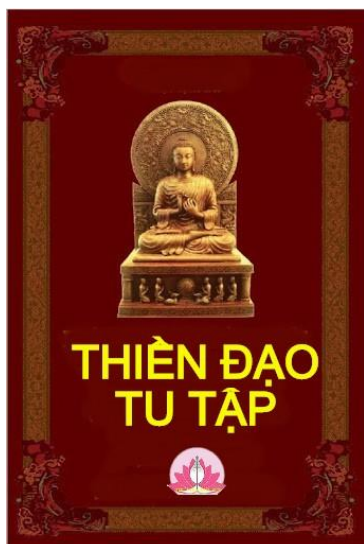




LỜI GIỚI THIỆU

Bài viết dưới đây, nguyên gốc là tài liệu hướng dẫn thực hành Phật Pháp, được phổ biến nội bộ trong một nhóm học Phật. Nhóm này có khoảng 10 thành viên nồng cốt, thường cùng nhau tu tập vào mỗi chiều tối thứ Sáu tại gia, về sau được đổi qua mỗi sáng thứ Bảy do đa phần anh chị em trong nhóm đã nghỉ hưu. Qua cơn bão dịch Covid-19 và tiếp theo là cuộc bầu cử tổng thống Hoa Kỳ, anh chị em trong nhóm đã đánh giá kết quả tu tập sau một thời gian dài và hầu hết đều cho biết kết quả rất tốt, phải nói là vô cùng tốt là giữ được tâm luôn an tĩnh, không giao động hoặc rất ít giao động (trong khoảng + 1 và - 1 của thang điểm từ - 10 và + 10 với trị số zero là an tĩnh), anh chị em không hốt hoảng vội vã đi mua sắm nhu yếu phẩm và lo lắng khi được lệnh cách ly xã hội, an trú tại nhà “shelter-in-place” trong mùa dịch cũng như giữ được tâm an bình, không nổi giận thắng thua, không lo lắng, bồn chồn trong mùa bầu cử. Vì thế anh chị em trong nhóm quyết định phổ biến quá trình tu tập cũng như thành quả gặt hái để chia sẻ với mọi người. Ban biên tập đã nhuận sắc bản văn này thành một thứ “Thiền Đạo Tu Tập” vì nội dung chủ yếu là thực hành thiền. Xin trân trọng giới thiệu đến quý độc giả.

Ban Biên Tập TVHS

Ngày 17 tháng 11 năm 2020

THIÊN ĐẠO TU TẬP

LỜI MỞ ĐẦU

Tất cả ngàn kinh muôn luận của nhà Phật đã được Đức Thế Tôn tuyên thuyết bằng 12 chữ, chỉ với một mục đích duy nhất là thuyết phục người đời ba điều: (1) Không làm điều ác, (2) Siêng làm điều lành, và (3) Tự thanh tịnh tâm. (*Chư ác mạc tác, Chúng thiện phụng hành, Tự tịnh kỳ ý*).

Không làm điều ác và siêng làm điều lành là mục tiêu chung của hầu hết các tôn giáo và các định chế xã hội tân tiến loài người. Duy có điều thứ ba, tự tịnh kỳ ý tức tự (*mình*) thanh tịnh tâm (*của mình*), chấm dứt sự suy nghĩ

miên man của ý thức, là cốt tủy của đạo Phật, là mục tiêu tối thượng của những người tu hành theo Phật.

Vì thế, bước đầu tiên trên con đường thực hành Phật đạo là “*Không làm việc ác, siêng làm điều lành*”, để chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện, làm người tốt cho gia đình, xã hội và quốc gia. Và với những ai muốn giác ngộ giải thoát ra khỏi vòng khổ đau, sinh tử luân hồi thì phải tiến thêm một bước nữa, là *tự thanh tịnh tâm*, để tới được *Tâm Vô Sở Trụ*, tức là tâm không còn dính mắc, bám víu vào bất cứ cái gì nữa, điều mà *kinh Kim Cang* nói: “*Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*”.

