TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

"Thấy tâm" là nền tảng cốt lõi trong tu tập

ISSN: 2734-9195 09:25 06/01/2025

Thấy tâm là nền tảng cốt lõi trong tu tập, bất kể là người xuất gia hay tại gia. Khi nhận diện được tâm, hành giả không chỉ hiểu rõ bản thân mà còn thấy được bản chất của mọi pháp: vô thường, khổ, vô ngã.

Người xuất gia và tại gia trong cuộc sống tu tập, mục đích "*thấy tâm*", là hành trình tự chuyển hóa bản thân để đạt đến an lạc và giải thoát. Trong quá trình này, cả người xuất gia lẫn tại gia, đều cần nhận rõ tâm mình và xác định rõ mục đích của sự thực hành. Chỉ khi thấy tâm một cách đúng đắn, hành giả mới có thể vượt qua những chướng ngại trên con đường tu tập.

Trong giáo pháp, đức Phật dạy chúng sinh thấy tâm (kiến tâm) là một khái niệm trung tâm và cốt lõi trên con đường tu tập. Đức Phật nhấn mạnh rằng, để giải thoát khỏi khổ đau và đạt được giác ngộ, chúng sinh cần nhận ra bản chất chân thật của tâm, để quay về với chân tâm thanh tịnh, đạt được giải thoát và giác ngộ. Bởi vì, Tâm chúng sinh là nơi chứa đựng mọi suy nghĩ, cảm xúc, nhận thức và hành động.

Đức Phật đã mô tả tâm chúng sinh được ví như một dòng chảy không ngừng, đầy vọng tưởng và phiền não. Vì vậy, việc "*thấy tâm*" được đức Phật nhấn mạnh như một phương pháp để nhận diện, chuyển hóa và giải thoát khỏi những ràng buộc của khổ đau.

Cho nên trong kinh điển Phật giáo Nam truyền và Bắc truyền, đức Phật đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc "*thấy tâm*", để nhận diện và chuyển hóa các phiền não, từ đó đạt được sự vắng lặng và thanh tịnh. Các kinh điển như Kinh Tứ Niệm Xứ, Kinh Pháp Cú, Kinh Lăng Già và Kinh Pháp Bảo Đàn... đều hướng dẫn phương pháp quán chiếu và tu tập để thấy rõ bản chất của tâm.



Ảnh AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

1. Tâm là gì?

Tâm là nguồn gốc, biểu hiện cốt lõi đời sống của con người, tâm không chỉ là ý thức hay mọi suy nghĩ, và còn bao gồm cảm giác, ý chí, cũng như sự nhận thức hiểu biết đến lời nói và hành động. Khi tâm thiện lành, thế giới xung quanh trở nên an lạc. Khi tâm bất thiện, thì khổ đau sẽ phát sinh.

"*Tâm dẫn đầu các pháp, tâm là chủ, tâm tạo tác. Nếu nói hay làm với tâm bất thiện, khổ đau sẽ theo như bánh xe lăn theo dấu chân bò kéo. Nếu nói hay làm với tâm thiện, an lạc sẽ theo như bóng không rời hình*". Tâm được ví như một dòng nước luôn chuyển động, không cố định. Nó có thể trở thành nguồn an lạc hay nguyên nhân của khổ đau, tùy thuộc vào cách chúng ta rèn luyện và quán chiếu.

Kinh Pháp Cú, Phẩm Tâm đã nói lên: *"Như người thợ uốn tên làm thẳng cây tên, người trí khéo uốn nắn tâm mình, vốn dĩ dễ lay động, khó nhận biết và tinh vi."* Vì tâm của chúng sinh bị vọng tưởng chi phối, nên hành động, lời nói và suy nghĩ đều bị nhuốm màu phiền não chi phối (tham, sân, si), chạy theo vật chất,

khiến cho tâm bị dao động bởi ngoại cảnh mà dẫn đến khổ đau.

