



Joseph Goldstein & Jack Kornfield

Thiền  
quán  
con đường của  
TUỆ GIÁC

 THIỆNBOOKS  
Thiền và Giác ngộ

 NHÀ XUẤT BẢN  
THIỆNBOOKS

Gần 280 ghi chú được ghi lại trong khi tôi đọc cuốn sách này. Đây có lẽ là một trong những cuốn sách mà tôi ghi chú nhiều nhất. Và thông thường là đó cũng chính là những cuốn sách 5 sao mà tôi đánh giá.

Tôi đã từng đọc qua những cuốn sách xuất sắc khác của hai bậc thầy Jack Kornfield và Joseph Goldstein (như [Tâm bình an](#), [Tâm đạo – Hành trình tâm linh](#)). Nên có lẽ cũng không quá ngạc nhiên khi tìm thấy những chia sẻ sâu sắc trong cuốn sách này.

Những chia sẻ trong cuốn sách được xây dựng từ những bài giảng trong các khoá thiền tích cực tại thiền viện mà hai bậc thầy này đang tham gia giảng dạy tại Mỹ. Các tác giả đã lưu ý rằng đây không phải là cuốn sách dành cho thực hành. Nhưng chắc chắn đây là nguồn kiến thức quý báu mà các thiền sinh có thể tham khảo để hiểu được thấu đáo hơn trên góc độ giáo lý Phật giáo.

Bản thân tôi tìm thấy được nhiều điều sáng tỏ hơn, được giải thích một cách trong sáng và đơn giản, cho những phạm trù, khái niệm vốn dĩ rất khó để diễn tả và truyền đạt (nếu chưa thực sự trải qua) trong giáo lý Phật giáo. Chắc chắn tôi sẽ phải đọc đi đọc lại những ghi chú này để từ từ, có thể hiểu được rõ hơn và có thể tham khảo trong quá trình thực hành của mình. Các bạn có thể tham khảo các ghi chú của tôi bên dưới.

Các bạn cũng có thể mua sách điện tử tại [đây](#).

Cheers,  
VH

*“Vào thời điểm chết, những ai đã cố gắng để sống tỉnh thức chỉ hỏi một trong hai câu hỏi về cuộc đời họ: Tôi đã học sống khôn ngoan chưa? Tôi đã yêu thương đúng mực chưa? Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách đặt ra hai câu hỏi đó ngay từ bây giờ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Hiểu biết đúng bắt đầu bằng việc nhận biết về những đau khổ và khó khăn trong thế giới xung quanh cũng như trong cuộc sống riêng của mình. Sau đó, nó sẽ thúc đẩy chúng ta tiếp xúc với những gì chúng ta thực sự coi trọng, để tìm ra những gì chúng ta thực sự quan tâm và sử dụng nó làm nền tảng cho sự thực hành tâm linh của mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thực hành tâm linh không phải là sự lặp lại một cách vô thức các nghi lễ tôn giáo hay cầu nguyện. Nó được thực hiện thông qua việc nhận thức về luật Nhân quả và hướng cuộc đời mình theo đó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Do tồn tại trong một thời gian dài và tiếp xúc với nhiều nền văn hóa khác nhau, nên nhiều kỹ thuật và hệ thống thực hành đạo Phật đã được phát triển để mong muốn này có kết quả, nhưng bản chất giác ngộ luôn giống nhau: nhìn thấy rõ ràng và trực tiếp chân lý trong kinh nghiệm của chúng ta trong từng giây phút, có chánh niệm, có tỉnh giác.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta đạt được trí tuệ không phải bằng cách sáng tạo ra các ý tưởng mà bằng cách học nhìn sự vật hiện tượng rõ ràng, như chúng là.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thiền quán (và các truyền thống giống với nó) đặc biệt hướng tới việc mang lại sự hiểu biết cho tâm trí. Nó bắt đầu với việc huấn luyện sự tỉnh thức và tiến trình tự đặt câu hỏi với bản thân mình. Từ quan điểm này, việc hỏi: “Thiền là gì?” thực sự cũng giống với việc hỏi: “Tâm là gì?” hay “Tôi là ai?” hay “Sống có nghĩa là gì?” “Tự do nghĩa là gì?” - những câu hỏi về bản chất nền tảng của sự sống và cái chết. Chúng ta phải trả lời những câu hỏi này bằng kinh nghiệm cá nhân của mình, thông qua...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Sự thật thì không cần phải sở hữu nhiều mới  
có thể hạnh phúc mà chính mối quan hệ của  
chúng ta đối với cuộc đời luôn biến động này mới  
xác định hạnh phúc hay đau khổ của chúng ta.  
Hạnh phúc đến từ tâm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Trí tuệ đến từ sự quan sát trực tiếp sự thực trong kinh nghiệm của chúng ta. Chúng ta học khi có thể sống hoàn toàn trong hiện tại, thay vì đánh mất mình trong những mơ mộng, dự tưởng, hoài ức và bình luận của tâm trí hay suy nghĩ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thiền quán là con đường của khám phá. Nó đi thẳng và trực tiếp, không cầu kỳ hay mánh khéo. Nó đơn giản, nhưng không dễ dàng. Mặc dù có thể mang nhiều hình thức khác nhau, sự thực hành chân thực thiền quán chính là thực hiện yêu cầu duy nhất này: xây dựng một nền tảng hành động hài hòa, tập trung thân tâm lại và quan sát những quy luật của cuộc sống bằng sự quan sát trung thực, cẩn thận và trực tiếp của mình. Sau khi hiểu ra cách thực hành và nhận ra rằng đời sống thiền liên quan đến toàn bộ...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Chánh niệm là đặc tính của sự chú ý, ghi nhận  
mà không chọn lựa, không ưu tiên; là sự nhận  
biết không lựa chọn, giống như mặt trời chiếu  
rọi lên mọi thứ một cách bình đẳng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Hành thiền không phải là nắm giữ hay lắng tránh, nó là sự quay trở lại với phút giây hiện tại, cởi mở ra với cái đang hiện hữu. Và sự quân bình của tâm này, nơi không có sự ưa thích, ưu tiên, không tham đắm, không vướng mắc hay chỉ trích mà chỉ có mặt trong hiện tại với bất kỳ điều gì sinh khởi, tạo điều kiện cho mối liên hệ với một nhịp điệu sâu sắc.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Mỗi hành động đều có một nhịp điệu của nó. Có tất cả nhịp điệu của tự nhiên, của ngày và đêm, của sự chuyển mùa. Có nhịp điệu trong âm nhạc, thể thao, thơ và khiêu vũ. Mỗi hành động có một nhịp điệu tương thích với nó, và khi chúng ta tìm ra nhịp điệu này, sự không cần nỗ lực, dễ dàng và tinh tế sẽ sinh khởi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Cũng có nhịp điệu trong sự thực hành của chúng ta, một nhịp điệu bên trong của hơi thở, cảm giác, tư tưởng, cảm xúc, cảm thọ, tưởng tượng và âm thanh. Khi không phản ứng lại, khi cởi mở và ghi nhận chỉ những gì xảy ra trong giây phút hiện tại, không nắm bắt, không xua đuổi, không tranh đấu, thì chúng ta sẽ tìm ra nhịp điệu bên trong này. Và khi kinh nghiệm điều này, chúng ta sẽ bắt đầu thường thức sự dễ dàng và không cần cố gắng trong thực hành.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Trong mỗi giây phút của chánh niệm, dù đối tượng là gì, nó có thể là hơi thở, cảm giác hay âm thanh, tư tưởng hay cảm xúc, trong mỗi giây phút chỉ đơn giản ghi nhận cái gì đang ở đây và không có sự phản ứng nào trong tâm. Không có dính mắc hay kết án, chỉ có sự chấp nhận tỉnh giác về điều gì đang ở hiện tại. Mỗi giây phút chánh niệm đang giúp xây dựng sự bình an và nhịp điệu bên trong nó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Điều quan trọng trong thực hành là không tìm kiếm điều gì đặc biệt và không cố gắng để khiến cho điều gì đặc biệt diễn ra, mà hãy nhận biết cẩn thận điều gì đang thực sự diễn ra.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Đôi khi tâm không nhận biết được tư tưởng cho đến khi nó đã thực hiện xong. Ghi nhận khi nào bạn nhận biết được sự suy nghĩ, mà không đánh giá hay phán xét. Tại bất kỳ thời điểm nào tâm nhận biết được, hãy ghi nhận "suy nghĩ" rồi nhẹ nhàng quay trở lại với hơi thở. Không cần có sự tranh đấu hay xung đột nào trong tiến trình suy nghĩ này; chỉ đơn giản ghi nhận nó tại thời điểm mà bạn nhận biết được.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Sự thực hành của chúng ta đơn giản chỉ là an trú trong hiện tại và ghi nhận trong mỗi giây phút xem cái gì đang sinh khởi, mà không phán xét, không đánh giá, không can thiệp. Nó chỉ giản dị là sự chú ý đơn thuần đối với điều gì đang diễn ra.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Hãy cũng giữ chánh niệm đối với cả các trạng thái hay cảm xúc khác nhau của tâm. Những trạng thái này sẽ khó xác định rõ ràng hơn so với các đối tượng khác. Chúng không có sự rõ ràng về giai đoạn khởi đầu, giai đoạn giữa và giai đoạn kết thúc nhưng chúng có thể trở thành những đối tượng rất nổi trội của kinh nghiệm. Do đó nếu trạng thái tâm, cảm xúc hay tâm trạng trở nên mạnh mẽ - những khi cảm thấy buồn chán, bực tức, giận dữ, ham muốn, bất an hay sôi động, thích thú hay phấn khích, vui vẻ...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Hành trình của chúng ta - sự thực hành qua mọi địa  
bạt của tâm trí mình - là để học hỏi một cách kiểm soát  
tâm, một sự quân bình tâm trí của người khám phá. Nó  
không phải là sự kiểm soát của việc làm cho điều gì đó  
diễn ra, mà là khả năng an trú trong hiện tại, cởi mở và  
quân bình đối với tất cả các kinh nghiệm và lĩnh vực của  
cuộc sống. Thông qua thực hành, chúng ta có thể huấn  
luyện tâm trí, làm cho nó tập trung, ổn định, sáng suốt  
và tự do. Có thể trở nên quân bình trong khi đối diện  
với...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

alezaa.com

*“Sợ hãi, chỉ trích và buồn chán cũng đều là các hình thức của sự ghét bỏ mặc dù chúng ta thường không nghĩ về chúng như vậy. Khi thẩm tra chúng, chúng ta sẽ thấy rằng chúng đặt cơ sở trên sự không thích thú của chúng ta đối với một vài khía cạnh của kinh nghiệm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhưng có chánh niệm về ham muốn không có nghĩa là có sự ghét bỏ nó. Thay vào đó, nó có nghĩa là nhìn ham muốn đến và đi mà không hề dính mắc vào nó, và nhìn rõ ràng bản chất của nó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi bạn muốn sinh khởi, nó là một lực lượng  
đẩy chúng ta ra khỏi giây phút hiện tại và đi  
vào sự tưởng tượng của mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Giận cũng trao cho chúng ta cơ hội tương tự để học hỏi, để tìm ra tự do vĩ đại hơn. Do đó, chúng ta không nên sợ hãi nó mà hãy nghiên cứu nó. Cơ giận có cảm giác như thế nào? Chúng ta cảm nhận nó ở bộ phận nào của thân thể? Nó có nhiệt độ như thế nào, ảnh hưởng ra sao tới hơi thở, có mức độ đau đớn ra sao? Nó ảnh hưởng đến tâm như thế nào? Tâm có nhỏ hẹp, cứng rắn và chặt chẽ hơn hay không? Chúng ta có thể học hỏi nhiều từ cơn giận. Giận cho chúng ta thấy chính xác nơi ta dính mắc, bạn chế...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta cần để cho bản thân mình cảm thấy  
đầy đủ, thậm chí nếu điều đó có nghĩa là chạm  
vào nguồn sâu thẳm nhất của nỗi đau buồn,  
thất vọng và cơn thịnh nộ bên trong mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Do đó, khi cơn giận hay sự căm hận hay sợ hãi hoặc buồn chán sinh khởi - mỗi trạng thái này đều bám rễ sâu trong sự ghét bỏ đối với kinh nghiệm - thì chúng ta phải khám phá và quan sát nó thật đầy đủ. Chúng ta có thể cần phải thực sự để cho bản thân mình bị nó bắt được trong một quãng thời gian ngắn nào đó để hiểu rõ nó. Chúng ta sẽ có thể ghi nhận cơn giận hay sự sợ hãi sinh khởi nhiều lần trong thực hành trước khi trở nên quân bình và có chánh niệm. Điều này là tự nhiên.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Khi khả năng có chánh niệm của ta tăng tiến liên tục hơn, chúng ta có thể thấy bản thân mình có niềm vui và sự hưng phấn. Những trạng thái này được sinh ra từ sự toàn tâm chú ý và thích thú sâu sắc với giây phút hiện tại. Sự có mặt đầy đủ của chúng ta chính là điều cung cấp niềm vui này, chứ không phải đối tượng đặc biệt của giây phút hiện tại. Một âm thanh, hình sắc, mùi vị - bất kỳ điều gì, không phải là nguồn gốc [của niềm vui đó]. Khi hình thức độc đáo của niềm vui này có mặt, thì giận dữ...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi chúng ta trở nên có chánh niệm về nghi ngờ như một tiến trình tư duy, khi chúng ta ghi nhận: "nghi ngờ, nghi ngờ" và khi chúng ta không bị dính mắc vào nội dung của nó, thì một sự chuyển hóa kỳ diệu sẽ diễn ra: tự bản thân nghi ngờ trở thành một nguồn cho sự nhận biết. Chúng ta có thể học hỏi nhiều về vô thường, về bản chất không thể biểu được của tâm thông qua việc quan sát sự nghi ngờ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Một khía cạnh của nghi ngờ đặc biệt khó khăn là việc tâm không có khả năng tập trung vào đối tượng nào cả, tâm chạy lang thang khắp nơi, xem xét các khả năng và không ra quyết định được. Liều thuốc cho điều này là hoàn toàn quay trở lại với giây phút hiện tại, với một mức độ liên tục, một sự chắc chắn và ổn định của tâm. Dần dần, nó sẽ xóa đi sự xáo trộn này.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Tâm nghi ngờ là điều tự nhiên. Nhưng hãy để cho chúng ta hiểu nó và để cho nghi ngờ dẫn chúng ta đến với sự chú tâm sâu sắc hơn và tìm kiếm hoàn thiện hơn về chân lý.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Cũng có một mức độ khác của nghi ngờ sinh khởi - loại này rất có ích cho chúng ta. Nó được gọi là nghi ngờ lớn [Đại Nghi], là mong ước sâu xa muốn biết bản chất thực sự của mình hay ý nghĩa của tình yêu hoặc tự do. Nghi ngờ lớn hỏi: "Tôi là ai?" hay "Tự do là gì?" hay tìm kiếm sự chấm dứt khổ đau.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Làm việc trong lĩnh vực tinh thần, chúng ta có thể thậm chí thấy rằng ẩn sau mỗi khó khăn là một kho báu bị che giấu. Khó khăn của nghi ngờ có thể dẫn tới sự khám phá về Đại Nghi của ta. Con đau của sự giận dữ có thể dẫn ta tới mức độ nhận thức sâu sắc hơn về sức mạnh và tình thương; và bên dưới sự bất an là suối nguồn của sự khoáng đạt và bình an.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Thomas Merton viết: “Tình thương và sự cầu  
nguyện thực sự được học trong thời điểm khi mà  
tình thương trở nên không thể và trái tim đã hóa  
đá.” Khi nhớ điều này, thì những khó khăn mà  
chúng ta gặp phải trong sự thực hành tự nó trở  
thành một phần của việc hành thiền, là nơi để  
học hỏi và mở cửa trái tim.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Do đó mục đích của thực hành không phải là tạo ra một trạng thái tâm đặc biệt. Điều đó luôn chỉ là tạm thời. Nó là làm việc trực tiếp với các yếu tố cơ bản nhất trong kinh nghiệm của chúng ta, tất cả các khía cạnh của thân thể, tâm trí ta, để nhìn cách mà chúng ta bị mắc bẫy trong sự sợ hãi, ham muốn, giận dữ của mình và để học trực tiếp khả năng tự do của chúng ta. Nếu chúng ta làm việc với chúng, các chương ngại sẽ làm cuộc sống của ta phong phú hơn. Chúng được gọi là việc bón phân cho sự...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

