao! Ra ngoài đi bách bộ thoải mái trong chốc lát nhưng vẫn giữ chánh niệm về những gì mình đang làm thì tâm bạn sẽ trở nên mát mẻ thoải mái. Đức Phật thường dạy chúng ta hãy sống với thiên nhiên vì thiên nhiên giúp cho tâm yên tịnh tĩnh lặng

Vì quên bẵng 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 vào 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

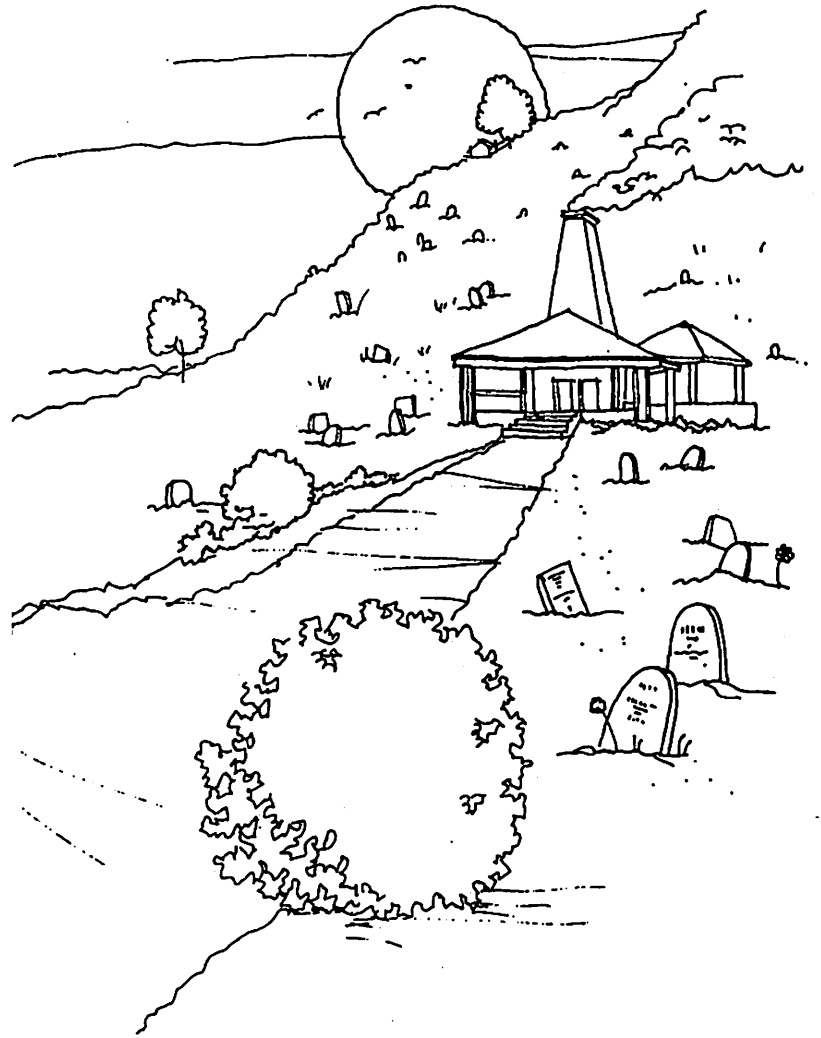
TÌNH THƯƠNG và LÒNG QUẢNG ĐẠI

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 là ai và
ai chết

" sinh sinh - tử tử - sinh sinh
tử tử - sinh sinh - tử tử - s "

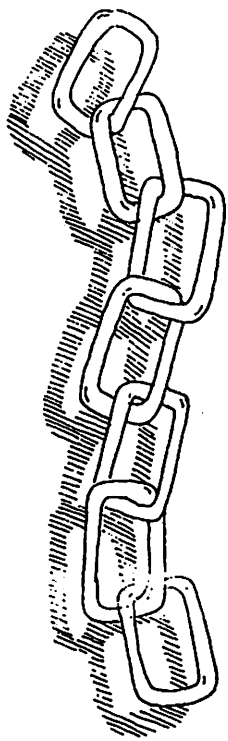


Trở ngại lớn lao nhất khiến chúng ta xa rời thực tế là dính mắc vào quan niệm tự ngã: ta là ai, và ta muốn trở thành cái gì.