Để đạt được sự vắng lặng và thanh tịnh, hãy tập trung vào việc phát triển nội tâm, trau dồi đạo đức và tâm linh. Cho nên đức Phật khuyến khích việc "*thấy tâm*", tức là nhận diện và hiểu rõ bản chất của tâm. Như vậy chúng ta thấy rằng câu đầu tiên đã khẳng định: "*Tâm dẫn đầu các pháp, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả.*" Bởi vì, Tâm thường bị che lấp bởi vọng tưởng, phiền não…Những yếu tố này, khiến chúng sinh không thấy được bản chất chân thật của vạn pháp, từ đó rơi vào khổ đau và luân hồi.

Sinh tử luân hồi, bắt nguồn từ vô minh (không thấy rõ chân lý) và ái dục (bám víu vào thế gian). Mục đích thấy tâm là để phá vỡ vô minh, nhận ra mọi thứ đều vô thường, không đáng để bám chấp. Bởi vì, Tâm không phải là thực thể cố định. Nó luôn thay đổi, sinh diệt không ngừng.

Chính vì thế, mà trong những lời dạy cốt lõi của đức Phật, Ngài nhấn mạnh tính chất vô thường (anicca) và vô ngã (anatta) của Tâm để cho chúng ta nhận ra bản chất thật sự của vô thường (anicca) và vô ngã (anatta), luôn biến đổi mọi sự vật và hiện tượng trong cuộc sống, từ đó giúp chúng ta buông bỏ chấp trước nơi Tâm, vượt qua khó khăn, để có một cuộc sống an lạc và hạnh phúc.



Ảnh AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

2. Quán chiếu Tâm (Thấy Tâm)

"*Thấy tâm*" không chỉ là nhận diện vọng tưởng, mà còn là sự trở về với bản chất thanh tịnh, giải thoát vốn có. Điều này giúp con người vượt qua mọi khổ đau và đạt được giác ngộ. Cho nên trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng giảng rằng: *"Bản chất của tâm vốn thanh tịnh, nhưng do vọng tưởng mà bị che lấp. Việc thấy tâm giúp nhận ra chân tâm và đạt được giác ngộ"*. Kinh Lăng Già, đã đề cập đến Như Lai Tạng, là bản chất thanh tịnh của tâm bị che lấp bởi vọng tưởng và phiền não. Đức Phật dạy rằng: "*Giống như sóng biển do gió tạo ra, các hiện tượng tâm lý cũng do vô minh và tham ái mà sinh khởi*".

Một trong những đặc tính tâm của chúng sinh là sự chấp ngã, luôn nghĩ rằng có "*tôi*" và "*của tôi*." Điều này tạo ra sự phân biệt, ích kỷ và chấp trước, dẫn đến xung đột và khổ đau. Vì tâm chúng sinh luôn thay đổi giống như dòng nước, luôn chảy và thay đổi, không có sự ổn định. Khi gặp cảnh thuận lợi, tâm dễ vui mừng; khi gặp nghịch cảnh, tâm dễ buồn phiền, khổ đau, bởi vì ngoại cảnh, mà tâm chúng sinh dễ bị lay động, cho nên việc thấy tâm là cách để chúng sinh học cách làm chủ và giữ tâm được bình an, định tĩnh.

Vì vậy, sự "*thấy tâm*" là giúp con người không bị cuốn theo dòng suy nghĩ tiêu cực hay cảm xúc bất thiện, từ đó sống an vui và giải thoát ngay trong hiện tại. Cho nên, trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, đức Phật dạy: "*Tất cả những gì sinh khởi từ tâm đều không thực, hãy thấy tâm như thật, sẽ thoát khỏi vòng sinh tử.*" Khi thấy rõ tâm, thì chúng sinh sẽ không còn tạo nghiệp bất thiện, từ đó chấm dứt vòng luân hồi khổ đau và đạt đến Niết Bàn.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, đức Phật dạy về bốn lĩnh vực quán niệm: thân, thọ, tâm và pháp. Trong phần quán tâm, Ngài hướng dẫn nhận biết các trạng thái tâm như tham, sân, si khi chúng khởi lên, để từ đó chế ngự và buông bỏ. Và một bài kinh quan trọng về chính niệm. Đức Phật dạy: "*Ai thực hành chính niệm, thấy rõ thân, thọ, tâm, pháp với sự kiên trì và không dính mắc, người ấy sẽ vượt qua khổ đau và đạt giải thoát.*" Đó là bốn phương pháp gồm:

- Quán thân: Quan sát hơi thở, các động tác cơ thể để nhận biết rõ thân trong từng hành động.