alezaa.com

*“Học vài điều thực sự mới không phải là việc lên kế hoạch, suy nghĩ hay phân tích. Điều cần thiết là một tâm trí sáng suốt hay trống rỗng để chúng ta có thể lắng nghe theo một cách thức mới lạ và sâu sắc.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Cuối cùng, sự phát triển của sự tập trung đến  
thông qua việc nuôi dưỡng một nội tâm bình an.  
Khi kỹ năng của ta phát triển, chúng ta học ra  
rằng tâm trở nên tập trung, không phải qua sự  
căng thẳng hay tranh đấu, mà bằng cách buông  
xả những lo lắng về quá khứ và tương lai, thư  
giãn vào hiện tại. Nó là một tiến trình tự  
nhiên.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Trên thực tế, mỗi giây phút không giống với giây phút khác. Không có gì máy móc trong sự quan sát này, nó luôn tươi mới và sống động. Trong Zen, nó được gọi là sơ tâm (tâm của người mới bắt đầu). Toàn bộ nghệ thuật của việc sống một đời sống thiền là giữ sơ tâm, giữ cho tâm ở đó, với mỗi kinh nghiệm, với mỗi lần ta ngồi xuống, chúng ta nhiệt tình khám phá điều đang thực sự diễn ra trong giờ phút này, không phải với cái đã xảy ra ngày hôm qua hay cái sẽ xảy ra vào ngày mai. Đó là một cách sống...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Do đó, khi thực sự học quan sát kinh nghiệm của mình trong hiện tại, chúng ta sẽ thấy cách mang đến cho hơi thở và thân thể một sự phát triển tốt đẹp hơn và chú tâm liên tục hơn. Ban đầu hơi thở chỉ là "vào" hay "ra". Sau đó chúng ta thấy sự bắt đầu, đoạn giữa và kết thúc của nó. Sau đó chúng ta cảm thấy hơi lạnh, sự rung động, sức ép, ngứa ngáy hay mạch đập và thậm chí ghi nhận khoảng trống giữa và xung quanh những hơi thở. Chúng ta ghi nhận nhiều hơn nhịp điệu, sự thay đổi trong cường độ của...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD.**

alezaa.com

*“Với chánh niệm, chúng ta đang học quan sát theo một cách mới, với sự quân bình và không đồng hóa. Chúng ta có thể bắt đầu nhận thức và quan sát tâm, thân và trái tim đang thay đổi theo cách mà một nhà khí tượng học quan sát sự thay đổi thời tiết: “Trời nhiều mây, gió mạnh, nhiệt độ là 80 độ F, và gió thổi từ hướng Tây Nam” chứ không phải là “Ồ, tôi hy vọng hôm nay trời không mưa. Tôi mong nó nắng giống như ngày hôm qua. Trời quá nóng, độ ẩm thật là tồi tệ.” Chúng ta chỉ đơn giản ghi nhận điều...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta phải học rằng đặc tính cần thiết của sự quan sát là chấp nhận. Khi thực hành và quan sát, chúng ta bắt đầu thấy rằng tâm có thể điều chỉnh mọi thứ và không cần phải tranh đấu với bản thân mình. Tư tưởng đến, cảm thọ đến, cảm giác trên thân thể đến - chúng ta chỉ đơn giản nhìn ngắm, không phán xét, không dính mắc hay sợ hãi, nhưng với một cảm giác đang điều chỉnh sự ấm áp và thân thiện với bản thân mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Bằng cách này hay cách khác, chúng ta chia  
chẻ thế giới này thành những gì chấp nhận  
được và không chấp nhận được; cảm thấy hoang  
sơ với một số kinh nghiệm; và kết quả là trở nên  
xa lánh và không thân thiện.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Với sự quan sát và chấp nhận, chúng ta học cách hòa nhã đối với bản thân mình, cảm thấy kết nối và toàn vẹn. Chúng ta học cách lắng nghe toàn thể con người mình mà không phán xét. Chúng ta ghi nhận rằng thiền không phải tiến bộ theo đường thẳng, với sự tốt đẹp dần lên sau mỗi lần ngồi thiền. Thay vào đó chúng ta thấy bản thân mình ngồi trong trái tim, lắng nghe cơn sóng của thân và tâm, đón nhận và quan sát. Giống như bất cứ điều nào khác, điều này đòi hỏi sự kiên nhẫn và thực hành. Dần dần...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có một bức poster (áp phích quảng cáo) có cảnh Swami Satchidananda đang đóng khố và đứng trong tư thế yoga gọi là tư thế trồng cây, với một chân vươn cao và hai tay trên đầu. Ông đứng yên trên một chân. Điều này rất không bình thường - không kể ông ở yên trong tư thế này trên một chiếc ván lướt sóng vượt qua một đợt sóng rất lớn. Bên dưới có ghi dòng chữ lớn: "Bạn không thể dừng được những cơn sóng, nhưng bạn có thể học cách lướt sóng." Đó là thiên.”*



Trích từ sách “Thiên quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Điều là này sự thực, chúng ta không thể dừng những đợt sóng của sự thay đổi; chúng là kết cấu của cuộc sống này. Nhưng chúng ta có thể học cách lướt sóng, học nhận biết, học cách quân bình. Sau đó cuộc sống của chúng ta sẽ không còn phải đặt trên nền tảng của sự sợ hãi nữa, và trạng thái quân bình tự nó trở thành lối sống với vẻ đẹp và sự thanh thản.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Ở những mức độ cơ bản của tĩnh lặng và nhận biết, chúng ta có thể cảm nhận tới mức độ chuyển động của các tế bào.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Ở một số cấp độ của nhận thức, thân thể trở thành những dao động và những đợt sóng của ánh sáng và niềm hạnh phúc. Ở một số thời điểm nhận thức, ta thấy thân thể như ngọn lửa, nơi mỗi chuyển động và cảm giác sinh khởi ra khỏi sự tĩnh lặng cho thấy tự nó vốn đã là đau đớn và bùng cháy. Cuộc chơi của thỏa mãn và đau đớn, của sự sinh khởi và tan rã không ngừng, dẫn chúng ta hết lần này tới lần khác đến với hiểu biết rất trực tiếp về điều đức Phật nói: bản chất vô ngã và không thể nhận thức được...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Trái tim giống như bông hoa: không thể mở ra bằng vũ lực. Cơn mưa ẩm ướt của lòng tốt, ánh nắng tinh tế của sự chú tâm là những thứ nuôi dưỡng và hàn gắn cho trái tim. Dù vậy, việc mở cửa đòi hỏi chúng ta cho phép cảm thọ đầy đủ về điều đang diễn ra ở hiện tại và về điều được nắm giữ ở đây, một sự hoàn toàn sẵn sàng để đau buồn và chấp nhận cơn đau trong tim ngang bằng với niềm vui.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu chúng ta để cho bản thân mình dừng lại  
và lắng lẽ đối diện với sự sợ hãi, trống rỗng, cô  
đơn và không gian nội tâm, thì một mức độ  
nhận biết mới sẽ có thể lớn mạnh.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu sẵn sàng cởi mở một cách trọn vẹn, thì chúng ta có thể chạm tới nguồn của sự di chuyển và giải thoát bản thân mình để có mặt với điều đang diễn ra theo một cách thức hoàn toàn mới.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi chúng ta quan sát, cởi mở, buông xả và trở nên có mặt với hiện tại hơn, thì các đức tính của niệm và định tự nhiên được tăng cường. Sau đó, dù là do sự quan sát dòng chảy chung của các trạng thái tâm của ta hay qua việc cởi mở thậm trọng các trạng thái cảm thọ của mình, chúng ta bắt đầu thấy một sự thay đổi: chuyển từ nội dung của kinh nghiệm sang tiến trình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nếu ngồi chỉ trong vòng năm phút thôi, thì chúng ta có thể thực hành việc đếm suy nghĩ mỗi khi có một suy nghĩ sinh khởi. Giống như con mèo đang rình chuột, chúng ta có thể đếm mỗi từ hay hình ảnh hiện lên trong đầu khi nó sinh khởi. Nhiều người sẽ ghi nhận 20 hay 30 hay thậm chí 60 suy nghĩ sinh khởi chỉ trong vòng năm phút.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Đến lúc nào đó, sự nhấn mạnh chung trong việc hành thiền của chúng ta bắt đầu chuyển từ nội dung sang tiến trình. Về mặt vật lý, ban đầu chúng ta ghi nhận "đau đầu gối" hay "tiếng xe ô tô". Sau đó chúng ta bắt đầu kinh nghiệm những điều này như là những rung động và kết cấu khác nhau trong khu vực đầu gối hay tai, mà không có tên gọi hay sự chắc thật.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta sẽ ghi nhận những di chuyển của năng lượng, cảm giác và tư tưởng mà không dính mắc vào câu chuyện và nội dung. Chỉ khi ranh giới thân thể bị xóa bỏ, nhờ đó bản chất của tâm tự thể hiện như là sự sinh khởi và tan biến không ngừng. Chúng ta càng nhìn gần hơn vào tâm, thì nó càng ít có thể nắm bắt được và chúng ta càng thấy nó như một tiến trình thay đổi nhanh chóng thay vì một cái gì đó tĩnh tại.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Điều có thể xảy ra là chúng ta quan sát nhanh đến mức không thể bắt đầu ghi nhận mỗi kinh nghiệm, và thiên trở thành như một vòi hoa sen của cảm giác và tư tưởng giống như những bong bóng nhỏ bé. Sự vững chắc toàn thể của bản thân ta, của thân thể, ý tưởng và suy nghĩ của ta bắt đầu đổ vỡ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Tôi đánh lễ và bày tỏ lòng tôn kính của mình, sau đó chúng tôi nói chuyện một lúc. Ông hỏi: “Ồ, con dạy thiền à?” “Vâng, con đang cố gắng”, tôi nói. “Hãy nói cho ta nghe cái gì là trái tim của thiền đạo Phật?” “Không có cái tôi, chỉ là sự phô diễn của các hiện tượng. Nó thực sự là một tiến trình trống rỗng.” Tôi trả lời.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Khi nhìn vào cuộc sống của mình, chúng ta sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng mình đã có bao nhiêu thời gian sống trong vô thức, trong trạng thái nửa mê nửa tỉnh, không hay biết, quên lãng đối với điều mà mình đang làm và điều đang diễn ra quanh mình. Chúng ta có thể đi bộ trên phố và chợt nhận ra mình đã tới đích nhưng không nhớ được gì hết về những gì mình đã thấy, nghe hay suy nghĩ dọc đường đi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chánh niệm có ba chức năng. Chức năng thứ nhất là chánh niệm nhìn rõ ràng điều gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Nó đang quan sát và kinh nghiệm mà không phản ứng. Khi đang chánh niệm, chúng ta có thể chỉ ghi nhận điều gì đang ở đây, để đón nhận mỗi kinh nghiệm mà không đánh giá, không nắm bắt cũng không xua đuổi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chánh niệm có thể được gọi là đức tính phổ quát. Nó có ích trong mọi hoàn cảnh: khi hành thiền, chơi nhạc hay hoạt động thể thao, trong cả khoa học lẫn tình yêu, trong mọi nỗ lực của con người. Khi được tăng cường, nó phục vụ như một nguồn tham khảo, bảo vệ và giữ cho chúng ta khỏi bị dính mắc quá nhiều vào những hoàn cảnh bất thường của cuộc sống. Sự chú tâm có chánh niệm là nền tảng để phát triển trí tuệ và tình thương.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chức năng thứ ba của chánh niệm là quân bình tâm. Khi chúng ta chú tâm đúng cách, thì dù cho điều gì có xảy ra, tâm vẫn đi tới sự quân bình. Trong giây phút lo sợ, bối rối, dính mắc hay đau đớn tồi tệ nhất, khi chánh niệm sinh khởi, nó sẽ thấy trạng thái của chúng ta một cách rõ ràng và đưa chúng ta vào sự quân bình với trạng thái đó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Lĩnh vực nền tảng thứ nhất của chánh niệm là chánh niệm về thế giới vật chất, về thân thể và các giác quan của nó. Điều này nghĩa là có nhận biết về âm thanh, hình ảnh, màu sắc, mùi, vị của thân thể, cảm giác, tư thế và chuyển động của thân thể.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Lĩnh vực nền tảng thứ nhất của chánh niệm là chánh niệm về thế giới vật chất, về thân thể và các giác quan của nó. Điều này nghĩa là có nhận biết về âm thanh, hình ảnh, màu sắc, mùi, vị của thân thể, cảm giác, tư thế và chuyển động của thân thể.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nền tảng thứ hai là chánh niệm về cảm thọ.  
Mỗi khi có nhận thức về một đối tượng của giác  
quan, mỗi khi chúng ta nhìn, nghe, xúc chạm,  
ngửi, nếm hay suy nghĩ, có một cảm thọ bài  
lòng, không bài lòng hay trung tính [lạc thọ,  
khổ thọ, xả thọ] với nó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi có sự liên hệ với một cảm thọ dễ chịu,  
chúng ta bị điều kiện hóa để trở nên dính mắc;  
khi có sự liên hệ với một cảm thọ khó chịu,  
chúng ta thường phản ứng lại bằng sự ác  
cảm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nền tảng thứ ba của chánh niệm là sự tỉnh thức về nội dung của tâm trí. Điều này nghĩa là chú tâm tới tất cả các trạng thái của tâm trí. Bất kỳ điều gì sinh khởi - nghi ngờ, sợ hãi, yêu thương, trí tuệ, sáng suốt, buồn ngủ, bất an, lên kế hoạch, nhớ nghĩ - mục đích là có chánh niệm về tất cả những đặc tính này, khám phá bản chất của chúng mà không đánh giá hay can thiệp, không cố gắng điều khiển chúng theo sự yêu thích hay thù ghét của mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nền tảng thứ tư của chánh niệm là Pháp.  
Điều này có nghĩa là tỉnh thức về quy luật đang  
điều hành tất cả các bộ phận của thân và tâm.  
Việc quan sát những quy luật phổ quát này sẽ  
cho chúng ta thấy rằng mọi thứ đều vô thường,  
đều trong một dòng chảy liên tục.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Mọi thứ đều trống rỗng, không có tự ngã, không có cái "Tôi" đằng sau tiến trình vô thường của thân và tâm. Chúng ta có thể thấy sự dính mắc vào các bộ phận của thân và tâm gây ra đau khổ và bất mãn như thế nào, bởi vì những bộ phận này sinh khởi và biến hoại theo quy luật của nghiệp (karma) chứ không theo mong muốn của chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Trong khi điều này dường như có vẻ chậm chạp, bất kỳ sự cải thiện nào trong khả năng giữ chánh niệm của chúng ta cũng là một thành đạt lớn. Khi chúng ta tiếp tục tái thiết lập và tập trung sự chú tâm của mình, những mức độ hiểu biết mới sẽ tới. Cuối cùng, chánh niệm có thể chính xác tới mức mà chúng ta có thể phân biệt được tiến trình nhận thức, nghe làn sóng âm thanh đầu tiên ở tai, sau đó là khoảnh khắc biết sự dễ chịu của nó, tiếp đến là khoảnh khắc nhận thức: "tiếng chim", rồi đến sự tưởng...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Dù đang ở mức độ nào, chánh niệm mang đến cho chúng ta khả năng sống tự do. Nó có thể nuôi dưỡng sự toàn tâm toàn ý, sự hoàn toàn của chú tâm và có mặt. Khi chúng ta thực hành, năng lực tỉnh thức sẽ mang lại hoa trái làm giàu thêm cho đời sống tinh thần tươi đẹp.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Ở những giai đoạn sâu xa nào đó, việc ngồi thiền tự nó có thể mang lại năng lượng và sự nhẹ nhõm cho thân thể. Nhưng đa số các hành giả thấy điều này không đủ. Thông qua việc thực hành các bài tập yoga, giãn cơ, các bài aerobic thường xuyên và vận động có chánh niệm, chúng ta có thể giúp cho thân thể trở thành một cỗ xe để sử dụng hơn cho việc thực hành nhiều năng lượng mạnh mẽ để cởi mở bên trong mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