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 thiền 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 LỆ LỚN LAO



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 DHẬT

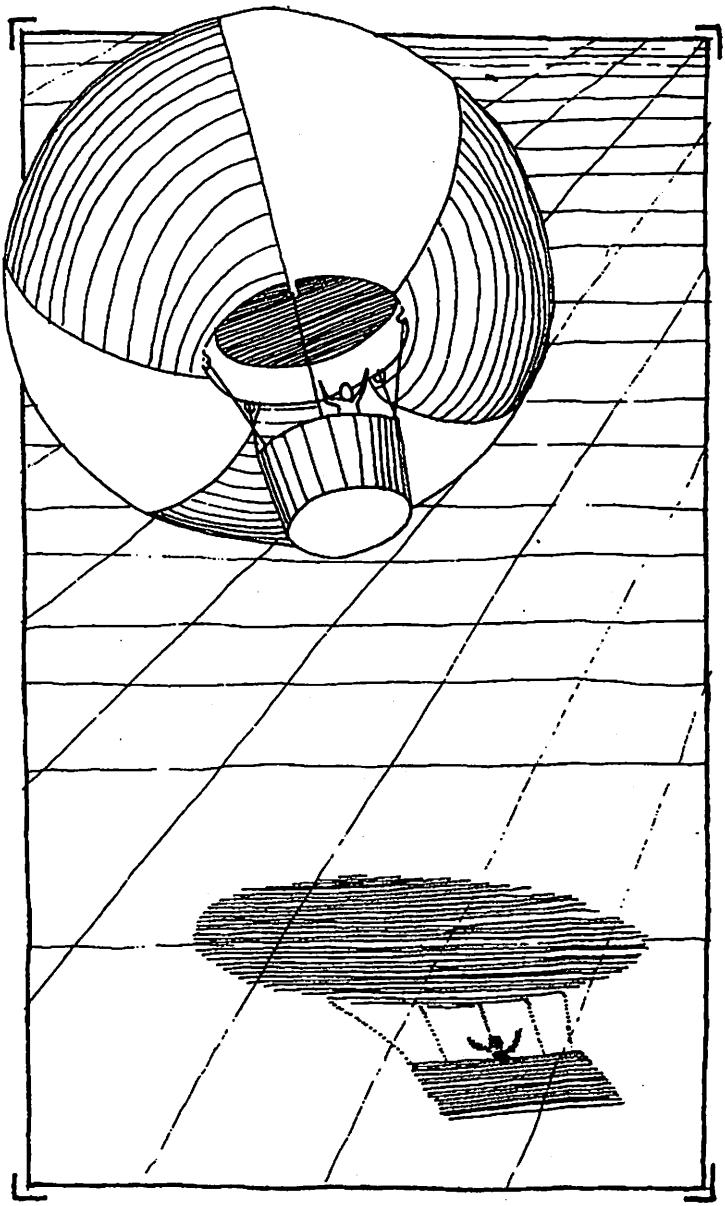
Trong hang có một số người bị xiềng khiến họ chỉ xây mặt vào tường mà không thấy gì đằng sau. Sau lưng họ là một ngọn lửa và những hình ảnh giả tạo. Những hình ảnh này chiếu bóng lên tường qua ánh lửa. Và vì suốt đời chỉ thấy những cái bóng trên tường nên họ cho những cái bóng này là sự thật.