Theo *kinh Viên Giác* của nhà Phật, thì “*Tất cả chúng sinh vốn là Phật*” cũng như vàng vốn sẵn là vàng, nhưng là vàng quặng, pha chộn tạp chất, nên phải gạn lọc, xả bỏ tạp chất cho sạch để trở về bản chất vàng, chứ không phải dùng chất khác mà làm thành vàng được. Tu hành cũng vậy, chỉ là xả bỏ ba chất độc hại là Tham, Sân và, Si, chấm dứt vọng tâm điên đảo, nhằm thanh tịnh Tâm, trở về *Bản Thể Thanh Tịnh* tức *Phật Tánh* sẵn có, mà Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma dùng chữ của thế gian cho dễ hiểu, gọi là “*Kiến Tánh thành Phật*”.

Trong ba độc thì tham đứng hàng đầu, tuy nhiên phàm là con người ở đời, ai cũng có lòng tham, chỉ có điều tham nhiều, tham ít hay không tham. Từ chữ tham mới nổi lên sân hận, mới khiến con người si mê u tối, từ đó gây nên nghiệp ác. Cội gốc của tham, sân và si là do chấp ngã, chấp cái ta và cái của ta là thật và to lớn hơn mọi người. Do đó, muốn hết sân giận phải phá trừ chấp ngã. Muốn phá trừ chấp ngã chúng ta phải quán chiếu thấy nó vô thường, duyên hợp tạm có rồi tan, thấy rõ như thể niệm chấp ngã liền tiêu tan.

PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH

Để có thể trở về bản thể tâm thanh tịnh tức tâm giác ngộ giải thoát, Đức Phật dạy bốn pháp tu tập cần nỗ lực thực hành. Đó là:

(1) **Ly tham** bằng cách quán tưởng về tính cách ô trược của cơ thể vật chất. (*thân người không sạch, môi trường sống xung quanh không sạch để không sinh tâm tham dục vì tham dục là nguyên nhân chính của sinh tử luân hồi. Tham dục ở đây bao gồm tất cả những hình thức khao khát, ham muốn, tham ái, khát vọng, ước muốn, dục vọng, bám níu, và luyến ái. Diệt trừ được tham dục là chặn đứng sự luân hồi, mở cửa giải thoát.*)

- (2) Ly sân bằng cách quán từ bi để không nổi sân hận với bất kỳ ai hay chúng sinh nào.
- (3) Ly niệm bằng cách quán niệm hơi thở để an trú tâm và đạt đến sự an định.
- (4) Quán Vô thường để phá trừ chấp ngã, cái tôi, cái của tôi và tính ái kỷ (*narcissism*). [01]

Trong bài này chúng tôi giới thiệu chi tiết ba pháp: ly sân, ly niệm và quán vô thường để chúng ta nếu muốn có thể thực hành ngay trong đời sống hàng ngày. Nhưng trước hết, trong mọi thời chúng ta cần phải giữ tâm trong chánh niệm như những nhà khoa học, nhìn sự vật như nó là, mà không phán xét (*see things as they are*). Chánh niệm là chủ định tập trung hoàn toàn vào những gì đang xảy ra xung quanh ta và bên trong ta - trong thân, tâm và trí của ta. Chánh niệm là nhận biết suông mà không chỉ trích hay phán xét.

THỨ NHẤT THỰC TẬP PHÁP LY NIỆM

Niệm nói ở đây chính là vọng niệm hay còn gọi là vọng tâm mà ly niệm tức là trở về với chân tâm. Trong chân tâm không có hữu niệm mà cũng không có vô niệm. Hữu niệm và vô niệm đều không có, đó mới là chân tâm.

Vô niệm, theo Đức Lục Tổ Huệ Năng, không phải là tâm trống rỗng, tâm không có gì, không biết gì hết. Ngài nói: "*Sáu căn tuy có thấy nghe hiểu biết mà không nhiễm muôn cảnh*". Gọi là Vô niệm nhưng sáu căn vẫn có "*thấy nghe hiểu biết*" chứ không phải là không "*thấy nghe hiểu biết*" như gỗ đá, chỉ có khác là "*không nhiễm, không dính mắc*". Có nghĩa là vẫn có niệm mà chỉ "vô trụ" tức không dính mắc với niệm sinh ra.