- Quán thọ: Nhận biết cảm giác dễ chịu, khó chịu và trung tính không dính mắc.

- Quán tâm: Quan sát trạng thái tâm – như tham, sân, si hay từ bi, trí tuệ – một cách rõ ràng mà không phán xét.

- Quán pháp: Nhận diện các yếu tố cấu thành tâm, như năm triền cái (tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử và nghi ngờ).

Qua bốn phương pháp trên, đã cho chúng ta hiểu rõ ý nghĩa thấy tâm, cũng là thấy rõ tâm, là nguồn gốc của mọi khổ đau và cũng là nơi chứa đựng tiềm năng giác ngộ. Vì vậy, thấy tâm là có khả năng nhận biết các trạng thái tâm thức, bao gồm suy nghĩ, cảm xúc và động lực bên trong tâm của chúng sinh, dù bị vọng tưởng và phiền não che lấp, vẫn mang bản chất thanh tịnh và sáng suốt.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, đức Phật dạy rằng: *"Khi tâm tham khởi lên, biết rõ 'đây là tâm tham.' Khi tâm sân, tâm si khởi lên, biết rõ 'đây là tâm sân, tâm si."* Vậy khi ta "*thấy tâm*" nhận diện và làm chủ được những vọng tưởng (vui buồn, yêu ghét) này trong hiện tại, ý thức rõ ràng về mọi suy nghĩ và hành động của chính mình, không còn bám chấp vào những trạng thái của tâm, để chúng điều khiển, thì chúng ta sẽ thoát khỏi những hành động bất thiện và luôn tạo ra những nghiệp lành. Đây chính là con đường để chấm dứt khổ đau, thoát khỏi luân hồi sinh tử và đạt được Niết Bàn.

Kinh Bát Đại Nhân Giác, đức Phật dạy: "*Tâm là gốc của mọi phiền não, nếu thấy rõ bản chất vô thường của tâm, chúng sinh sẽ không còn bị ràng buộc*." Cho nên trong các kinh đã nhấn mạnh việc nhận diện bản chất thực sự của tâm và giải thoát khỏi vọng tưởng, nghĩa là nhìn sâu vào nội tâm để nhận ra bản chất thật sự của nó. Tâm thường bị vọng tưởng (ảo tưởng, phiền não) che lấp, làm mất đi sự sáng suốt vốn có chân tâm.



Ảnh AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

3. Thấy tâm để trở về chân tâm thanh tịnh

Tâm vốn là thanh tịnh nhưng bị che lấp bởi vọng tưởng và phiền não. Thấy tâm là bước đầu để nhận ra chân tâm, bản chất sáng suốt, thanh tịnh và giải thoát vốn có của mọi chúng sinh. Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng nói: "*Khi thấy tâm, tức là thấy Phật. Tâm vốn thanh tịnh, không sinh không diệt. Nếu nhận ra tự tính này, chúng sinh sẽ không còn bị phiền não chi phối.*" Thế nên trong Pháp Bảo Đàn kinh, Lục Tổ Huệ Năng khẳng định rằng bản chất chân tâm vốn trong sáng, không bị ô nhiễm. Sự ô nhiễm chỉ do vọng tưởng tạo ra. "*Bản lai vô nhất vật, hà xứ nhạ trần ai?*" nghĩa là (Tự tâm vốn thanh tịnh, tại sao lại để bụi bặm ô nhiễm?) và Kinh Viên Giác, phẩm Tự Giác Thánh Trí, đức Phật đã nhấn mạnh rằng, chân tâm vốn thanh tịnh, nhưng vì vọng tưởng mà bị che lấp.

Chỉ khi hành giả dẹp bỏ vọng tưởng, chân tâm sẽ tự hiển lộ, mang lại giải thoát và giác ngộ. *"Tất cả chúng sinh đều có chân tâm thanh tịnh, nhưng vì vọng tưởng mà bị che lấp."* Vậy, đây là lời khẳng định rằng chân tâm vốn hiện hữu trong mỗi người, nhưng bị che lấp bởi phiền não. Khi thấy rõ chân tâm, chúng ta sẽ đạt được giải thoát. Cho nên trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta luôn thực hành tỉnh thức, quay về với hiện tại, giúp giảm bớt phiền não và căng thẳng. Giữ tâm trong sáng khi đối diện với các vấn đề trong cuộc sống.