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 lên 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

NHẸ NHÀNG và TỰ DO hơn



"Nếu một người dùng thuyền để qua sông và một chiếc ghe trống đụng 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 giòng đời thì không ai chống đối, không ai tìm cách làm hại bạn"

Trang Tử

TẬP XẢ BỎ

Chia xẻ những gì mình có là phương cách 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.

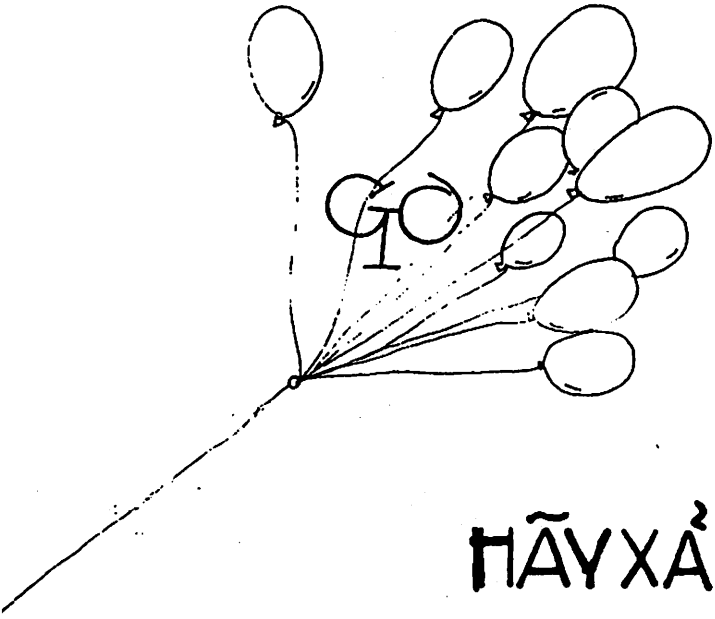
Muốn thực hành hạnh xả bỏ phải tập bố thí.

XẢ BỎ

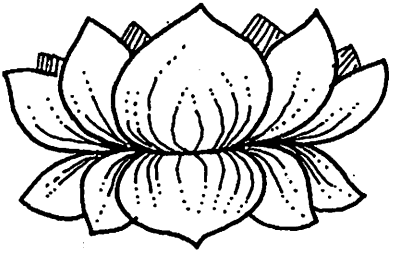
Hãy xả bỏ mọi tiên kiến về sự vật, đừng mong ước sự vật diễn ra theo chiều hướng mình ưa thích.

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
hiển lộ

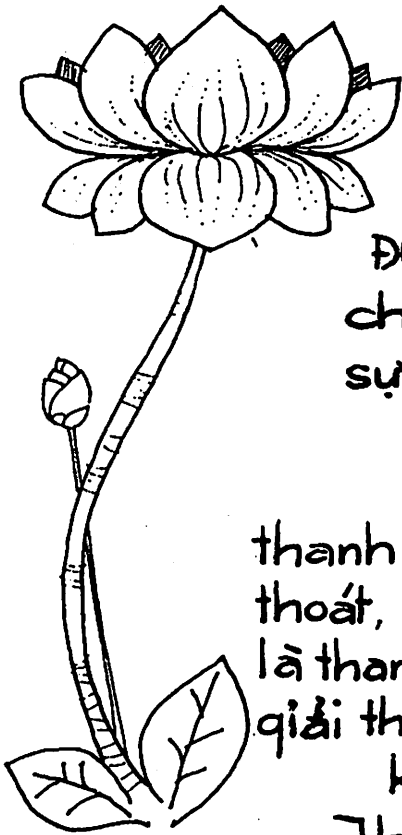


THANH TỊNH

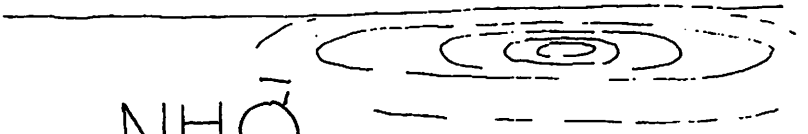
Không nằm trong
truyền thống

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
si mê



NHỚ
GIỮ IM LẶNG

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
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 chúng 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 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.