* Trong kinh Tạp A Hàm có kể một câu chuyện Ngài Phú Lô Na trình xin với Phật đến một nơi vắng vẻ tu hành và xin Ngài chỉ dạy chỗ tâm yếu để chóng đạt đạo. Đức Phật dạy: "*Muốn đạt được chỗ tâm yếu đó không gì hơn là mắt thấy sắc đừng bị sắc trói buộc, đừng dính với sắc. Tai nghe tiếng đừng để tiếng lôi cuốn, đừng dính nhiễm với tiếng. Mũi ngửi mùi đừng bị mùi trói buộc, đừng dính mắc với mùi. Lưỡi nếm đừng bị vị trói buộc, đừng dính mắc với vị. Thân xúc chạm dù cho êm ái nhẹ nhàng vui thích hay thô nhám khó chịu cũng không bị dính trói buộc, đừng dính mắc với xúc. Ý duyên với pháp trần không bị pháp trần lôi dẫn, không dính mắc với pháp*

trần. Nếu mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, không dính mắc với sáu trần, đó là nhân đến Niết bàn”.

Như vậy, muốn giải thoát sinh tử khổ đau, chúng ta cần phải đóng cửa lục căn (*tức là sáu giác quan*) lại. Đóng cửa ở đây không phải là bịt mắt để mắt không thấy, bịt tai để tai không nghe, mà là dùng để sáu căn nhiếp dính với sáu trần (*sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp*).

Vậy làm thế nào để sáu căn không dính với sáu trần? Làm sao mắt thấy sắc không dính với sắc, tai nghe tiếng không dính với tiếng, mũi ngửi mùi không dính với mùi?

Để thực hành, chúng ta phải luôn tỉnh thức, phải quán sát tức *biết rõ* các pháp một cách trọn vẹn, *biết rõ*, nói theo nhà Phật là tuệ tri, là cái biết trí tuệ, nói theo thời nay cho dễ hiểu là ghi nhận. Ghi nhận là pháp thể nào thấy đúng như thế ấy, như máy ảnh ghi hình, không thêm, không bớt, không phán xét, phê bình hay giải thích, không lấy sở tri (*kiến thức*) cũng như phiền não làm nền tảng cho cái biết ấy. Các căn trần còn lại cũng như vậy.

Hãy để ý, Khi chúng ta tư tưởng về một cái gì đó, tức là dùng ý nghĩ để bám vào cái đó. Không bám vào cái đó tức là ly niệm. Không dính vào có hay không, không phản ứng, không phán xét, không can thiệp đối với hiện tượng vật lý và trạng thái của tâm khi chúng tiếp xúc với sáu giác quan (*thức là giác quan thứ sáu*).

Ví dụ, khi một niệm thiện vừa sinh khởi, ta chỉ nên ghi nhận “*một niệm thiện vừa sinh khởi*”. Khi một niệm bất thiện sinh khởi, ta chỉ nên ghi nhận: “*một niệm bất thiện vừa sinh khởi*”. Đừng lưu giữ hoặc xua đuổi nó, đừng yêu thích nó, cũng đừng ghét bỏ nó. Hãy chỉ ghi nhận nó thôi là đủ. Nếu nó đã đi rồi thì biết nó đã đi rồi. Nếu nó còn đó thì biết nó đang còn đó. Yêu thích hay ghét bỏ, lôi kéo hay xua đuổi là tâm dính mắc, là đi theo nghiệp, là ở trong trầm luân sanh tử không giải thoát được. Ngược lại tâm không dính mắc, tâm vô sở trụ, là giải thoát sanh tử, là Niết bàn. Rõ ràng như vậy.

* Tương tự như câu chuyện kể về Tôn giả Phú Lô La trong kinh Tạp A Hàm nêu trên, trong kinh Bāhiya thuộc kinh Tiểu Bộ có kể một câu chuyện về một vị trưởng lão tên là Bāhiya đi bộ cả đêm tìm Phật để xin Ngài chỉ dạy cho giáo pháp tu tập đoạn diệt khổ đau. Đức Phật đã dạy như sau:

“Như vậy, này Bāhiya, ông nên tự thực tập như thế này: trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy, trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe, trong cái xúc chạm, sẽ chỉ là cái xúc chạm, trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri. Thực tập như thế, này Bāhiya, ông sẽ không là “bởi vì cái ấy”. Khi ông đạt tới chỗ “không là bởi vì cái ấy”, ông sẽ đạt đến chỗ “không là ở trong cái ấy”. Khi ông đạt đến chỗ “không là ở trong cái ấy”, ông sẽ không ở đây, cũng không ở kia, cũng không ở giữa đây và kia. Chỉ như vậy là đoạn tận khổ đau.” (Bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu)