alezaa.com

*“Sự thẩm tra Pháp nghĩa là không yên tâm với kiến thức từ bên ngoài [bữu sư trí: trí tuệ có thầy] hay chấp nhận ý kiến của người khác. Nó nói rằng: “Tôi phải tự mình nhìn thấy điều đó là sự thật.””*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Điều làm cho một số người là người thừa kế thực sự của đức Phật, điều tạo nên một vị Phật chính là lòng can đảm và nhiệt tình nhún nhường và chân thành vào thân, tâm mà không dựa vào hay yên tâm với những gì người khác nói là sự thật. Trải qua nhiều năm hành thiền, nó là đức tính giữ cho việc thực hành luôn sống động.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Đức tính thẩm tra này đòi hỏi lòng can đảm.  
Nó là sự thừa nhận điều mà chúng ta thực sự  
không biết và lòng nhiệt tình tìm hiểu những  
câu hỏi sâu sắc nhất trong cuộc đời.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhà thơ Kabir nói: "Khi đôi mắt và đôi tai đã mở, thì ngay cả lá cây cũng thuyết pháp như những bản kinh vậy”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chừng nào không có trí tuệ về sự thật chúng ta là ai, thì chừng đó tâm còn bị đóng kín trong bóng tối. Nếu đi trong phòng tối, chúng ta sẽ không thể nhìn rõ các đối tượng trong phòng và có thể thấy nghi ngờ và bối rối: "Liệu mình có đụng phải thứ gì không? Mình nên đi chuyển hay nên đứng im?"”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Đôi khi ở nơi tối tăm nhất, trong khi cởi mở ra  
với những đau đớn và sợ hãi sâu xa nhất, thì  
chúng ta lại học được những sự thật quan trọng  
nhất.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Sự thẩm tra này được hỗ trợ bởi sự suy ngẫm khôn ngoan, bằng sự giao tiếp với những người có trí tuệ, và bằng những câu hỏi dựa trên lòng ham muốn chân thành khám phá ra sự thật. Nhìn theo cách này không có nghĩa là đặt những câu hỏi vòng vo hay phô trương bản thân mình mà là một cách giữ cho sự tìm tòi luôn sống động trong ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Sự thẩm tra và trí tuệ phải được cân bằng với một mức độ hợp lý của niềm tin tưởng và sự tự tin. Nếu sự thẩm tra trở nên vượt trội, nó sẽ dẫn tới thiên về tri thức hóa quá mức, hay bị thất niệm trong các suy nghĩ, phân tích và câu hỏi. Nếu nó quá yếu, chúng ta trở nên dính mắc vào niềm tin mù quáng [mê tín].”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Tâm sẽ làm việc gì đó, và khi chúng ta ngồi, nó thường hoạt động. Nó không có lòng kiêu hãnh, và nó rất nhanh. Đôi khi mọi thứ sẽ dần dần và nhàm chán, đôi khi rất thú vị, đôi khi dễ chịu, đôi khi khó chịu hoặc tồi tệ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Đức tính của hỷ là sự thanh thản và cởi mở của tâm đón nhận một cách hứng thú với mọi kiểu trạng thái. Nó hỏi: "Tôi phải học điều gì từ kinh nghiệm mới này?" hay nói: "Ồ, đây là sự khắc nghiệt thú vị phải không?". Việc tiếp xúc với yếu tố này mang lại khả năng nhìn cuộc đời mình với một niềm hứng thú vui chơi nhưng vẫn thận trọng và để nói trong hoàn cảnh khó khăn: "Thậm chí tôi có thể giải quyết cả khó khăn này”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Các hậu quả vật lý của lý có thể từ lý như hải triều [lý như những cơn sóng ở bờ biển], đến lý bay bổng và cảm giác tràn ngập khắp thân thể. Tất cả những niềm vui này khác với cảm thọ dễ chịu khi có được điều mình mong muốn. Chúng được sinh ra từ sự hợp nhất của tâm, thân và trái tim khi chúng ta đi vào kinh nghiệm trong giờ phút hiện tại của mình với sự tập trung và hứng thú mạnh mẽ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Định là yếu tố giác ngộ được biết là nhất tâm, sinh khởi khi tâm tập trung ổn định vào một đối tượng. Nó là sự ổn định làm tâm có sức mạnh ghê gớm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Giống như ánh sáng khi tập trung trong tia la-de có khả năng cắt đứt thép, tâm tập trung có khả năng thâm nhập sâu vào trong tiến trình thân tâm và khám phá rộng rãi các địa hạt khác của nhận thức.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Một trong những tuệ giác đầu tiên đến với những người nhìn vào bên trong là nhận thức rằng tâm của họ không kiểm soát được, nó không được huấn luyện và hỗn loạn, đầy những suy nghĩ, kế hoạch, phản ứng, thích và không thích.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có chương ngại thường xuyên của thành kiến và hàng loạt những phản ứng đối với chúng. Dòng hiện tượng tâm vật lý liên tục này [thân tâm của chúng ta] dường như rất chắc thật. Nhưng khi tâm trở nên tập trung hơn, khi nó trở nên chú ý và ổn định, thì chúng ta bắt đầu thâm nhập vào các lớp suy nghĩ, thấy các suy nghĩ và cảm xúc đơn giản sinh khởi và diệt đi như thế nào từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta có thể điều tra kinh nghiệm dường như chắc thật của cảm giác thân thể, âm thanh, hình ảnh, và thấy rằng, giống như tâm, chúng thật ra cũng chỉ là một tiến trình liên tục thay đổi. Sự ảo giác về tính liên tục mà chúng tạo ra được gọi là santati và đó là kết quả của dòng liên tục nhanh chóng của các hoạt động. Tâm tập trung có thể cắt xuyên qua tiến trình dường như chắc thật này và thấy nó là vô thường trong từng khoảnh khắc.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Kiểu tập trung (định) này hướng sự chú ý vào bất kỳ điều gì đang thực sự diễn ra. Học cách tập trung là trọng tâm của sự nắm vững nghệ thuật thiền. Tất nhiên, tâm rất khó ổn định, và sự huấn luyện định đòi hỏi sự quyết chí và kiên nhẫn để mang bản thân mình trở lại với đối tượng của hiện tại hết lần này đến lần khác.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Điều đưa chúng ta đến đích là sự thực hành,  
tính kiên định và một sự khám phá của tinh  
thần đúng, sự quân bình trong thiền.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có sự hạnh phúc tự nhiên và cảm xúc an lạc sinh khởi khi chúng ta vượt qua sự kháng cự và chạm tới sự ổn định và sáng suốt đầu tiên mà định mang lại. Nó thậm chí còn thú vị hơn bởi vì chúng ta nhận ra rằng tâm - thứ vẫn nằm ngoài tầm kiểm soát lâu nay - thực sự có thể làm việc được, và có thể trở nên tỉnh giác, ổn định và định hướng được thông qua sự tập luyện của chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Đối với một số thiền sinh, phần lớn trí tuệ của họ sinh khởi trong khi chỉ phát triển các trạng thái tập trung nhẹ nhàng. Trí tuệ sẽ sinh khởi vào những lúc khi mà sự chú ý của họ vào hiện tại ổn định và họ có thể quan sát cẩn thận các chuyển động thông thường của thân và tâm. Đối với một nhóm các thiền sinh khác, việc thực hành liên tục sẽ mang họ tới các trạng thái định sâu hơn nhiều.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thông qua sự thẩm tra tập trung này, chúng ta có thể nhìn thấy ở một mức độ gần như vi tế sự sinh khởi và diệt đi của tất cả các nhận thức của mình và sự thay đổi liên tục của toàn thể thân và tâm. Khi chúng ta tập trung theo cách này, toàn thể ảo ảnh về sự chắc thật và tách biệt sẽ bị tan rã trước mắt ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Còn có nhiều điều nữa để nói về định, vì nó sản sinh ra phần lớn các trạng thái biến đổi sinh khởi trong thiên: ảo tưởng, ánh sáng, tiếp cận các trạng thái khác của nhận thức và các địa hạt của sự tồn tại, bỹ và nhiều trạng thái khác nữa.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Khinh an cũng được nuôi dưỡng bởi thời gian sống một mình và bởi thời gian sống trong thiên nhiên. Không phải ngẫu nhiên mà đức Phật chọn sống trong những khu rừng thay vì sống tại các thành phố như Benares hay Rajagaha. Những khoảng thời gian nhập thất và các hình thức khác của sự tĩnh lặng bên ngoài có thể nuôi dưỡng tốt sự khinh an bên trong của chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Điều này nghĩa là đừng việc sống quá nhiều trong mong ước, kế hoạch và tiếc nuối của chúng ta. Cuộc sống có thể trở nên quá phức tạp và đầy những sở thích, thiên vị và kế hoạch đến mức chúng ta bỏ lỡ kinh nghiệm thực sự của sự vật như chúng là. Chúng ta có thể đi bộ trên một đoạn đường tuyệt đẹp trên núi và sử dụng ba phần tư thời gian của mình suy nghĩ về những gì mình sẽ làm khi quay trở về.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Sự buông xả lớn sẽ tới khi chúng ta ngừng sự  
nhấn mạnh vô nghĩa về việc kiểm soát mọi thứ,  
và thay vào đó là sự đón nhận mỗi giây phút  
bằng sự cởi mở và tỉnh giác.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Sự bình an bên trong là một cách sống có thể  
chuyển hóa cuộc sống của chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta có thể học xem hạnh phúc đến từ trái tim nghĩ ngợi chứ không phải từ sự thay đổi hoàn cảnh bên ngoài như thế nào. Tất cả điều này có thể được khám phá như một sức mạnh và hoa trái của sự thực hành.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Xả được phát triển khi chúng ta học cách giữ  
tâm mình cởi mở dù hoàn cảnh bên ngoài của  
cuộc đời và việc thực hành của ta đang thay  
đổi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Trong giai đoạn mạnh mẽ nhất của mình, xả trao cảm giác ổn định không gì lay chuyển được, không thể bị đảo lộn bởi bất kỳ kinh nghiệm nào có thể xảy ra. Trong một truyền thống khác [không phải đạo Phật], nó được gọi là "sự thăng bằng của pháp sư", điều cho phép vị pháp sư có thể đi qua dù là những trạng thái cùng cực của đau đớn và cái chết mà không sợ hãi trước khó khăn. Chúng ta có thể thấy rằng xả sinh khởi khi chúng ta thoát ra khỏi sự đồng hóa của mình đối với tiến trình thân tâm này.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi sự thực hành cho thấy sự tạm thời và không thể chắc chắn được trong mọi khía cạnh của cuộc sống, chúng ta bắt đầu cảm thấy sự buông bỏ sâu xa các dính mắc của mình đối với hàng loạt khía cạnh của bản thân.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Các ý tưởng, niềm tin, sự tưởng tượng, cảm giác, sự sợ hãi và ngay cả thân thể chúng ta cũng đều là những điều kiện tạm thời. Chúng không phải là của chúng ta! Chúng không chắc thật như là Tôi, của Tôi và cho Tôi. Kinh nghiệm sự thật này trong sự thực hành mang lại xả và giải thoát sâu sắc.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Con người thường sai lầm khi nghĩ rằng thực hành tâm linh làm cho con người ta trở nên bất lực hay bị động. Trên thực tế, các đức tính như xả có những năng lực khổng lồ. Chúng là những sức mạnh bên trong của trái tim mà sự vĩ đại của chúng ta cần đến, những lực lượng cho phép con người trở nên giống như Gandhi hay Mẹ Teresa để có ảnh hưởng mạnh mẽ ngay trong những trường hợp cực kỳ khó khăn.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Xả là đức tính của tâm và trái tim cho phép hành giả gặp mọi loại kinh nghiệm với cả sự mạnh mẽ và dịu dàng hay thư thái mà không bị dính mắc vào hoàn cảnh. Khám phá năng lực bên trong của nó là một trong những niềm vui lớn của sự thực hành.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Vào những thời điểm khi sự sợ hãi và kế hoạch của tâm phản ứng và xao động trở nên tĩnh lặng, chúng ta có thể bắt đầu thấy những đức tính này là trạng thái tự nhiên của mình như thế nào, ẩn dưới những đam mê và lộn xộn của tâm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Vào những thời điểm khi sự sợ hãi và kế hoạch của tâm phản ứng và xao động trở nên tĩnh lặng, chúng ta có thể bắt đầu thấy những đức tính này là trạng thái tự nhiên của mình như thế nào, ẩn dưới những đam mê và lộn xộn của tâm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Cũng như tất cả những thứ khác, chúng là những yếu tố của tâm trí sinh khởi theo nhân duyên. Cách thực hành của chúng ta là tưới nước và nhổ cỏ, nuôi dưỡng và hỗ trợ một cách chân thành những đức tính này thông qua sự chú ý tỉnh thức vào tất cả các thành phần của cuộc sống.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Không cần phải bối rối trước những hình thức bên ngoài của các truyền thống tâm linh khác nhau, bởi sự so sánh giữa những bộ quần áo của Zen hay nghi lễ của Ấn Độ hay thần chú của Hindu hay điệu nhảy của đạo Sufi. Nó rất đơn giản. Hãy đo lường bên trong, bất kỳ thực hành nào dẫn tới sự giải thoát sẽ vun trồng những đức tính của chánh niệm, tinh tấn, trạch pháp, hỷ, định, khinh an và xả.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Một bài Pháp mà đức Phật giảng đặc biệt có ích trong việc hiểu tình thần thâm tra và khám phá trong thực hành Pháp là kinh Kalama (Kalama Sutta). Người dân làng vùng Kalama hỏi đức Phật làm sao họ có thể biết nên tin vào ai trong số hàng loạt vị thầy và lời dạy tôn giáo khác nhau.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Đức Phật nói rằng họ không nên tin tưởng một cách mù quáng vào bất kỳ ai - dù đó là cha mẹ hay các vị thầy, các cuốn sách kinh điển hay các truyền thống, và thậm chí cả bản thân đức Phật.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thay vào đó, họ nên nhìn thật cẩn thận vào kinh nghiệm riêng của bản thân mình để thấy điều gì dẫn tới nhiều tham lam, sân hận và si mê hơn, và do đó nên tránh chúng; và họ nên nhìn để thấy điều gì dẫn tới nhiều tình thương, lòng độ lượng [sẵn sàng bố thí, cúng dường], trí tuệ, sự cởi mở và bình an hơn, và nên vui mừng những điều này.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi một tâm trạng hay cảm giác mạnh hiện hữu trong tâm, rõ ràng là nó có thể ảnh hưởng mạnh đến kinh nghiệm của chúng ta vào lúc đó như thế nào.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu chúng ta cảm thấy rất buồn hay giận dữ  
hay thất vọng, thì sau đó dù chúng ta có thể ở  
trong địa điểm tuyệt vời nhất hay với những  
người mà chúng ta thương yêu, chăm sóc nhất,  
nhưng toàn thể hoàn cảnh sẽ bị bao phủ bởi tâm  
trạng của chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Tương tự như vậy, có thể chúng ta đang đối diện với những tình huống khó khăn nhất, nhưng nếu chúng ta đang sống trong tình thương hay đang trong sự bình an sâu thẳm, thì hoàn cảnh này được kinh nghiệm rất khác so với trường hợp chúng ta lo lắng và bối rối. Rõ ràng là đức tính của tâm làm điều kiện cho việc chúng ta kinh nghiệm mọi thứ như thế nào. Điều này có thể được gọi là nghiệp hiện tại hay tức thời, nghĩa là kết quả hay biểu quả của trạng thái tâm có trong đặc tính của giây phút hiện tại.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