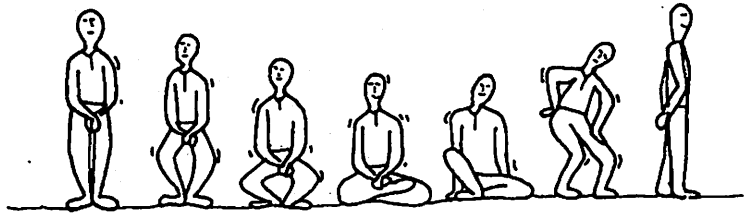
Đôi khi ý định chỉ là dấu hiệu nhận biết một điều gì sắp xảy ra. Bạn chẳng cần phải tìm những chữ, những câu trong tâm. Chỉ cần nhận biết rằng có một sự thôi thúc để làm một điều gì đó.

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 hiển bày.

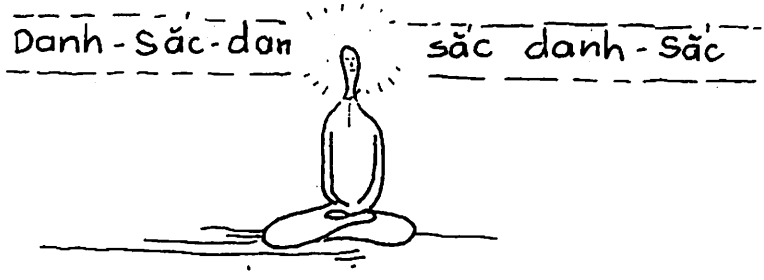
Chẳng hạn trong khi đi sẽ có ý muốn đứng lại trước khi có sự đứng lại. Có ý muốn quay trước khi quay.

Chân không thể tự quay được. Chân quay nhờ có 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
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



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.

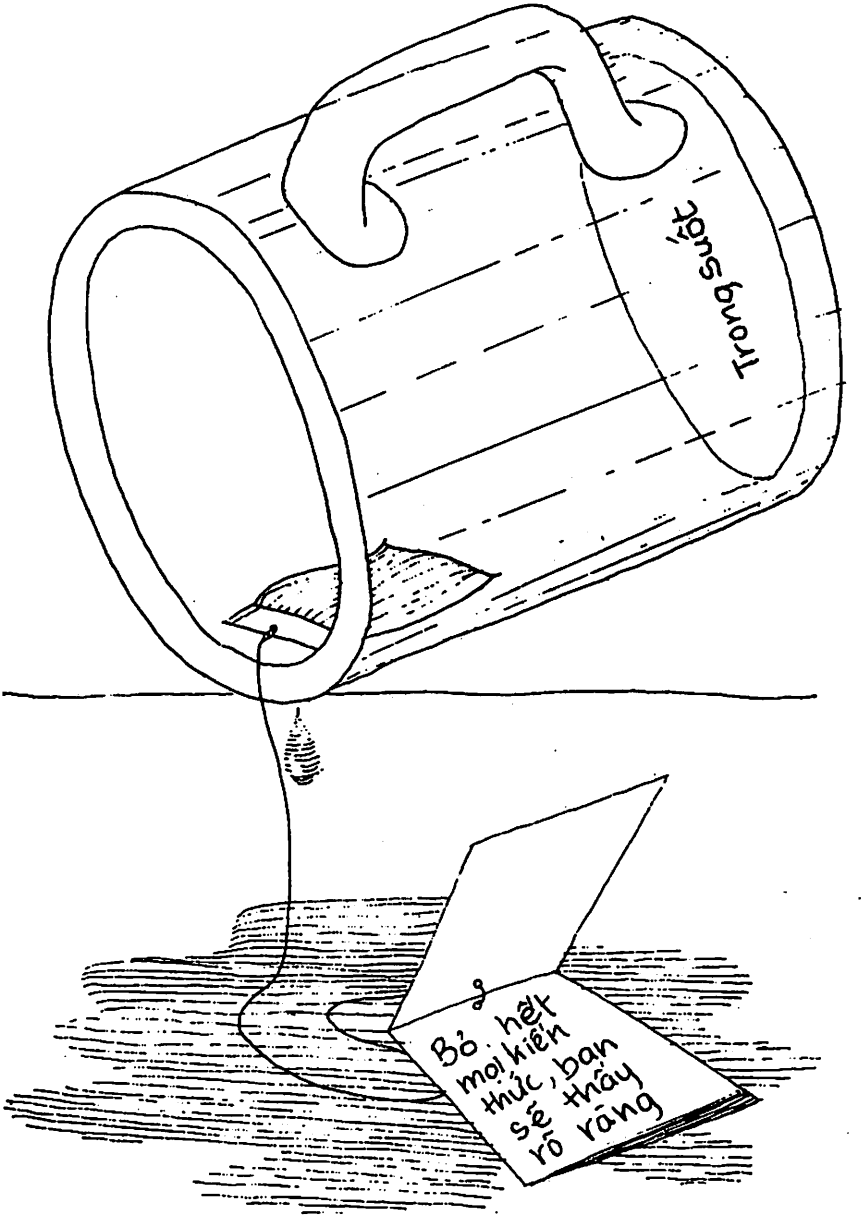
Khi tâm chỉ có một chút ánh sáng thì chúng ta chỉ thấy những nét tổng quát mà không thấy được chi tiết của sự vật