“Then, Bāhiya, you should train yourself thus: In reference to the seen, there will be only the seen. In reference to the heard, only the heard. In reference to the sensed, only the sensed. In reference to the cognized, only the cognized. That is how you should train yourself. When for you there will be only the seen in reference to the seen, only the heard in reference to the heard, only the sensed in reference to the sensed, only the cognized in reference to the cognized, then, Bāhiya, there is no you in connection with that. When there is no you in connection with that, there is no you there. When there is no you there, you are neither here nor yonder nor between the two. This, just this, is the end of stress.” [02]

* Một thiền sư Nhật bản đương thời là thiền sư Kōshō Uchiyama, thuộc dòng Tào Động, có nói về pháp tu của Tào Động như sau: *“Khi chúng ta tọa thiền (zazen) có nghĩa là mọi ý nghĩ phải ngưng bật và đầu óc trống rỗng phải không? Không, dĩ nhiên là không phải thế. Khi mà chúng ta còn sống thì các ý nghĩ khởi lên là điều tự nhiên, ngay cả khi tọa thiền cũng vậy. Điều quan trọng là để chúng tự đến và đi mà ta không theo đuổi chúng hoặc dẹp trừ chúng. Hãy coi chúng như những đám mây trên trời, chúng đến rồi tự động đi. Niệm có khởi thì chỉ cần không chạy theo chúng, không dính mắc, không nắm chặt lấy chúng, chứ cũng không cần phải lo diệt trừ chúng.” [03]*

Cả hai bài kinh thuộc hệ Pali Nikaya ([Nam Truyền](#)) và pháp tu của tông Tào Động Nhật Bản dẫn trên cho thấy muốn giải thoát sinh tử không đâu ngoài sáu căn vì sáu căn chính là nguồn gốc của khổ đau. Chỉ cần tu tập sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đừng dính mắc với sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Nếu được như vậy là giải thoát. Đức Lục Tổ Huệ Năng cũng dạy như vậy và Sơ Tổ Thiền Trúc Lâm Việt Nam ([Đối cảnh vô tâm mặc vận thiền](#)) cũng dạy tương tự. Và một thiền sư Việt Nam đương đại là Hòa thượng Thích Thanh Từ cũng dạy pháp tu của Thiền Tông Việt Nam ngày nay là *“Biết vọng không theo”*. Thật tuyệt vời.

THỨ HAI

THỰC TẬP PHÁP QUÁN TỪ BI MỖI SÁNG

Quán Từ bi là một phép quán để nuôi dưỡng và phát triển tâm tử và tâm bi, nhưng cũng là một phép quán để **đối trị tâm sân hận và căm thù**. Từ là tâm nguyện muốn đem an lạc và hạnh phúc cho người khác. Bi là tâm nguyện muốn làm vơi đi khổ đau nơi kẻ khác.

Tâm tử bi trong nhà Phật là tình thương rộng lớn vô biên, không chỉ dành cho con người, loài vật mà thương đến cả cỏ cây hoa lá, chúng sinh hữu hình hay vô hình cũng như chúng sinh đang bị đọa đày trong địa ngục khổ đau. Trái ngược với tâm tử bi là tâm luyến ái, tâm vị kỷ.

Toàn bộ giáo pháp của Đức Phật đều nêu lên sức mạnh của lòng từ bi. Đức Phật dạy, cứ mỗi ngày trước lúc bình minh nên quán từ bi. Nghĩa là ngồi tĩnh tâm nhìn lại ngày hôm qua mình đã làm những việc gì, từ ý nghĩ, lời nói đến hành động ảnh hưởng đến những người xung quanh, đến môi trường và chúng sinh. Khi thấy điều gì làm không phải nên thành tâm sám hối, tự hứa sẽ không tái phạm nữa. Sau đó, gửi tâm tử bi, yêu thương của mình đến khắp tất cả chúng sinh, người quen, người lạ, người thương mình, thậm chí cả người ghét mình.