alezaa.com

*“Việc hiểu kiểm chế/thủ thúc là gì khá quan trọng bởi vì đó là trọng tâm việc thực hành của chúng ta. Chúng ta cần thận trọng không nên lẫn lộn giữa kiểm chế với đề nén hay lắng tránh. Kiểm chế tâm không có nghĩa là đuổi một thứ gì đó đi và từ chối sự hiện hữu của nó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi chúng ta đề nén hay lãng tránh những  
khía cạnh cụ thể của mình, sự vô minh của việc  
không nhận thức được điều gì đang hiện hữu sẽ  
tạo thêm nhiều căng thẳng và đau khổ trong  
tâm. Với sự kiềm chế, chúng ta cởi mở ra với  
mọi thứ đang sinh khởi, nhưng nhìn nó với tuệ  
giác phân biệt, không rơi vào thất niệm hay  
quên lãng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Kiềm chế là khả năng phân biệt điều này với điều khác, cùng với sức mạnh và sự điềm tĩnh của tâm để theo đuổi tiến trình khéo léo này.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Sự kiềm chế thật sự không được vun trồng bằng sự ác cảm và kìm nén. Nó đến từ sự quan sát đơn thuần điều gì là hài hòa và điều gì không, và sau đó hành động một cách phù hợp, mang những hành động của lời nói hay thân thể vào trong mối liên kết với điều mà chúng ta biết là sự thật. Và khi làm việc với đức tính của sự kiềm chế, chúng ta thấy nó là suối nguồn cho năng lượng và quyền lực khổng lồ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thông qua quyền lực của sự kiềm chế, chúng ta có thể học rằng thay vì để cho mọi tư tưởng hay cảm giác đang đi qua tâm trở thành nguyên nhân của hành động, thay vì để cho tất cả những cơn bốc đồng này trở thành sự rò rỉ năng lượng của mình, có thể trở nên nhận thức về điều gì đang xảy ra và có đủ không gian và trí tuệ, đủ khả năng suy ngẫm để kiềm chế tâm và giữ gìn năng lượng đang trong đà tăng trưởng. Từ sự bảo tồn năng lượng này, chúng ta sẽ tạo ra đủ quyền lực cho tâm để thâm nhập và mở ra...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Hành động bài hòa tạo ra sức mạnh vĩ đại của tâm, bởi vì năng lượng của chúng ta không bị cuốn vào những hành vi hung hăng, đối trá hay hối tiếc.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Điều quan trọng là cần chuyển hóa hiểu biết của mình vào trong sự thực hành, không phải với một tâm nhìn lý tưởng rằng chúng ta sẽ đột nhiên trở nên hoàn toàn thương yêu và bi mẫn, mà là một lòng nhiệt tình với con người mà chúng ta đang là và xuất phát từ đó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Sau đó sự thực hành của chúng ta sẽ được đặt nền tảng trên hiện thực kinh nghiệm của bản thân mình, thay vì dựa trên những mong ước về việc chúng ta nên là người như thế nào.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu lòng bi mẫn sinh khởi từ sự nhận biết đau khổ, thì tại sao thế giới này lại không phải là một nơi có nhiều lòng bi mẫn hơn? Vấn đề là trái tim chúng ta thường không cởi mở ra để cảm nhận nỗi đau. Chúng ta tránh khỏi nó, đóng cửa lại và trở nên phòng thủ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Tuy nhiên, khi đóng cửa bản thân mình khỏi đau khổ, thì chúng ta cũng đóng cửa bản thân mình với suối nguồn của tâm Bi. Chúng ta không cần đặc biệt thánh thiện để có tâm Bi. Tâm Bi là một tiến trình tự nhiên của một trái tim cởi mở, nhưng suối nguồn của tâm Bi vẫn còn bị che đậy chừng nào chúng ta còn lảng tránh hay từ chối hay kháng cự lại sự thật của điều đang có mặt ở đó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Khi có một cảm thọ cô đơn sinh khởi, chúng ta không chấp nhận nó. Chúng ta cảm thấy ghét bỏ, buộc tội nó và cố gắng để đuổi nó đi. Bao nhiêu phần trăm những gì chúng ta làm trong cuộc đời mình đơn giản chỉ là một nỗ lực để tránh cô đơn hay nhàm chán?”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Sự không nhiệt tình có mặt và kinh nghiệm  
những cảm thọ này giữ chúng ta luôn vươn tới  
hay túm chặt một điều gì khác. Sẽ đơn giản hơn  
bao nhiêu nếu chỉ cho phép những cảm thọ này,  
để cho chúng sinh khởi và diệt đi mà không  
tranh đấu hay chống cự.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta nghĩ rằng nếu những người khác nhìn thấy mình như là chúng ta biết mình là như thế nào, thì chúng ta sẽ không được thương yêu và tôn trọng nữa, rằng mọi người sẽ phê phán cay nghiệt mình, rằng chúng ta sẽ mất đi tất cả bạn bè của mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nỗi sợ hãi của việc bị tổn thương khiến chúng ta xây dựng sự tự tưởng tượng về bản thân mà chúng ta trình diễn trước thế giới, một sự tưởng tượng mà chúng ta hy vọng nó sẽ được chấp nhận và thương yêu. Chúng ta đẩy hình ảnh đó ra phía trước, trong khi những phần tối tăm, u ám và không được chấp nhận của bản thân mình núp ở phía sau.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nếu chúng ta có thể cho phép bản thân mình cảm nhận sự dễ tổn thương và bất an ninh khi nó đang sinh khởi, nếu chúng ta có thể hoàn toàn có mặt với bản thân mình mà không có bất kỳ sự giả bộ nào, thì chúng ta sẽ tìm thấy một sức mạnh vĩ đại bên trong mình. Chỉ trong giây phút chúng ta nhận thức về phần tăm tối của mình, phần mà chúng ta che giấu và bao bọc, thì bộ áo giáp của chúng ta mới được rời lỏng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Một trong những yếu tố điều kiện hóa nhiều quyền lực nhất trong tâm giữ chúng ta đóng cửa đối với sự thật là cảm thọ về sự sợ hãi. Mặc dù đã bị điều kiện hóa sâu sắc bởi sự sợ hãi, nhưng đa phần chúng ta tránh trực tiếp khám phá bản chất của nó, và bởi vì chúng ta không nhận biết về sự hoạt động của nó, nên nó thường là những lực lượng vô thức điều khiển cuộc sống của chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi lo sợ sinh khởi, dù đó là lo lắng về cơn đau, lo lắng về các cảm xúc cụ thể, hay lo sợ về cái chết, thì sự thực hành của chúng ta là cởi mở ra đối với cảm thọ của bản thân sự sợ hãi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nó có cảm thọ như thế nào? Các cảm giác trên thân thể ra sao? Chúng cư ngụ ở đâu? Có những hình ảnh hay sự tưởng tượng nào trong tâm? Chúng ta nhìn gần hơn để thấy cái gì là chòm sao của kinh nghiệm mà chúng ta gọi là sự sợ hãi, để hiểu bản chất thực sự của nó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta bắt đầu thấy rằng sự sợ hãi cũng là một kinh nghiệm có điều kiện đang diễn ra và rằng khi chúng ta cởi mở ra với nó bằng sự cho phép và tâm Bi rộng lớn hơn, thì sự đồng hóa với nó như là "tôi" hay "của tôi" sẽ giảm đi. Nó trở nên có thể giải quyết được.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta tin rằng hạnh phúc nằm trong kinh nghiệm về cảm thọ để chịu, quên đi bản chất phù du, không hoàn toàn của nó. Sự vô minh này nuôi dưỡng lòng tham trong tâm muốn có nhiều cảm thọ để chịu hơn nữa.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Và dù cho mong ước của chúng ta đối với các cảm  
thọ để chịu có liên tục được đáp ứng, thì chúng ta  
vẫn không bao giờ hoàn toàn thỏa mãn, chính xác  
là bởi vì sự phù du và mong manh của những cảm  
thọ này. Điều kiện sau đó xảy ra trong tâm chúng  
ta đơn giản là sự nuôi dưỡng và tăng trưởng của  
ham muốn, do đó, duy trì sự không thỏa mãn, và  
chúng ta tiếp tục mong muốn thêm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi chúng ta nhận ra bằng kinh nghiệm cá nhân mình rằng hạnh phúc không đến từ việc giành lấy mà từ việc buông xả, không phải từ việc tìm kiếm các kinh nghiệm để chịu mà từ việc cởi mở trong giây phút hiện tại với sự thật, thì sự chuyển hóa biểu biết này sẽ giải phóng năng lượng của tâm Bi trong chúng ta. Tâm ta sẽ không còn bị ràng buộc vào sự xua đuổi đau khổ hay nắm giữ điều để chịu. Tâm Bi trở thành phản ứng tự nhiên của một trái tim cởi mở.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Từ Karma trong tiếng Sanskrit (và kamma trong tiếng Pali) có nghĩa là "hành động" [action]. Luật karma là luật nhân quả: rằng tất cả các hành động có chủ ý đều mang lại một kết quả cụ thể.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Một điều tương tự trong thế giới vật chất diễn tả điều này: nếu chúng ta gieo một hạt táo, thì cái cây lớn lên sẽ cho trái táo chứ không phải trái xoài. Và một khi hạt táo đã được trồng, thì dù có xoay sở hay cầu xin hay van nài như thế nào cũng không tạo ra được một cây xoài. Hành động có ý nghĩa duy nhất để tạo ra một trái xoài là hãy gieo một hạt xoài. Karma chỉ là một quy luật tự nhiên, quy luật nhân quả trong địa hạt tâm lý.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi hiểu nghiệp được dựa trên ý chí, chúng ta có thể thấy trách nhiệm không hề phải ý thức được ý định đi trước hành động của mình. Nếu không nhận thức về những động cơ trong tâm mình, thì khi những ý định bất thiện sinh khởi, chúng ta có thể hành động mà không có chánh niệm về chúng và do đó tạo ra những điều kiện [nhân duyên] cho đau khổ trong tương lai.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Cõi người là cõi hạnh phúc đầu tiên. Kinh sách nói rằng đây là cõi thuận lợi nhất cho việc phát triển trí tuệ và tâm Bi bởi vì sự hòa hợp giữa đau khổ và sự dễ chịu ở đây.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Không giết hại cho kết quả một đời sống thọ. Kết quả của việc lấy đi mạng sống của các chúng sinh khác là trong tương lai, kiếp sống của người đó sẽ bị giảm đi. Tại sao một số người khỏe mạnh và số khác thì ốm đau? Không gây hại là nghiệp lực cho sức khỏe, trong khi các hành động gây hại tạo nhân duyên cho bệnh tật. Giận dữ và thù hận là nhân duyên cho sự xấu xí, và tình thương yêu, chăm sóc, hòa nhã và lời nói thân ái là nhân duyên cho vẻ đẹp.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nó giống như một cái thùng được đổ nước vào, giọt này đến giọt khác. Chúng ta nghĩ mỗi giọt nước là quá bé nhỏ, không đáng quan trọng, rằng nó sẽ không có vấn đề gì cả. Nhưng từng giọt từng giọt một, thùng nước sẽ đầy tràn. Cũng chỉ bằng cách này, tâm được điều kiện hóa bởi mỗi kinh nghiệm trong mọi giây phút, và giây phút này kế tiếp giây phút khác tâm được lấp đầy.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhưng ngài nhấn mạnh rằng luật nhân quả là vấn đề cực kỳ quan trọng để chúng ta lĩnh hội, bởi vì không có sự hiểu biết về luật nhân quả, về hậu quả của các hành động của mình, thì khía cạnh vô ngã của các hiện tượng có thể bị sử dụng như sự biện hộ cho tính vô trách nhiệm trong cuộc sống của mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Việc nghĩ rằng không có vấn đề gì, rằng chúng ta có thể làm bất kỳ điều gì bởi vì dù sao mọi thứ đều trống rỗng, là sự hiểu lầm nghiêm trọng về lời dạy [của đức Phật] và là một lời bào chữa nghèo nàn cho hành vi bất thiện. Nếu chúng ta thận trọng với luật nhân quả và có trách nhiệm với hành động của mình cũng như kết quả của chúng, thì điều đó sẽ giúp chúng ta có hiểu biết chân thật hơn về vô ngã.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nghề tạo ra vào thời điểm chết đóng vai trò thiết yếu trong việc xác định hoàn cảnh tái sinh. Có bốn loại nghề khác nhau có thể hoạt động vào lúc chết. Nghề thứ nhất là trọng nghề, và nó liên quan tới cả thiện hay ác nghề đã được thực hiện trong kiếp sống tạo ra một nghề lực mạnh đến mức chúng được ưu tiên trên tất cả các hành động khác trong việc tạo duyên cho sự tái sinh.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nếu không có trọng nghiệp, thì trạng thái tâm được tạo ra do sự vận hành hay hồi tưởng lại các hành động thiện ác trong quá khứ trước khi chết sẽ tạo duyên cho tái sinh. Điều này gọi là cận tử nghiệp - hành động thực hiện lúc gần chết.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nếu cả trọng nghiệp hay cận tử nghiệp đều không hoạt động, thì sự tái sinh sẽ được xác định bằng nghiệp của các mô hình thói quen của người đó [thường nghiệp] - điều mà người đó đã làm hết lần này đến lần khác, điều xuất hiện tự nhiên trong tâm vào lúc chết.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu không có loại nào trong ba loại nghiệp lực này làm việc, thì bất kỳ một hành động nào được thực hiện vào bất kỳ thời điểm nào trong quá khứ có thể xuất hiện trong tâm vào lúc chết. Điều này gọi là nghiệp ngẫu nhiên.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thế nhưng một giây phút mà tâm hoàn toàn tập trung và suy nghĩ rộng mở của tình thương đối với tất cả chúng sinh còn nhiều lần mạnh mẽ hơn cả việc cúng dường tới đức Phật và toàn thể tăng đoàn các đệ tử giác ngộ của người.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thế nhưng một giây phút mà tâm hoàn toàn tập trung và suy nghĩ rộng mở của tình thương đối với tất cả chúng sinh còn nhiều lần mạnh mẽ hơn cả việc cúng dường tới đức Phật và toàn thể tăng đoàn các đệ tử giác ngộ của người.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhưng các sát na tâm còn lại của tiến trình tâm này - các sát na chủ động - sẽ tạo điều kiện cho những kết quả tương lai phụ thuộc vào phản ứng của chúng ta đối với thọ khổ này. Nếu có những sát na xua đuổi và chỉ trích sự khó chịu này, thì nghiệp mà chúng tạo ra sẽ mang sự khó chịu nhiều hơn trong tương lai. Nếu chúng ta phản ứng lại với sự tỉnh giác, cởi mở và tuệ giác trong các sát na tâm chủ động, thì chúng ta đang tạo ra những thiện nghiệp mới - những thứ sẽ tạo ra hạnh phúc trong tương lai...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