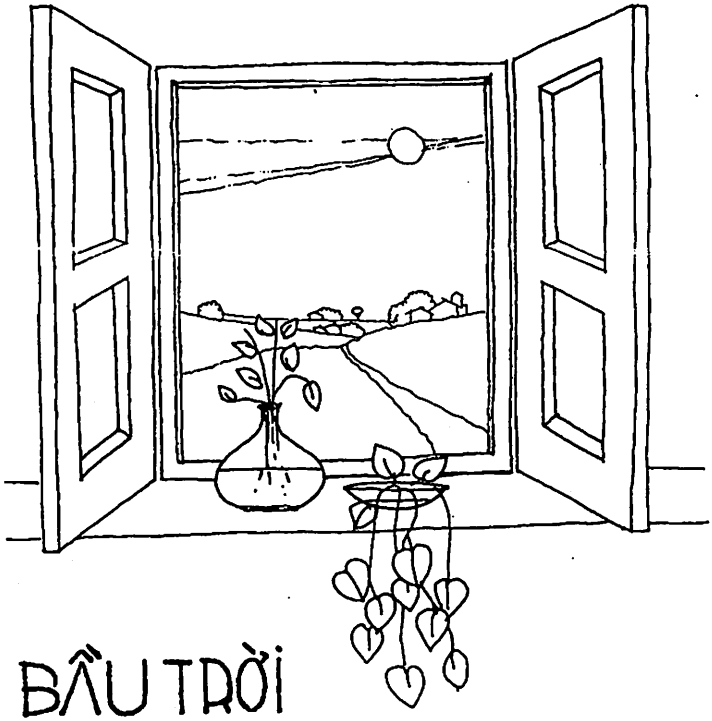
Khi tâm được thắp sáng, chúng ta sẽ thấy rõ mọi tiến trình của sự vật.

Đây là ánh sáng của

CHÁNH NIỆM
TỈNH THỨC

Chỉ sau khi đổ hết nước đơ đi bạn mới có thể xử dụng chiếc cốc này.