Để thực hành, mỗi ngày, trước khi bước xuống giường hay sau giờ tọa thiền ban sáng hãy dành 5 phút, trước hết là **hướng tâm tử bi** đến tất cả chúng sinh hữu tình, vô tình, hữu hình, vô hình, những loài yếu, những loài mạnh, những loài cao, những loài thấp, những loài lớn, những loài nhỏ, những loài ta có thể nhìn thấy, những loài ta không thể nhìn thấy, những loài ở gần, những loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh bất kể hình thể, kích cỡ nào, có tướng hay không tướng, ở bất cứ cõi giới nào. (*Chúng ta chỉ thấy được loài người, loài thú, nhưng điều đó không có nghĩa là không còn có những chúng sinh khác hiện hữu xung quanh ta. Không thể vì tầm nhìn hạn hẹp của ta mà cho rằng không còn gì hơn thế nữa. Loài ong, là một thí dụ, có thể nhìn thấy tia cực tím, nhưng ta thì không. Loài chó có thể nghe những âm thanh rất nhỏ mà ta thì không hề hay biết. Do đó, những gì ta không thấy, không nghe, vẫn có thể hiện hữu.*)

Kế tiếp hãy phát nguyện:

Thứ Nhất: Nguyện cho muôn loài chúng sinh thân không tật bệnh, tâm không phiền não, xa lìa mọi khổ đau, được sống an lành.

Thứ Hai: Nguyên cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ sinh mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn.

Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất, chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài. Hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ gì làm ngăn cách, tâm ta không còn vương vấn một chút hờn oán hoặc căm thù.

Ngoài quán tưởng và phát nguyện vào mỗi sáng, bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. Nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất.

Và luôn luôn nhớ rằng nếu như hàng ngày gặp điều bất như ý, hãy quán từ bi, hãy nhớ đến những lời nguyện ban sáng, hãy lấy mắt thương nhìn đời, để không nổi tâm sân với bất kỳ ai hay chúng sinh nào. [04]

THỨ BA **THỰC TẬP PHÁP QUÁN VÔ THƯỜNG MỖI TỐI**

Buổi tối trước khi đi ngủ hay sau giờ ngồi thiền ban tối, hãy dành từ 5 đến 10 phút để lắng tâm, tư duy và quán niệm rằng trên đời này, không có gì là không thay đổi, không có gì là vĩnh viễn thường hằng, và hãy ý thức được kiếp người mong manh ngắn ngủi trong hơi thở, để chúng ta biết trân quý hơn những giây phút, khoảnh khắc ta đang sống trong cuộc đời này, để chúng ta sống một cách có ý nghĩa hơn cho mình và cho chúng sinh.

Vô thường là tính chất căn bản của vạn pháp thế gian bao quát toàn bộ thân, tâm, và cảnh. Sự thay đổi này luôn luôn tiếp diễn không ngừng và dẫn chúng ta đến cái đích cuối cùng của cuộc sống hiện tại - đó là cái Chết - một hiện tượng rõ rệt nhất, lớn lao nhất và khốc liệt nhất của vô thường.

Để thực hành phép quán này, trước hết hãy **hướng tâm vào thân thể**, hãy nghĩ đến các bộ phận như tay, chân, đầu, da, máu, xương, dây thần kinh và các cơ bắp. Hãy lần lượt kiểm chứng từng bộ phận cùng cảm giác đi kèm. Hãy thiền định về bản chất của các bộ phận này trên cơ thể, chúng làm bằng chất liệu gì, và hình dáng, kích thước như thế nào. Hãy nhạy cảm nhận rõ nét sự vận hành của thân thể cũng như chuyển động đang xảy ra vào từng thời điểm. Sự thay đổi đều đặn trong hơi thở, nhịp đập trái

tim, lưu thông máu trong người và năng lượng của các mạch thần kinh. Hãy hiểu rõ về thân thể ở mức độ vi tế là cấu trúc của các tế bào trong cơ thể hoàn toàn được tạo thành từ những tế bào sống, xuất hiện, dịch chuyển, tái tạo, chết đi và tan rã. Ở cấp độ nhỏ hơn vi tế nữa, tất cả bộ phận của chúng ta được tạo thành từ những phân tử, nguyên tử và những phần tử nhỏ bé hơn cả phân tử. Những yếu tố cấu thành này liên tục chuyển động và thay đổi. Hãy có được một cảm giác thực sự về sự thay đổi đang diễn ra mọi khoảnh khắc trong cơ thể.