alezaa.com

*“Chìa khóa cho sự giải phóng bản thân mình  
khỏi vòng luân hồi của sự điều kiện hóa là  
Chánh Niệm. Chánh niệm nghĩa là sự nhận  
biết, cởi mở và chấp nhận bất kỳ điều gì sinh  
khởi, không có dính mắc vào những gì dễ chịu,  
xua đuổi những gì khó chịu, hay lãng quên đối  
với các cảm thọ trung tính.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu chúng ta có thể kinh nghiệm các cảm thọ  
biến tại - điều là kết quả của các hành động quá  
khứ, với một tâm không bám chấp, không chỉ  
trích và không mê mờ, thì chúng ta đang tạo ra  
những điều kiện [nhân duyên] cho giác ngộ và  
tự do. Ngay cả một người đã hoàn toàn giác ngộ  
cũng kinh nghiệm kết quả của các hành động  
thiện và ác trong quá khứ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Thông qua năng lực của chánh niệm, của sự không dính mắc, không chỉ trích hay đồng hóa với điều đang sinh khởi, chúng ta phá vỡ chuỗi điều kiện hóa và mở ra khả năng của tự do chân thật.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Do đó, nếu một hành động được thúc đẩy bởi lòng tốt thực sự, thì nó chắc chắn sẽ mang đến một kết quả tích cực, và nếu một hành động bị thúc đẩy bởi lòng tham muốn hay sự hung hăng, thì cuối cùng nó sẽ mang lại một kết quả khó chịu. Bởi vì nghiệp quả không luôn luôn trở quả ngay, nên đôi khi sẽ khó quan sát được tiến trình này.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Do đó, nếu một hành động được thúc đẩy bởi lòng tốt thực sự, thì nó chắc chắn sẽ mang đến một kết quả tích cực, và nếu một hành động bị thúc đẩy bởi lòng tham muốn hay sự hung hăng, thì cuối cùng nó sẽ mang lại một kết quả khó chịu. Bởi vì nghiệp quả không luôn luôn trở quả ngay, nên đôi khi sẽ khó quan sát được tiến trình này.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Đức tính thứ nhất thường được dịch là “niềm tin” nhưng không có danh từ [tiếng Anh] nào có thể diễn tả hết phạm vi của từ Pali saddhā .  
Đức tính này của tâm bao gồm: sự trông cậy, thông suốt, tin tưởng và hiến dâng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Saddhā có vài mức độ khác nhau. Mức độ thứ nhất sinh khởi khi chúng ta gặp điều gì làm mình thấy cảm động. Nó có thể là một biểu tượng tôn giáo, một công trình nghệ thuật, một bài nói chuyện, một quang cảnh thiên nhiên, hay một cuộc gặp với một người có khả năng truyền cảm hứng khác thường.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Cảm xúc này có thể mang đến trong tâm sự  
ngời sáng, tình thương và sự dâng hiến. Nhưng  
niềm cảm hứng này có thể sinh khởi mà không  
có trí tuệ và do đó có thể là nguyên nhân dẫn tới  
niềm tin mù quáng [mê tín].”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Với niềm tin vào tiến trình đào sâu trí tuệ, mọi khía cạnh trong đời sống của ta trở thành sự thực hành, không có sự chia cách hay tách rời nào giữa thực hành và cuộc sống. Chúng ta không phải sống cuộc đời mình theo sự thúc đẩy của ham muốn, chúng ta có thể trân trọng mỗi giây phút như phương tiện để phát triển trí tuệ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Với niềm tin vào tiến trình đào sâu trí tuệ, mọi khía cạnh trong đời sống của ta trở thành sự thực hành, không có sự chia cách hay tách rời nào giữa thực hành và cuộc sống. Chúng ta không phải sống cuộc đời mình theo sự thúc đẩy của ham muốn, chúng ta có thể trân trọng mỗi giây phút như phương tiện để phát triển trí tuệ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta kinh nghiệm năng lượng của niềm tin không lay chuyển, được thẩm tra không chỉ bởi trái tim và sự suy luận của mình, mà còn bởi những mức độ sâu sắc nhất của trí tuệ trực giác.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Một cách trong đó chúng ta ngăn cản bản thân mình khỏi việc cởi mở ra trước sự giản dị và trực tiếp của mỗi giây phút là sự nắm bắt lấy các kinh nghiệm quá khứ và vạch kế hoạch cho kinh nghiệm trong tương lai. Nếu đó là một kinh nghiệm dễ chịu, chúng ta cố gắng lặp lại nó, nếu nó khó chịu, chúng ta cố gắng ngăn chặn nó sinh khởi trở lại.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Một cách trong đó chúng ta ngăn cản bản thân mình khỏi việc cởi mở ra trước sự giản dị và trực tiếp của mỗi giây phút là sự nắm bắt lấy các kinh nghiệm quá khứ và vạch kế hoạch cho kinh nghiệm trong tương lai. Nếu đó là một kinh nghiệm dễ chịu, chúng ta cố gắng lặp lại nó, nếu nó khó chịu, chúng ta cố gắng ngăn chặn nó sinh khởi trở lại.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Một cách trong đó chúng ta ngăn cản bản thân mình khỏi việc cởi mở ra trước sự giản dị và trực tiếp của mỗi giây phút là sự nắm bắt lấy các kinh nghiệm quá khứ và vạch kế hoạch cho kinh nghiệm trong tương lai. Nếu đó là một kinh nghiệm dễ chịu, chúng ta cố gắng lặp lại nó, nếu nó khó chịu, chúng ta cố gắng ngăn chặn nó sinh khởi trở lại.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Hãy nghĩ như thể bản thân bạn đang trong một chuyến đi dài vượt qua một vùng đất chưa hề được khám phá. Bạn đi tới một ngọn núi và trèo lên đỉnh cao nhất của nó. Tầm nhìn thật thoáng đãng và cái lạnh trong không khí làm bạn sáng khoái. Mặc dù nó phi thường như vậy, nhưng cuối cùng bạn cũng phải tiếp tục hành trình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Mỗi địa điểm bạn tới là đơn nhất, và tất cả chúng đều được khám phá. Nhưng điều này chỉ có thể nếu bạn đi một cách nhẹ nhõm, không dính mắc vào những gì đã trải qua trước đây, không so sánh và không từ bỏ. Niềm tin nghĩa là sự phó thác vào tiến trình khai phá của cuộc sống. Đó là sự nhiệt tình buông bỏ sợ hãi và dính mắc; cởi mở bản thân mình với điều chưa biết trong mỗi giây phút mới.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Chúng ta cần biểu tình tấn và năng lượng theo cách tạo ra chúng từ bên trong mình, thay vì áp đặt chúng từ bên ngoài bởi một vài ý tưởng yêu cầu chúng ta phải làm theo một cách cụ thể nào đó. Nếu chúng ta cố gắng để bản thân mình phù hợp với một mô hình nào đó mà chúng ta nên là, thì sự thực hành của ta sẽ trở thành một sự tranh đấu và kháng cự liên tục.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Sự nhận biết về những cảm giác này là quan trọng bởi vì chúng điều kiện hóa phản ứng nắm bắt, chối bỏ hay phớt lờ của chúng ta. Đó là bởi vì khi có điều gì dễ chịu thì chúng ta nắm bắt nó, khi có điều gì khó chịu thì chúng ta chỉ trích và ghét bỏ nó. Và khi có một kinh nghiệm không dễ chịu cũng không khó chịu, thì chúng ta thường quên lãng hay nghĩ lan man đi nơi khác.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta có thể thấy sự minh họa cho điều này trong ý nghĩa nguyên thủy của việc tạo ra lửa bằng cách cọ hai thanh củi vào với nhau. Nếu chúng ta cọ hai thanh củi với nhau trong một vài phút, sau đó mệt quá và từ bỏ, lại cọ xát một lúc nữa, bị xao lãng và dừng lại, lại cọ xát một vài phút nữa và dừng lại để suy nghĩ, thì xung lực của hơi nóng đã được tạo ra sẽ lại tiếp tục bị mất đi, và chúng ta sẽ không bao giờ có được lửa.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Tương tự như vậy, nếu chỉ có chánh niệm trong một vài phút mỗi lần, với nhiều sự gián đoạn, thì chúng ta không thể phát triển năng lượng để đi sâu hơn. Khi chúng ta thực hành phát triển một dòng suối không ngắt quãng của chánh niệm, thì các chướng ngại đối với định sẽ bị đôn xuống và tâm trở nên bình an và sáng suốt. Khi chánh niệm trở nên lâu dài, tâm sẽ ổn định, không bị phân tán hay sao lãng, và định trở nên mạnh mẽ và bền vững.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi trí tuệ về vô thường và đau khổ sâu sắc, thì  
khía cạnh thứ ba của trí tuệ sẽ xuất hiện: sự  
nhận biết về bản chất vô ngã của hiện tượng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Mặc dù tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm  
nằm trong một quá trình thay đổi liên tục,  
nhưng những khái niệm của chúng ta về kinh  
nghiệm lại mang tính tĩnh tại. Sự thật của  
thân tâm là một tiến trình của dòng liên tục,  
nhưng những cái tên mà chúng ta sử dụng để  
mô tả nó lại ở yên một chỗ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi trí tuệ phát triển, chúng ta trở nên tràn  
đầy niềm tin vì đã tự mình nhìn thấy bản chất  
thật của thân thể, tâm trí và cuộc đời mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Bằng cách mang lại sự chú tâm chính xác và đức tính cởi mở với toàn thể kinh nghiệm của mình, từ giây phút này tới giây phút khác, bản chất của sự thật sẽ tự bộc lộ. Pháp sẽ khai mở theo quy luật riêng của nó, như thể vào mùa xuân các bông hoa sẽ nở trong thời gian riêng của chúng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Năm đức tính tâm linh: niềm tin, năng lượng, niềm, sự tập trung và trí tuệ [ngũ căn: tín, tấn, niệm, định, tuệ] - là những người bạn và đồng minh lớn nhất của chúng ta trên hành trình tới sự hiểu biết. Những đức tính này có sức mạnh lớn nhất khi chúng quân bình với nhau.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Bất cứ khi nào dừng điệu vũ trốn chạy của mình, chúng ta có thể đi tới liên hệ với nỗi đau cơ bản và nguyên thủy này. Và nếu chúng ta nhiệt tình thẩm tra nó với sự chú tâm đầy đủ của mình, nếu chúng ta cho phép sự thực hành của mình cởi mở nó ra, và cảm nhận nó thật đầy đủ, thì trong giây phút đó điều kỳ diệu sẽ xảy ra - cơn đói khát đã liên tục điều khiển và giam giữ chúng ta sẽ biến mất.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Sự biến mất này xảy ra không phải vì cơn đói đó là xấu xa, hay bởi vì chúng ta không nên có nó, hay bởi vì chúng ta cố gắng thoát khỏi nó. Nó biến mất bởi vì trong sự cởi mở trong sạch của giây phút đó, chúng ta không còn cần nó nữa.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Con đói khát và sự dịch chuyển đó là cách chúng ta làm sao lãng bản thân mình khỏi việc đối diện với nỗi đau nền tảng nhất này. Nhưng khi cho phép bản thân mình nhìn vào bên trong nó, thì cuối cùng chúng ta có thể đi tới sự nghỉ ngơi. Nhưng nó không dễ để đương đầu. Trên thực tế, nó rất đau đớn.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhưng khi chúng ta cho phép bản thân mình  