"*Thấy tâm để trở về chân tâm thanh tịnh*" là cốt lõi trong Phật giáo, nhấn mạnh vào việc nhận ra bản chất thực sự của tâm (chân tâm), thoát khỏi sự ô nhiễm của vọng tưởng (những suy nghĩ, cảm xúc không thực) che lấp và phiền não, để tâm trở về trạng thái tự nhiên, sáng suốt và giải thoát.

Trong các kinh điển, được mô tả như một tấm gương sáng, phản chiếu mọi sự vật mà không bị ô nhiễm. Kinh Kim Cang có nói rằng: "*Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm.*" Đức Phật dạy rằng tâm không nên chấp trước vào bất kỳ pháp nào. Khi buông bỏ được sự chấp trước, tâm trở về trạng thái tự do, thanh tịnh và sáng suốt. Khi nhận ra rằng vọng tưởng là không thật (tri vọng), hành giả sẽ rời bỏ được chúng (ly vọng). Lúc này, chân tâm sáng tỏ, mang lại giác ngộ. Kinh Lăng Nghiêm dạy rằng: *"Tri vọng tức ly, ly vọng tức giác."* nghĩa là (Biết vọng tưởng là xa rời, xa rời vọng tưởng là giác ngộ). Đức Phật khẳng định rằng, chân tâm thanh tịnh vốn có trong mỗi người. Vọng tưởng là nguyên nhân khiến chúng sinh không nhận ra chân tâm.

Điều này đã cho ta thấy rõ tâm là gốc rễ của mọi hành vi và cảm nhận. Nếu không nhận diện được tâm, thì chúng ta dễ bị cuốn vào vòng xoáy của tham lam, sân hận và si mê. Khi thấy tâm giúp ta hiểu rằng các trạng thái này chỉ là hiện tượng thoáng qua, không phải là bản ngã hay thực chất. Vì vậy trong từng phút giây chúng ta phải tỉnh thức để quan sát và làm chủ tâm trong từng khoảnh khắc.

4. Thấy tâm để sống tỉnh thức

Con người thường bị cuốn theo vòng xoáy của ngoại cảnh, từ những lo toan về vật chất đến cảm xúc bất an trong tâm hồn. Tuy nhiên, Phật giáo nhấn mạnh rằng khổ đau không đến từ hoàn cảnh bên ngoài mà xuất phát từ chính tâm thức. Thấy tâm không phải là một lý thuyết xa vời, mà là quá trình sống động diễn ra trong từng giây phút, khi hành giả thực sự chú tâm vào thân và tâm của mình. Trong bài kinh nổi tiếng Đại Kinh Bốn Mươi, đức Phật nhấn mạnh: "*Chính niệm và chính định là hai yếu tố giúp làm chủ và thanh tịnh tâm*." Điều này chỉ

ra rằng chính niệm (sự tỉnh thức trong hiện tại) và chính định (sự tập trung) là hai pháp môn chính yếu để điều phục và chuyển hóa tâm.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật dạy: *"Tâm dễ dao động, khó nắm bắt, nhưng cũng có thể được rèn luyện. Tâm thuần hóa sẽ mang lại hạnh phúc"* Hòa thượng Thích Nhất Hạnh: *"Thấy tâm là nhận diện được gốc rễ của hạnh phúc và khổ đau trong chính mình. Khi tâm được soi sáng bởi chính niệm, hành giả có thể chuyển hóa những phiền não sâu kín nhất"* Để đạt được sự bình an và tự tại, chúng ta cần "*thấy tâm*" tức là nhận diện, hiểu rõ và làm chủ các trạng thái tâm, giúp con người sống trong chính niệm, tỉnh thức trong từng suy nghĩ, lời nói và hành động. Điều này mang lại an lạc và hạnh phúc ngay trong hiện tại.