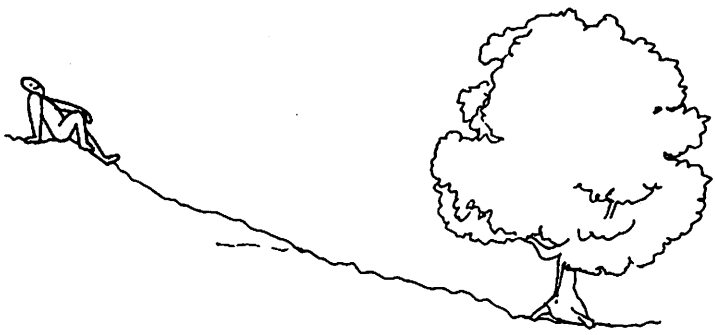

Trong suốt
Bỏ hết mọi kiến thức, bạn sẽ thấy rõ rằng



BẦU 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 quân bình.

HÃY GIỮ THÂN

trong sạch thanh tịnh
chánh niệm trong mọi
tư thế, mọi diễn biến
của thân.

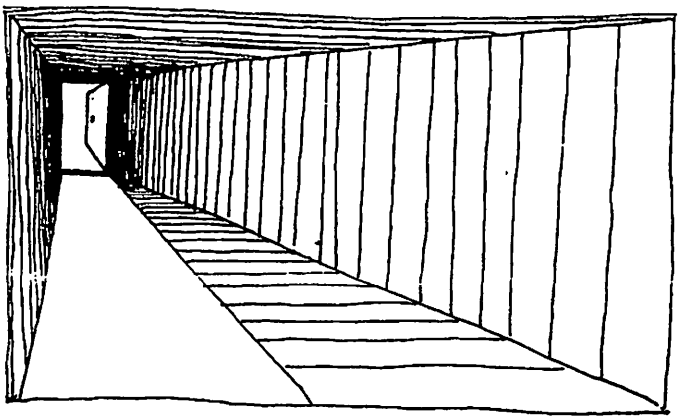
Hãy chừng mực
trong ăn uống
và ngủ nghỉ

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 phút giây 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**

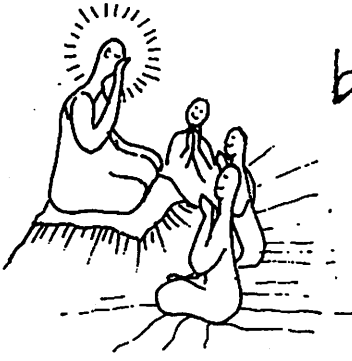
CHƯỚNG NGẠI

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 thường**. Chúng đến và đi như những đám mây lãng đãng trên bầu trời.

Nếu chúng ta **chánh niệm** mỗi khi chúng xuất hiện và không phản ứng hay đồng hóa với chúng thì chướng ngại sẽ chỉ thoáng qua tâm mà không quấy động tâm.

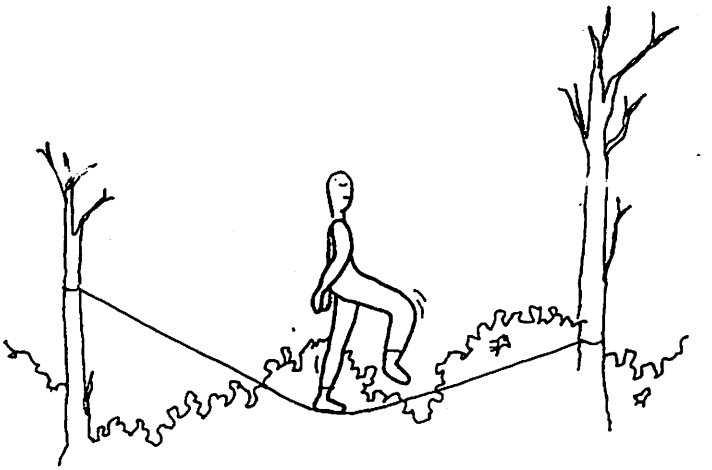
ĐỨC PHẬT
chỉ là người hướng đạo,
Ngài chỉ cho ta con
đường giải thoát. Không
có một công thức



bí hiểm hay
kỳ dị nào
giúp ta
thoát khổ.