kinh nghiệm nó một cách đầy đủ và trực tiếp,  
chúng ta tìm thấy trong sự cởi mở tất cả quanh  
nơi đau đớn và thô tháo này một cảm giác của  
sự thư thái đáng ngạc nhiên. Khi chúng ta  
không thêm vào sự đồng hóa và phản ứng đối  
với nó, thì cơn đau chỉ có ở đó, như nó là và có  
thể chịu đựng được.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có vô số các kỹ thuật thiền được phát triển trong lịch sử đạo Phật, nhưng tâm điểm của chúng là hướng trực tiếp chúng ta quay trở về với sự thật của sự đau khổ của mình, bởi vì đó là điều làm cho chúng ta tiếp tục chạy trốn. Trực tiếp đối đầu với nó, chúng ta có thể đi tới tự do.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nếu trông đợi thiên sẽ dẫn mình chỉ tới bình an và phúc lạc, thì chúng ta sẽ thất vọng. Tự nhiên, các trạng thái bình an và quân bình hơn sẽ phát triển khi chánh niệm lớn mạnh trong chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Đối với nhiều người, có những giai đoạn mà tâm trí cởi mở vào trong sự tĩnh lặng vĩ đại và dịu dàng. Những giai đoạn của tĩnh lặng và những thời khắc mà tâm trí tràn đầy ánh sáng và nhận thức nền tảng về bình an và hạnh phúc. Nhưng sự rõ ràng và mãn nguyện này phát triển cùng với một khả năng ngày càng sâu sắc hơn của việc nhìn và cho phép đau khổ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chỉ có thông qua sự nhận thức và cởi mở đối với đau khổ mà chúng ta mới có thể dừng lại và nghỉ ngơi, chúng ta mới có thể tìm thấy sự tĩnh lặng và nền tảng sâu sắc hơn cho an lành và hạnh phúc. Đau khổ là điều thúc đẩy chúng ta buông xả, để sống sáng suốt hơn. Bằng cách tiếp xúc với đau khổ, chúng ta có thể đánh thức lòng từ bi đầy đủ nhất trong mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Chỉ khi nào chúng ta ngừng chạy trốn và chấp nhận cuộc đời với tất cả điều vũ trụ thay đổi, với mười ngàn niềm vui và mười ngàn nỗi buồn của nó, với đau khổ vốn có của nó, thì sau đó chúng ta mới có thể tìm thấy bình an và trí tuệ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Trong sử thi Mahabharata của Ấn Độ, có đưa ra câu hỏi điều gì được coi là điều kỳ cục nhất trên thế giới. Câu trả lời là điều kỳ cục nhất trên toàn thế giới này là con người có thể nhìn thấy những người khác xung quanh mình trở nên già và chết nhưng vẫn nghĩ điều đó sẽ không xảy ra đối với mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nếu muốn hiểu về cái chết, chúng ta chỉ cần nhìn vào hiện tại, bởi vì trong mỗi giây phút chúng ta đều đang sinh ra và chết đi. Âm thanh chúng ta nghe thấy đã trôi qua rồi - nó đã chết, và chúng ta chết với nó. Sống hoàn toàn là buông xả và chết với mỗi giây phút đang trôi qua và tái sinh lại trong mỗi giây phút mới.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta thấy khó khăn để chấp nhận sự thật về vô thường. Nếu dừng lại và quan sát thật cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng đó là bản chất tự nhiên của cuộc sống. Chúng ta không thể dừng sự thay đổi liên tục của thân thể, chúng ta không thể dừng sự thay đổi liên tục của tâm. Khi chúng ta muốn mọi thứ khác biệt với cách mà chúng là, chúng ta sẽ bị ràng buộc vào sự thất vọng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Có một sự lựa chọn khác. Thay vì cố gắng phủ nhận dòng chảy của thay đổi và sống trong mâu thuẫn, chúng ta hãy hiểu nó một cách sâu sắc và sống hài hòa với các mùa của cuộc đời.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi học nhận thức về tuổi già và cái chết của mình, chúng ta sẽ sống hoàn toàn hơn trong hiện tại.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi sự hành thiền tiến triển, một tiến trình bên trong của việc buông xả và gây đau lòng được bộc lộ. Để đi tới sự chân thực trong giây phút hiện tại nghĩa là việc ngồi thiền của chúng ta phải thực sự dạy chúng ta cách chết.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta phải chết đối với sự dính mắc của mình, những hy vọng và kế hoạch, đối với tất cả những sợ hãi và kỳ vọng của chúng ta. Để hoàn toàn có mặt ở hiện tại, chúng ta phải buông xả nó xuống hết. Tất nhiên sau đó chúng ta có thể nhặt phần lớn nó lên trở lại, nhưng chúng ta vẫn còn tiếp xúc với cuộc đời mình một cách nhẹ nhàng và khôn ngoan hơn.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta phải thấy sự tự tưởng tượng của mình, tiến trình tâm lý của mình, phương cách mà chúng ta cấu trúc đời sống của mình, toàn thể nhận thức của bản ngã, và thấy tất cả nó được xây dựng từ những tưởng tượng, suy nghĩ và sợ hãi nhất thời. Để đối đầu với cái chết của mình, để đi xa hơn nhận thức nhỏ bé này về bản ngã, chúng ta phải tự gây đau lòng cho mình và để nó lại phía sau.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Dưới sự chú tâm mạnh mẽ và liên tục giữ sự tập trung vào giây phút hiện tại, đời sống của chúng ta tan rã ra thành những giây phút thoáng qua của nhận thức giác quan, liên tục thay đổi trong chốc lát.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Mức độ trí tuệ này có thể được gọi là "sự tan rã nhanh chóng". Nó mang vào trong tâm nhìn mỗi sự sinh lên và diệt đi trong chốc lát của kinh nghiệm tại cánh cửa giác quan [sáu căn], do đó điều thông thường xuất hiện như một bộ phim chắc thật về bản thân chúng ta và thế giới xung quanh bị phá ra thành từng mảnh nhỏ theo đúng nghĩa đen dưới cái nhìn chăm chăm của sự chú tâm tinh tế này.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Với sự tập trung [định lực] mạnh, chúng ta thực sự có thể quan sát được những giây phút riêng rẽ của giác quan tác động, của nhận thức và phản ứng của chúng ta đối với chúng, giống như nhìn những ảnh sinh khởi hết cái này đến cái khác một cách rất nhanh trên màn ảnh truyền hình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhưng thực sự thì ý niệm về cái tôi chỉ được tạo nên từ tiến trình đồng nhất: “Đây là tôi. Đây là điều tôi làm. Tôi thích điều này. Tôi sẽ đi tới đó. Tôi muốn cách này” và vân vân. Nó được tạo ra hoàn toàn từ suy nghĩ và không có thực chất nào cả. Nó chỉ là bong bóng tư tưởng mà thôi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Cách duy nhất để duy trì hiệu quả ảo tưởng về sự chắc thật của cái tôi là giữ sự nổi sóng liên tục của các suy nghĩ, kế hoạch, chương trình và nghĩ ngợi của chúng ta. Nếu chúng ta cứ giữ cho chúng xảy ra, chúng ta có thể nhanh chóng hòa lẫn tất cả chúng với nhau và điều đó dường như làm cho mọi thứ chắc thật.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nhưng khi tâm bắt đầu yên lặng lại, toàn thể cấu trúc bắt đầu tan rã, và từ quan điểm của cái tôi thì đó là một điều kinh khủng. Điều này rất đơn giản. Khi tư tưởng bắt đầu biến mất, thì ai đang biến mất? Chính là chúng ta. Nhận thức của chúng ta về cái tôi được tạo ra bằng tiến trình tư tưởng và bởi thói quen nắm bắt của tâm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu chúng ta không bị dính mắc trong các suy nghĩ về kinh nghiệm của mình, sẽ đơn giản chỉ có kinh nghiệm trong từng giây phút: chỉ có cái nhìn, cái thấy, nghĩ, nắm và xúc chạm. Tất cả là trống rỗng, không có cái tôi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Tất nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta phải giữ sạch tư tưởng để kinh nghiệm sự trống rỗng, bởi vì tư tưởng tự chúng cũng là trống rỗng, tư tưởng hầu như là một tiến trình, từ ngữ và hình ảnh, được điều kiện hóa bởi những nguyên nhân cụ thể và kết hợp từ những yếu tố cấu thành.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Chúng ta không phải làm cho mọi thứ trở nên vô nghĩa, bởi vì cái không là bản chất thật của chúng. Chúng ta chỉ cần kinh nghiệm mỗi giây phút một cách trực tiếp, mỗi giây phút là một biểu hiện của sự trống rỗng, bản chất không thể sở hữu của thực tại.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta có thể tự mình nhìn thấy điều này. Khi chúng ta ngồi, thường thì như thể có ai đó bật đài lên và chúng ta không thể tắt nó đi. Thậm chí chúng ta còn không chọn được chương trình. Suy nghĩ, âm thanh, cảm giác - tất cả chúng chỉ tự sinh khởi và diệt đi. Chúng ta có yêu cầu suy nghĩ tới không? Chúng ta có thực sự kiểm soát chúng không? Chúng chỉ sinh khởi và sau đó diệt đi. Chúng không phải là chúng ta, hay là thứ để chúng ta kiểm soát.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta có thể bảo tâm đừng suy nghĩ nữa được không, hay bảo thân thể đừng già đi nữa? Nó có nghe chúng ta không? Tất cả những gì chúng ta nghĩ là "tôi" hay "của tôi" là một dòng các kinh nghiệm đang thay đổi, diễn ra theo các quy luật tự nhiên cụ thể, không có thực thể vĩnh viễn nào đứng sau cánh gà điều khiển màn trình diễn này.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Do đó khi cảm thấy sự thực hành của mình không tốt, chúng ta phải nhìn để thấy liệu mình có đang đối diện với nhiều vô thường, bất an ninh và các khía cạnh đau đớn của cuộc đời hay không. Nếu chúng ta đang nhìn chúng rõ ràng hơn và học cách chấp nhận chúng, chúng ta đang đi đúng đường và sự thực hành của chúng ta thật ra đang tốt đẹp.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Ngay cả trong thực hành tâm linh, chúng ta cũng hy vọng rằng ai đó sẽ cho chúng ta thêm cái gì. Chúng ta muốn những lời dạy đặc biệt nói thềm qua tai, bí truyền sẽ mang lại sự tĩnh lặng và hoan hỷ ngay lập tức. Nhưng hy vọng này chỉ trói sự khám phá trong bản thân mình rằng sự thật cơ bản là: vô thường, khổ và vô ngã.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta sẽ không ngừng thám hiểm và cuối cùng của tất cả sự thám hiểm của chúng ta sẽ đi tới nơi chúng ta bắt đầu và biết địa điểm này ngay trong lần đầu tiên”*