Thấy tâm mang lại sự tự do nội tâm, giúp con người không bị cuốn theo ngoại cảnh. Như lời Phật dạy trong kinh Tăng Chi Bộ: "*Khi tâm được chế ngự, hạnh phúc sẽ đến như bóng không rời hình.*" Vậy, việc thấy tâm cũng giúp cho ta phát triển trí tuệ và từ bi. Khi không còn bị tham sân si chi phối, con người có thể ứng xử hòa nhã hơn, biết yêu thương bản thân và người khác.

Khi nhận diện và làm chủ tâm, con người sẽ thoát khỏi vòng xoáy khổ đau, đạt được sự an lạc và trí tuệ. Sự tỉnh thức không phải là điều xa vời, mà có thể bắt đầu ngay từ chính những khoảnh khắc nhỏ nhất trong đời sống hàng ngày. Như lời đức Phật dạy: "*Hãy tự mình thắp đuốc lên mà đi, thắp lên bằng chính pháp.*" Cho nên, thấy tâm để sống tỉnh thức là hành trình đầy thử thách nhưng mang lại lợi ích sâu sắc.

Ngoài ra, thực hành sống tỉnh thức giúp đối diện và vượt qua các khó khăn tinh thần, như căng thẳng hay lo âu, vốn là vấn đề phổ biến trong cuộc sống hiện đại. Mỗi khi có nỗi buồn, lo lắng, căng thẳng, sầu bi, bất hạnh, thất bại khổ đau, thử thách và trở ngại, chúng ta hãy quán chiếu rọi soi để thấy rõ tâm của chính mình để quay về với thực tại, không bị phiền não dẫn dắt ta bị khổ não trầm luân. Thì tâm luôn an lạc, như được truyền thêm nghị lực để vượt qua sống lạc quan, tích cực thăng hoa các giá trị cao quý, thể hiện lòng từ bi, hoan hỷ, buông xả, vô ngã, vị tha, nhờ đó, mà ta có thêm nghị lực tinh tấn vươn đến nhiều thành công to lớn hơn, góp phần làm cho cuộc sống thật ý nghĩa.

5. Nhận diện tâm trong đời sống hàng ngày

Tâm là cội nguồn của mọi trải nghiệm sống, là gốc rễ của khổ đau và an lạc. Nhận diện tâm, làm chủ và chuyển hóa tâm là mục tiêu cốt lõi trong sự tu tập của người Phật tử, dù là xuất gia hay tại gia, cần thường xuyên quán chiếu tâm, bởi:

Tham, sân, si luôn hiện hữu: Những tâm bất thiện này có thể len lỏi trong từng ý nghĩ, lời nói và hành động, dẫn đến khổ đau. Việc thấy tâm giúp nhận diện và chuyển hóa chúng.

Chính niệm là nền tảng: Khi thực hành chính niệm, hành giả có thể thấy tâm mình trong hiện tại, không để bị cuốn vào quá khứ hay tương lai.

Hiểu rõ mục đích tu tập: Hành giả cần tự hỏi mình: *"Ta tu tập để làm gì? Để tìm kiếm danh lợi hay để đạt đến sự bình an thực sự?"* Câu hỏi này giúp điều chỉnh con đường tu tập cho đúng đắn.

Vậy, Người xuất gia thường dành thời gian thiền định, tụng kinh, và học giáo pháp để thấy tâm. Nhưng việc thấy tâm không chỉ giới hạn trong những giờ hành trì, mà cần được áp dụng trong từng hành động hàng ngày. Từ cách đi, đứng, ăn uống cho đến cách đối đãi với chúng sinh, cần luôn giữ chính niệm, quán chiếu tâm mình.

Người tại gia, dù bận rộn, vẫn có thể thực hành thấy tâm thông qua các công việc đơn giản như rửa chén, chăm sóc con cái hay lái xe. Thầy Minh Niệm từng chia sẻ: *"Mỗi khoảnh khắc đời thường đều có thể trở thành cơ hội để nhìn lại tâm mình, nếu chúng ta thực sự chú tâm"* Như trong Kinh Người Biết Sống Một Mình, đức Phật đã dạy: "*Hãy sống quán chiếu nội tâm, đừng tìm cầu bên ngoài, vì hạnh phúc chân thật nằm ngay trong tự tâm mình*" Đây chính là lời nhắc nhở rằng mọi sự chuyển hóa đều phải bắt đầu từ việc thấy rõ tâm mình.