Mỗi một chúng ta phải
tự thanh lọc tâm vì những
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

... 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
quấy nhiễu được tâm

... sự sân hận
sân hận đốt cháy
tâm. sân hận làm
khổ mình và khổ
người. tlãy qhi nhận
sự sân hận rồi đẽ'
nó ra đi.
Khi tâm khôngq còn
sân hận, tâm sẽ trở
nên nhẹ nhàngq và
mềm dẻo tạo cơ hội
cho lòngq 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 tỉnh lặng, trong sáng.

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

Hãy quan sát sự vật một cách hồn nhiên, tỉnh lặng và chánh niệm

Rồi đến một lúc nào đó "Ồ! sự vật nó là vậy đấy"

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

Sách Do Như Lai Thiền Viện Ấn Tống

1. Căn Bản Thiền Minh Sát
2. Chánh Niệm, Giải Thoát và Bồ Tát Đạo
3. Chẳng Có Ai Cả
4. Chỉ Là Một Cội Cây Thôi
5. Con Đường Hạnh Phúc
6 Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Beginning Level
7. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Intermediate Level
8. Cuộc Đời Đức Phật
9. Đại Niệm Xứ
10. Destroy The Five Aggregates
11. Đoạn Trừ Lậu Hoặc
12. Đức Phật Đã Dạy Những Gì
13. Five Ways To Cultivate a Mature and Stable Mind
14. Fundamentals of Vipassana Meditation
15. Kinh Lời Vàng
16. Lời Dạy Thiên Thu
17. Mặt Hồ Tĩnh Lặng
18. Meditation Lectures
19. Mười Hai Nhân Duyên
20. Ngay Trong Kiếp Sống Này
21. Niệm Rải Tâm Từ
22. Pháp Hành đưa Đến Bình An
23. Settling Back Into The Moment
24. Silavanta Sutta
25. Sống Trong Hiện Tại
26. Spiritual Cultivation
27. Suy Niệm Về Hiện Tượng Chết

Printed by **PAPYRUS**
1002 S. 2nd Street • San Jose, CA 95112
Tel: (408) 971-8843 • email: papyrusqt@yahoo.com

Hồi Hướng Công Đức

Nguyện cho tất cả chúng sanh
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay
Nguyện cho tất cả từ đây
Luôn luôn an lạc, duyên may mọi miền.

Nguyện cho chư vị Long, Thiên
Trên trời dưới đất oai thiêng phép mầu
Cùng chia công đức dầy sâu
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời.

Ở Á Châu có một loại bẩy khỉ đặc biệt. Người ta cột một trái dừa đã được khoét lỗ vào một gốc cây hay nọc chặt xuống đất. Bên trong trái dừa được để một ít thức ăn có mùi thơm. Chiếc lỗ trên trái dừa chỉ nhỏ vừa đủ cho khỉ dúm tay đun vào. Nếu khỉ nắm tay lại thì không thể rút tay ra được. Khỉ ngửi thấy mùi thơm của thức ăn bèn đến gần rồi đun tay vào trái dừa nắm lấy thức ăn, nhưng không làm sao rút tay ra được. Thấy người thợ săn đến gần, khỉ sợ hãi cuống quýt nhưng đành chịu.

Ai đã giữ chú khỉ trong bẩy?

Không ai có thể bắt giữ chú khỉ ngoại trừ sức mạnh của lòng tham.

Muốn thoát khỏi bẩy, khỉ chỉ cần buông nắm thức ăn ra. Nhưng vì sức mạnh của lòng tham quá mãnh liệt nên hiếm con khỉ nào có thể buông tay ra.

Muốn tự do giải thoát, hãy buông tay ra để cho tự ngã và lòng tham muốn ra đi.

Như Lai Thiền Viện
1215 Lucretia Ave. • San Jose, CA 95122
Tel: 408-294-4536 • www.tathagata.org