Trích từ sách “Thiên quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta sẽ không ngừng thám hiểm và cuối cùng của tất cả sự thám hiểm của chúng ta sẽ đi tới nơi chúng ta bắt đầu và biết địa điểm này ngay trong lần đầu tiên”*



Trích từ sách “Thiên quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhưng hãy nhìn vào vấn đề này một cách cô đọng. Nếu không trực tiếp đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống, thì chúng ta sẽ phải tiếp tục trốn chạy nữa đúng không? Chúng ta có thể thực sự học hỏi để tìm ra tâm Bi như thế nào nếu không chịu đương đầu với những tham lam và sợ hãi, dính mắc, buồn tủi và đau đớn sâu xa nhất của mình? Tất cả những tính cách mà chúng ta đánh giá khắc nghiệt đến từ đâu?”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhưng hãy nhìn vào vấn đề này một cách cô đọng. Nếu không trực tiếp đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống, thì chúng ta sẽ phải tiếp tục trốn chạy nữa đúng không? Chúng ta có thể thực sự học hỏi để tìm ra tâm Bi như thế nào nếu không chịu đương đầu với những tham lam và sợ hãi, dính mắc, buồn tủi và đau đớn sâu xa nhất của mình? Tất cả những tính cách mà chúng ta đánh giá khắc nghiệt đến từ đâu?”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Từ "Dharma" có thể biểu theo một số cách. Nó là chân lý, là bản chất thực sự của mọi vật, hiện thực, quy luật tinh thần và đạo đức. Nó cũng biểu thị mỗi yếu tố tinh thần và vật lý cá nhân đang cùng nhau tạo nên thế giới hiện tượng. Dharma cũng có nghĩa là "lời dạy" và trong văn học Phật giáo nó có nghĩa đặc biệt là lời dạy của đức Phật.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Trong "Vô tâm Thiền" (Zen Doctrine of No Mind), D. T. Suzuki viết: "Tất cả do tâm tạo. Nó giống như một người đang vẽ một con hổ. Anh ta vẽ nó, nhìn vào nó và sợ hãi. Tuy nhiên không có gì trong bức tranh là đáng sợ cả. Tất cả chỉ là nét vẽ của chính sự tưởng tượng của bạn."”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“ Tư tưởng sinh khởi, tồn tại một lát, mờ dần rồi  
biến đi. Khi quan sát tâm, chúng ta bắt đầu  
thấy bao nhiêu sự thực của mình chỉ là nét vẽ  
của tư tưởng mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi chúng ta nhìn vào các khuôn mẫu và điều kiện đặc biệt sinh khởi trong tâm, trí tuệ về việc mỗi chúng ta tạo ra thế giới của mình từ sự nhận thức của bản thân này bắt đầu sinh khởi từ cách nhìn nhận mọi sự. Lo lắng, ác cảm, dính mắc, phán xét... tất cả sinh khởi từ bối cảnh của cái tôi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thông qua sự quan sát trực tiếp và đơn giản  
xem điều này diễn ra như thế nào, mà không có  
phán xét và so sánh, chúng ta bắt đầu buông  
xả sự đồng hóa của mình với các khuôn mẫu  
làm tăng cường cái tôi bên trong tổ chức [thân  
và tâm].”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Trong một bài kinh, đức Phật nói: “Trong cái thấy chỉ có cái bị thấy. Trong cái nghe chỉ có cái bị nghe. Trong nhận thức (ngửi, nếm, xúc chạm) chỉ có cái bị nhận thức. Trong suy nghĩ, chỉ có cái bị nghĩ.” (□) Đây là kinh nghiệm trực tiếp và đơn giản về mọi sự như chúng là, tự do khỏi các ranh giới nhân tạo chia tách bởi cái tôi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Thực hành Pháp là thực hành sự thân mật với  
tất cả cuộc đời. Từ sự tiếp nhận này có thể đưa  
tới sự tuôn trào của năng lượng thích hợp và  
đáp ứng lại mỗi kinh nghiệm thay vì đối phó với  
chúng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Năng lượng của sự chấp nhận này là năng lượng của sự hoàn toàn chân thật và buông xả - không từ chối hay giả vờ coi sự vật là thứ gì đó khác với những gì chúng thực sự là, không lệ thuộc vào kinh nghiệm xuyên qua màng lọc của mong muốn, ước vọng hay nhu cầu của chúng ta rằng sự vật phải theo một cách thức cụ thể nào đó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Sự không ước muốn là con đường dẫn tới trí tuệ, bởi vì với sự không ham muốn chúng ta sẽ đón nhận thực tại không qua bất kỳ thấu kính nào làm sai lệch. Năng lượng của tình thương theo cách này là năng lượng của sự thả lỏng không có dự vọng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Đi từ trung tâm bản ngã sang trung tâm vô  
ngã nghĩa là nhìn mọi thứ như chúng là mà  
không có sự chia rẽ nhân tạo nào.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Đôi khi một loạt những sự biểu lộ của Pháp đang làm bạn bối rối bởi vì những mâu thuẫn rõ ràng. Những mâu thuẫn này xuất hiện bởi vì điều dường như là thật từ một góc nhìn có thể dường như không thật từ một góc nhìn khác. Hoàn cảnh nghịch lý này được diễn tả súc tích bởi thiền sư Seung Sahn: "Không có đúng và không có sai. Nhưng đúng là đúng và sai là sai”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nhưng từ một quan điểm khác, mọi tư duy đều trống rỗng. Khi suy nghĩ sinh khởi trong tâm và chúng ta không đồng hóa với chúng hay bị thất niệm trong chúng, ý tưởng về đúng và sai tan biến khi chúng ta nhìn tư tưởng chỉ là tư tưởng đơn thuần.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có tự do trong cái Có, có sự không sợ hãi trong  
cái Có. Có tự do trong cái Không, có sự không  
sợ hãi trong cái Không. Có và Không không loại  
trừ lẫn nhau, và khi sự thực hành của chúng ta  
bao hàm cả hai, chúng ta sẽ có nhận thức về  
tính toàn vẹn của Pháp, tính toàn vẹn của năng  
lực của tâm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có tự do trong cái Có, có sự không sợ hãi trong cái Có. Có tự do trong cái Không, có sự không sợ hãi trong cái Không. Có và Không không loại trừ lẫn nhau, và khi sự thực hành của chúng ta bao hàm cả hai, chúng ta sẽ có nhận thức về tính toàn vẹn của Pháp, tính toàn vẹn của năng lực của tâm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhưng chúng ta cũng không nên bị dính mắc vào quan điểm của tính Không. Chúng ta có thể trở nên dính mắc với ý tưởng rằng mọi thứ đều trống rỗng và do đó từ bỏ trách nhiệm về những gì mình thực hiện trên thế giới này bằng cách không thấy sự ảnh hưởng lẫn nhau của hình thức và cái Không.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nhưng chúng ta cũng không nên bị dính mắc vào quan điểm của tính Không. Chúng ta có thể trở nên dính mắc với ý tưởng rằng mọi thứ đều trống rỗng và do đó từ bỏ trách nhiệm về những gì mình thực hiện trên thế giới này bằng cách không thấy sự ảnh hưởng lẫn nhau của hình thức và cái Không.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Thật vậy, do sự chọn lựa của mình trong việc chấp nhận hay từ chối mà chúng ta không nhìn thấy bản chất thật của mọi sự. Đừng sống trong sự phức tạp của các sự vật bên ngoài, hay trong các cảm giác bên trong về sự trống rỗng. Yên lặng trong cái một của mọi sự và những quan điểm sai lầm này sẽ tự biến mất.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Kẻ thù gần gũi của tâm Từ là sự dính mắc. Sự dính mắc thường giả dạng là tình thương. Nó nói: "Tôi sẽ yêu bạn nếu bạn cũng yêu tôi." Nó là một kiểu tình thương của "doanh nhân". Do đó chúng ta nghĩ: "Mình sẽ yêu người này chừng nào anh ta không thay đổi. Tôi sẽ yêu điều này nếu nó sẽ diễn ra theo cách mà tôi muốn." Nhưng đó không phải là tình thương một chút nào - đó là sự dính mắc.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có một sự khác biệt to lớn giữa tình thương - điều thừa nhận, tôn trọng và hiểu rõ giá trị - với sự dính mắc - điều ôm chặt, đòi hỏi và nắm bắt để chiếm hữu. Khi sự dính mắc trở nên trộn lẫn với tình thương, nó thực sự chia tách chúng ta khỏi người khác. Chúng ta cảm thấy mình cần người này để có hạnh phúc. Đặc tính này của sự dính mắc cũng dẫn chúng ta tới việc trao tình thương chỉ cho một số người cụ thể, và loại ra ngoài những người khác.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Tình thương thực sự là một nhận thức phổ quát, không phân biệt về sự chăm sóc và liên hệ. Với nó, chúng ta có thể yêu thương cả những người mà chúng ta không thích hay không tán thành một chút nào. Chúng ta có thể không bỏ qua hành vi của họ, nhưng vẫn có thể nuôi dưỡng sự hiểu biết, cảm thông và tha thứ đối với họ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Tình thương thực sự là một nhận thức phổ quát, không phân biệt về sự chăm sóc và liên hệ. Với nó, chúng ta có thể yêu thương cả những người mà chúng ta không thích hay không tán thành một chút nào. Chúng ta có thể không bỏ qua hành vi của họ, nhưng vẫn có thể nuôi dưỡng sự hiểu biết, cảm thông và tha thứ đối với họ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Kẻ thù gần gũi của tâm Bi là tâm thương hại.  
Thay vì cảm xúc cởi mở của tâm Bi, lòng  
thương hại nói: “Ồ, người bất hạnh ở đây đang  
đau khổ!”. Lòng thương hại xây dựng một sự  
ngăn cách giữa bản thân ta và những người  
khác, nó có nhận thức về khoảng cách và sự xa  
lánh khỏi đau khổ của những người khác như  
thể bản thân ta khác với họ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Trong khi đó, tâm Bi kinh nghiệm đau khổ của người khác như một phản ứng với nỗi đau của chính mình. Tôi thực sự hiểu rằng tôi cũng đau khổ. Đó là một phần của cuộc đời tôi.” Đó là nhận thức của nỗi đau chia sẻ của chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Tâm Bi là sự sẵn sàng tế nhị của trái tim phản ứng với nỗi đau của riêng mình hay của người khác mà không oán giận hay ghét bỏ. Nó là mong ước xua tan đau khổ. Tâm Bi ôm trọn cả những kinh nghiệm buồn khổ và mang chúng vào trong trái tim chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Tâm thánh thiện tiếp theo là tùy bử [chia vui],  
là khả năng cảm thấy vui mừng với hạnh phúc  
của những người khác. Kẻ thù gần gũi của nó  
là nhận thức về sự so sánh - bao gồm những  
kinh nghiệm làm cho chúng ta thấy hơn, thấp  
kém hay ngang bằng với ai đó. Đây là năng lực  
của sự đánh giá bản thân mình trong mối quan  
hệ đối với kinh nghiệm của ai đó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Kẻ thù gần gũi của tâm Xả là sự vô cảm hay  
nhẫn tâm. Điều này có thể sinh khởi trong mối  
liên hệ với bản thân ta, với gia đình ta, công việc  
của ta hay các vấn đề thế giới.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Kẻ thù gần gũi của tâm Xả là sự vô cảm hay  
nhẫn tâm. Điều này có thể sinh khởi trong mối  
liên hệ với bản thân ta, với gia đình ta, công việc  
của ta hay các vấn đề thế giới.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Tâm Xả bao gồm tất cả cuộc đời này một cách  
bình đẳng: những người ta thương hay không  
thương, những thứ ta đồng ý hay không đồng ý,  
sự dễ chịu và đau đớn, tiếp xúc với tất cả chúng  
một cách quân bình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Đời sống tinh thần thực sự không phải là sự xa cách hay chạy trốn khỏi cuộc đời. Nó là một sự cởi mở, nhìn ngắm thế giới với một tầm nhìn sâu sắc hơn, không vị kỷ, một tầm nhìn xuyên qua những quan điểm nhị nguyên để thấy mối liên hệ tương quan tương duyên bên trong của tất cả cuộc đời.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Sự giải thoát là tiến trình khám phá của tự do  
ngay trong chính thân và tâm của chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“tự do ngay trong chính thân và tâm của chúng ta. Một thiền sư Zen đương đại có nói một thời Pháp ngôn về lời dạy không ngăn cách này tại hội nghị hòa bình quốc tế.*