6. Kết luận

Qua những lời dạy của đức Phật trong Kinh Pháp Cú, Kinh Trung Bộ và các tài liệu kinh điển khác, chúng ta thấy rằng việc thực hành chính niệm và quán chiếu tâm là con đường thiết thực nhất để đạt được sự an lạc và giải thoát.

Thấy tâm là nền tảng cốt lõi trong tu tập, bất kể là người xuất gia hay tại gia. Khi nhận diện được tâm, hành giả không chỉ hiểu rõ bản thân mà còn thấy được bản chất của mọi pháp: vô thường, khổ, vô ngã. Như Hòa thượng Thích Minh Châu viết trong sách Ý Nghĩa Cuộc Đời: Người tu tập nên tự hỏi: *"Ta đang bị tâm dẫn dắt hay đang làm chủ tâm mình?"*. *"Sự hiểu biết đúng đắn về tâm giúp ta vượt qua mọi cám dỗ, mọi đau khổ của cuộc đời."* Điều này giúp người tu tập không ngừng tiến bước trên con đường giải thoát, mang lại an lạc cho chính mình và mọi người xung quanh.

Người xuất gia, với mục tiêu đạt giải thoát, cần dùng tuệ giác để quán chiếu tâm, buông bỏ đời sống thế tục để chuyên tâm học hỏi và thực hành giáo pháp. Mục đích cuối cùng là thấy rõ bản chất vô thường, vô ngã, từ đó đoạn tận khổ đau. Điều này cho thấy, dù tâm rất khó kiểm soát, nhưng khi hành giả biết quán chiếu, rèn luyện qua thiền định và chính niệm, tâm sẽ trở thành công cụ mạnh mẽ để đạt được giải thoát.

Trong khi đó, người tại gia sống giữa đời thường cũng có thể tu tập bằng cách nhận diện tâm mình. Dù bận rộn với công việc và gia đình, người tại gia vẫn có thể thực hành chính niệm, hướng tâm về những điều thiện lành. Trong giao tiếp, nhận biết tâm sân hận sẽ giúp ta kiềm chế lời nói tổn thương người khác. Thực hành tỉnh thức cũng là chìa khóa để vượt qua các khủng hoảng tinh thần hiện đại, như trầm cảm và lo âu.

Suy nghĩ nghĩa lý, chiêm nghiệm những điều minh triết của đức Phật dạy, ta sẽ học được nhiều bài học quý giá, trong việc làm chủ cảm xúc hành vi, nhờ đó mà làm chủ được vận mệnh. Sống tỉnh thức không chỉ dành riêng cho người xuất gia mà còn rất thiết thực trong đời sống hàng ngày. Những lúc bận rộn, một phút dừng lại để quan sát hơi thở có thể giúp ta lấy lại sự bình an.

Nguồn tham khảo:

1. Kinh Pháp Cú, NXB Tôn Giáo, 2020.

2. Tăng Chi Bộ Kinh, tập IV, NXB Phương Đông.

3. Trung Bộ Kinh, số 117, NXB Tôn Giáo.

4. Kinh Tạng Nikāya, Trung Bộ, số 39.

5. Tăng Chi Bộ Kinh, chương 1, Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2002.

6. Kinh Đại Bát Niết Bàn, NXB TP. HCM, 2015,

7. Kinh Viên Giác, dịch giả Thích Trí Thủ, NXB Tôn Giáo, 2015.

8. Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Kinh, dịch giả Thích Trí Quang, NXB Tôn Giáo, 2002.

9. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, dịch giả Thích Duy Lực, NXB Hồng Đức, 1998.

10. Trung Bộ Kinh, số 117, NXB Tôn Giáo.

11. Tăng Chi Bộ Kinh, tập IV, NXB Phương Đông.

12. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng, NXB Lao Động, trang 245.

13. Thích Minh Châu, Ý Nghĩa Cuộc Đời, NXB Hồng Đức.

14. Kinh Tứ Niệm Xứ, Trường Bộ Kinh, số 22, NXB Tôn Giáo.

15. Thầy Minh Niệm, Hiểu về trái tim, NXB Trẻ.

Tác giả: **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh**
Phó Viện Trưởng phân viện NCPHVN tại Hà Nội