Sau khi quán chiếu về sự vô thường sinh diệt của thế giới bên trong thân thể bao gồm cả tâm thức, hãy **hướng tâm nhìn ra thế giới bên ngoài**. Hãy nghĩ về môi trường xung quanh, như chiếc ghế đang ngồi, cái bàn và những thứ khác ở trong phòng. Hãy quán sát từng thứ trong số đó, trông chúng có vẻ như bất động, là khối vật chất rắn chắc nhưng thực tế lại là vật chất được tạo thành từ vô số những phân tử vô cùng nhỏ bé đang dịch chuyển. Hãy an trụ trong trải nghiệm đó một lúc. Sau đó hãy **hướng tâm vượt ra khỏi bức tường** trong căn phòng. Hãy nghĩ đến những người khác, thân và tâm họ cũng liên tục biến đổi như thế, cũng không tồn tại bất biến trong bất cứ khoảnh khắc nào. Điều này cũng đúng cho hết thảy chúng sinh khác như các loài động vật, chim chóc và côn trùng. Hãy nghĩ đến tất cả những đối tượng bất động trên thế giới và trong vũ trụ như ngôi nhà, tòa nhà cao tầng, đường xá, xe cộ, núi non, đại dương và sông ngòi, trái đất, mặt trời, mặt trăng và các vì sao. Tất cả đều được tạo nên từ những hạt nguyên tử và phân tử cực kỳ nhỏ bé và liên tục thay đổi trong từng khoảnh khắc, không có thứ gì tồn tại vĩnh viễn thường hằng mà không có sự thay đổi. Hãy tập trung vào sự quán chiếu này!

Trong quá trình thiền định về vô thường, chúng ta cần có cảm nhận rõ ràng và mạnh mẽ về bản chất luôn luôn thay đổi của vạn pháp. Hãy duy trì sự tập trung vào cảm giác đó trong thời gian càng lâu càng tốt mà không để cho tâm trí bạn bị xao động.

Để kết thúc giờ thiền định với suy nghĩ rằng việc bám chấp vào sự thường còn của vạn pháp là một chuyện không thực tế và là sự tự lừa dối bản thân. Bất cứ thứ gì đẹp đẽ, làm chúng ta hài lòng đều sẽ thay đổi và cuối cùng biến mất.

Hãy quán chiếu Luật Vô Thường, hãy quán chiếu thế gian như mộng để có một tâm hồn thanh thản theo lời dạy của Phật trong Kinh Kim Cang:

Nhất thiết hữu vi pháp
Như mộng, huyễn, bào, ảnh
Như lộ diệt như điện
Ứng tác như thị quán.

(Tất cả các pháp hữu vi.
Như mộng huyễn, như bọt ảnh,
Như sương mai, như điện chớp.
Nên quán xét đúng như vậy.) [05]

Hay như Cư sĩ Bàng Long Uẩn nói “Chỉ xin coi những cái hiện hữu là không, và cũng đừng coi cái không là thật. Tất cả thế gian này đều như bóng, như vang”. (“I beg you just to regard as empty all that is existent and to beware of taking as real all that is non-existent. Fare you well in the world. All is like shadows and echoes.” [06]

Biên soạn bởi Ban Biên Tập Thư Viện Hoa Sen dành cho các thành viên nhóm tu tập. [07]

Chú thích:

[01] <https://thuvienhoasen.org/p15a1536/chuong-04-05>

[02] “Bāhiya Sutta,” thuộc Tiểu Bộ Kinh (Khuddhaka Nikaya) Dịch từ bản tiếng Pali sang tiếng Việt: Thích Minh Châu \ tiếng Anh: Thanissaro Bhikkhu <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/ud/ud.1.10.than.html>

[03] [Opening the Hand of Thought, Approach to Zen](#) PDF

[04] Kinh Từ Bi

[05] Kinh Kim Cang

[06] [Recorded Sayings of Layman P'ang](#)

[07] Bài này được soạn thảo không nhằm vào những người mới bắt đầu vào đạo. Những người mới nhập đạo, xin hãy đọc (1) bộ sách [Phật Học Phổ Thông](#) do Cố Hòa Thượng Thích Thiện Hoa biên soạn. (2) cuốn sách [Bước Đầu Học Phật](#) của Hòa thượng Thích Thanh Từ soạn giảng, và (3) [Đức Phật và Phật Pháp](#) của Trưởng lão Narada Maha Thera do Phạm Kim Khánh dịch. (4) [Những Điều Phật Đã Dạy](#) do H.T Tiến Sĩ Walpola Rahula biên soạn - (Lê Kim Kha dịch) và (5) [Với Từng Mỗi Hơi Thở](#) của Tỳ khưu Thanissaro (Phương Thủy dịch). Cả 5 quyển sách đều có trên Thư Viện Hoa Sen.