*Ông giải thích nó bằng cách nhún cách hóa hai tay mình thành hai người khác nhau. Một người ông gọi là Gertrude và người kia là Harry. Ông diễn một đoạn hội thoại giữa Gertrude và Harry về những gì họ thích và không thích. Mọi người bắt đầu cười. Ông tiếp tục và nói: “Đó là những gì chúng ta làm. Đôi khi chúng ta thực sự tin rằng...”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

alezaa.com

*“Nhận thức về sự ngăn cách này tạo ra mọi đau khổ và buồn phiền trên thế giới. Trong khi theo đuổi thực hành tâm linh chúng ta phải học cách để mang mọi thứ lại cùng với nhau, mang toàn thể thế giới này vào trong trái tim mình. Khi chúng ta tiến hành thực hành này một cách chân thực, chúng ta trở thành điều vẫn được gọi là bodhisattva (Bồ tát) - một chúng sinh (sattva) nguyện đi tới giải thoát”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhận thức về sự ngăn cách này tạo ra mọi đau khổ và buồn phiền trên thế giới. Trong khi theo đuổi thực hành tâm linh chúng ta phải học cách để mang mọi thứ lại cùng với nhau, mang toàn thể thế giới này vào trong trái tim mình. Khi chúng ta tiến hành thực hành này một cách chân thực, chúng ta trở thành điều vẫn được gọi là bodhisattva (Bồ tát) - một chúng sinh (sattva) nguyện đi tới giải thoát”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Bối cảnh này giúp chúng ta buông xả sự căng thẳng trong các vấn đề của mình và khám phá ra điều mà Don Juan gọi là sự điên rồ có kiểm soát của chúng ta và để thâm nhập vào cuộc đời với một nhận thức nhẹ nhàng và thanh thản.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Mặt khác, đức tính của sự hoàn hảo đưa đến sự giác ngộ cuộc đời này chính xác là gì, dù cho nó có ngăn ngừa đến đâu; và mỗi hành động, lời nói của chúng ta có giá trị và ảnh hưởng đến tất cả chúng sinh xung quanh ta một cách sâu sắc như thế nào. Không có gì vô lý trong vũ trụ này, và cá nhân chúng ta cần ngưỡng mộ sự thật này và hành xử tương ứng với nó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Điều cơ bản nhất chúng ta có thể làm để giúp đỡ thế giới đau khổ và kiệt quệ vì chiến tranh này là giải phóng thực sự bản thân mình khỏi lòng tham, sợ hãi và những quan điểm bất đồng trong tâm mình và sau đó giúp đỡ những người khác cũng làm được như vậy. Nếu không thể làm được điều đó, làm sao chúng ta trông đợi nó từ những người khác?”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nhiều khi chúng ta có thể gặp vấn đề nan giải khó khăn về con đường nào phải đi, hướng năng lượng của mình vào đâu. Sẽ có nhiều khả năng - thậm chí là chọn một cách thiên nào đó để thực hành cũng là vấn đề đau đầu. Chúng ta sẽ quyết định như thế nào? Tất cả những gì đòi hỏi là hãy lắng nghe trái tim mình. Có hai bước đối với quá trình này. Bước đầu tiên đòi hỏi rằng chúng ta sẵn sàng tiếp xúc và cảm nhận trực tiếp các vấn đề và khả năng trong chính bản thân mình và trong thế giới xung quanh.”*



Trích từ sách “Thiên quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

alezaa.com

*“Sau đó, bước thứ hai liên quan đến sự lắng nghe và tiếp xúc sâu sắc của trái tim, và từ đó cho phép một phản ứng tức thì và tự nhiên.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chọn lựa con đường cho mình là bước thứ hai,  
mặc dù nó có thể cần được thực hiện nhiều lần.  
Mỗi lần vẫn cùng một tiến trình: cho phép niềm  
đau buồn tiếp xúc với trái tim mình và lắng  
nghe trái tim mình, lắng nghe phản ứng cá  
nhân của mình với lòng từ bi và trí tuệ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Ở mức độ tốt nhất, phục vụ trở thành một nghệ thuật của việc trao tặng không vị kỷ, của hành động xuất phát từ trái tim không dính mắc với lời tán dương, khen ngợi hay thậm chí ngay cả với kết quả tích cực của hành động đó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Sống viên mãn có nghĩa là nhảy vào những điều chưa biết, làm chết đi tất cả những ý nghĩ về quá khứ và tương lai, và có mặt trong hiện tại với mọi sự đúng như chúng là.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi một thiền sinh phương Tây mô tả lại cho vị Thầy châu Á của mình về toàn bộ những kinh nghiệm quan trọng trong những năm thực hành của mình, câu trả lời duy nhất mà anh ta nhận được là: “Ồ, có thêm nhiều thứ để buông xả”*”



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Tiến trình này cũng đòi hỏi sự thực hành, trong và ngoài kỳ nhập thất, trong và ngoài việc ngồi thiền, quay trở lại và ra khỏi sự tĩnh lặng để đến với hành động hết lần này đến lần khác, cho đến khi tinh thần của sự tĩnh lặng tràn ngập trong hành động và sự sống động đi vào trong sự tĩnh lặng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Những khía cạnh tự nhiên của đời sống như đau đớn và khổ sở sẽ không biến mất khi chúng ta thực hành. Trên thực tế, nó thực sự trở nên hiển nhiên hơn thông qua sự tỉnh giác của chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chính qua việc thâm nhập và đương đầu với những thói quen và sợ hãi của mình, với những nghi ngờ và bối rối của mình, mà chúng ta khám phá ra cách ứng dụng sự đơn giản cùng năng lượng của chánh niệm và buông xả trong tất cả khía cạnh của cuộc đời.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Thực hành Pháp chính là vấn đề cân bằng. Nếu bạn trở nên dính mắc hay bối rối và sa vào một phía nào đó, thì hãy buông xả bất kỳ điều gì bạn đang kẹt vào và quay trở lại với trung tâm. Hãy làm cho mọi thứ đơn giản. Với sự tỉnh giác, mỗi hoàn cảnh là một cơ hội để tăng cường sự cân bằng này cho tâm. Sự cân bằng này là lời dạy trọng tâm của đức Phật. Trên thực tế, nó là lời nói đầu tiên mà đức Phật dùng để miêu tả giáo Pháp - Trung Đạo.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Mục đích của việc hành thiền là không tạo ra một bản ngã tâm linh mới, hay trở thành một thiền sinh xuất sắc nhất trong bốn bức tường, người sẽ bảo những người khác nên sống như thế nào. Thực hành là buông xả.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Cách chúng ta hành động và suy nghĩ sẽ tạo ra các thói quen và điều kiện mới cho cách mà chúng ta hành động và suy nghĩ trong tương lai. Cách chúng ta đang hành động sẽ tạo ra những phản ứng mà thế giới xung quanh phản hồi lại với chúng ta.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Liên hệ đơn giản chỉ là nhìn quan sát xem điều gì đang trực tiếp ở trước mắt chúng ta. Như một vị thầy đã nói với các đệ tử của mình khi ông chết: “Này các thiện tri thức, đừng đặt thêm cái đầu mê lạc vào nào lên trên đầu của các con nữa.” (Đừng có bị dính mắc vào sự nắm bắt tâm linh hay các ý tưởng.) “Sau đó hết giây phút này đến giây phút khác hãy nhìn thật rõ từng bước chân của các con.” Tất cả chỉ có thế thôi.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Chúng ta có thể coi sự thực hành như một tiến trình phát triển sự nhạy cảm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Trí tuệ là sự nhạy cảm đối với những chuyển động và những đối tượng liên tục thay đổi trong kinh nghiệm của mình. Lòng từ bi và sự tôn trọng lớn mạnh từ sự bình lặng và nhạy cảm của trái tim và tâm hồn.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu nhạy cảm thì tất cả mọi thứ đều dạy chúng ta. Trong mỗi giây phút các quy luật điều hành cuộc chơi sinh động của các yếu tố trong tâm và các vấn đề đang được bộc lộ. Mỗi giây phút đang dạy về tính vô thường và sự trống rỗng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu lắng nghe cẩn thận, chúng ta có thể học từ những thì thầm tinh tế nhất của tư tưởng và cảm giác cũng như những cảm thọ và cảm xúc đạt dào nhất. Mọi chuyển động của tâm đều là lời dạy.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Chúng ta không đề cao bức tranh lớn hơn mà trong đó mình chỉ là một bộ phận bởi vì tất cả sự chú tâm của chúng ta được tập trung vào vở kịch nhỏ bé của mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có một câu chuyện về con chó sói tính toán làm sao để đảo những chiếc bẫy thú lên và lộn chúng ngược xuống. Rõ ràng nó thích công việc này bởi vì nó thường xuyên làm điều đó. Một ngày nọ, người đánh bẫy để một cái bẫy lộn ngược, và khi con chó sói xoay ngược nó lại, nó bị dính bẫy. Nó đủ thông minh để đảo những cái bẫy lên, nhưng không đủ thông minh để mặc kệ chúng.”*



Trích từ sách “Thiên quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Nhận thức của chúng ta về cuộc đời không nhất thiết bị che lấp bởi thói quen phán xét, đánh giá của yêu và ghét. Chúng ta có thể học sự tôn trọng và buông xả những phán xét, thiên vị theo thói quen nào gây ra nhận thức cũ rích và tê nhạt của mình. Chúng ta có thể học cách quan sát với sự tươi mới và nhạy cảm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có những lúc mà nhạy cảm nghĩa là quan sát các chi tiết của kinh nghiệm, và có những lúc khác nó có nghĩa là mở rộng tâm mình với sự tỉnh giác ôm trọn mọi thứ trong nó.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Khi buông xả bất kỳ điều gì mà mình đang  
đính mắc vào, chúng ta sẽ đánh giá cao mỗi thứ  
như nó là. Không thiếu những đối tượng để  
đánh giá cao mà chỉ có sự khan hiếm của giây  
phút khi chúng ta có thể thực sự quan sát bởi vì  
chúng ta thường mất tỉnh giác, mất chánh  
niệm.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Vẻ đẹp sinh khởi từ sự có mặt của tâm và sự đơn giản. Mặc dù tâm chúng ta có thể khá phức tạp, nhưng vẻ đẹp thì không. Chúng ta không phải cố gắng để tạo ra cái đẹp trong cuộc đời mình, hay tìm kiếm nó ở nơi xa xôi nào. Khi tâm tĩnh lặng, chúng ta có thể thấy một sự trống lẽ ở ngay cả những thứ bình thường nhất - sự chói lọi của hoàng hôn, sự ấm áp của nụ cười, sự đơn giản của việc phục vụ một tách trà.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu tâm bận rộn và ích kỷ, thì sự tinh tế của chúng ta sẽ nông cạn và hời hợt. Nhiều môn nghệ thuật của châu Á đặt nền tảng trên hiểu biết này. Ví dụ như khi vẽ một bức tranh phong cảnh truyền thống của Trung Quốc, người nghệ sĩ tự mình chuẩn bị bằng nhiều tháng trời hành thiền. Khi tâm người nghệ sĩ đã tập trung, cởi mở và là một với đối tượng, thì anh ta/cô ta đi chuyển chổi vẽ và tự phong cảnh đó hiện ra trên tranh.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Ngồi thiền hàng ngày là để biểu lộ sự tin chắc vào năng lượng của tinh lạng; cởi mở trái tim mình ra để hiểu biết, chấp nhận và chân thành chăm sóc. Với việc hành thiền hàng ngày mạnh mẽ và kiên trì, chúng ta có thể thấy để dành tập trung hơn trong những hoạt động hàng ngày.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Việc ngồi thiền hàng ngày không giống như thực hành tập trung trong các khóa thiền tích cực. Nó là thời gian để làm tĩnh lặng thân thể và quân bình tâm trí.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN & JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Đa phần những lúc chúng ta cảm thấy mất tập trung và phân tán nhất lại là những lúc chúng ta cần hành thiền nhất. Nếu thân thể xao động và tâm đầy ắp những ý tưởng, bạn vẫn nên ngồi, chỉ cần tạo không gian ổn định và thư giãn, cố gắng đừng phán xét.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nếu nó trở nên bình an hơn, thì hãy quay trở lại với hơi thở và cảm giác trên thân. Nếu chúng ta có cả một tiếng đồng hồ không thể tập trung được thì cũng tốt. Hãy chỉ ngồi và để cho điều đó diễn ra. Sau đó, chúng ta sẽ tìm thấy mối liên hệ thật sự với thân thể, trái tim và tâm hồn mình.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Hãy kiên quyết đừng để một ngày trôi qua mà không ngồi thiền. Nếu đến giờ đi ngủ mà chúng ta vẫn chưa ngồi thiền trong ngày hôm đó, thì chúng ta có thể ngồi ở chân giường hay chân sà n nhà cạnh đó trong vòng tối thiểu là vài phút. Đôi khi ba phút là đủ để quay trở lại chạm vào sự quân bình, để trở lại với việc tập trung. Nó có thể là một sự nhắc nhở quan trọng.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Chúng ta có thể giữ sạch 90% suy nghĩ của mình mà vẫn giữ lại những mục đích hữu ích của suy nghĩ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Cố gắng thỉnh thoảng ăn trong yên lặng, chậm rãi và chánh niệm. Chỉ cần ăn một miếng táo với sự thận trọng và chú tâm cũng có thể là một sự nhắc nhở mạnh mẽ về cuộc sống và sự thực hành, một cách để quay trở về gốc.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của  
tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Không phải ngẫu nhiên mà nhiều tu viện và trung tâm tâm linh vĩ đại nhất thế giới là ở trong rừng và các địa điểm hẻo lánh. Thời gian tĩnh lặng có thể làm mới tinh thần chúng ta và tái kết nối chúng ta với sự giản dị của việc thực hành.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Nhiều người thường tự hỏi cách nào là tốt nhất để chia sẻ nguồn cảm hứng và sự thực hành của mình với những người khác. Tất nhiên, thật tuyệt vời khi nói với những người khác về Pháp, nhưng chúng ta cần tinh tế với từng hoàn cảnh và thận trọng nói ra một cách phù hợp.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Không cần phải cải đạo người khác hay thuyết pháp hay thậm chí đề cập đến đạo Phật chút nào. Thay vào đó, hãy cởi mở trước mỗi hoàn cảnh. Nếu bạn nói về thực hành, hãy nói với những ai thực sự mong muốn biết. Hãy là một vị Phật hơn là một Phật tử, và để cho những lời dạy đến từ trái tim và việc làm [thân giáo] thay vì từ lời nói.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.

alezaa.com

*“Hãy nhớ, chúng ta giao tiếp không chỉ bằng lời nói, mà còn bằng tất cả khía cạnh của con người mình. Con người học nhiều từ những gì chúng ta là hơn là từ những gì chúng ta nói.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)

*“Có lần một số đệ tử hỏi một vị thầy Tây Tạng nổi tiếng làm sao họ có thể huấn luyện con cái mình sống cuộc đời tâm linh. Vị lama nhắc nhở họ rằng con cái họ có nghiệp riêng của chúng, và cha mẹ không thể bắt buộc chúng đi theo một con đường cụ thể nào. Ông nói với các bậc cha mẹ rằng nếu họ chăm sóc sự thực hành của chính mình, thì con cái họ sẽ học từ lòng tốt và sự trong sáng được biểu hiện qua mẫu mực của họ.”*



Trích từ sách “Thiền quán con đường của tuệ giác”.

Tác giả: **JOSEPH GOLDSTEIN &  
JACK KORNFIELD.**

[alezaa.com](http://alezaa.com)



Hope it helps

Have a great day.