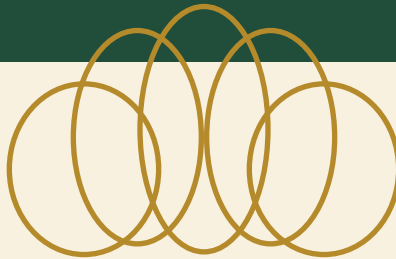


THƯ VIỆN PHẬT PHÁP DIỆU AN



PHẬT PHÁP ỨNG DỤNG

250 BÀI HỌC ĐI VÀO ĐỜI SỐNG

TÂM • NGHIỆP • NIỆM PHẬT • PHƯỚC • HƠI THỞ
BỐN CÔNG THỨC CỐT LÕI ĐI VÀO ĐỜI SỐNG

THÍCH NỮ DIỆU AN

Bản sách tổng hợp từ 250 video Phật pháp ứng dụng • 2026

LỜI MỞ ĐẦU

Cuốn sách này gom dòng thực hành từ 250 video Phật pháp ứng dụng thành một con đường có thể đọc, tra cứu và đem vào đời sống. Mỗi bài giữ tinh thần: một vấn đề thật - một ánh sáng từ kinh - một cách nhìn - một việc thực hành. Người đọc không cần đọc liên tục từ đầu đến cuối; có thể mở đúng bài liên hệ với hoàn cảnh đang gặp và thực hành ngay trong ngày.

Phần 151-250 giữ nguyên danh sách 100 video “Bốn Công Thức Cốt Lõi Đi Vào Đời Sống” đã được chốt. Phần 1-150 được biên tập thành hệ thống chủ đề từ kho video đã phục hồi; một số tiêu đề cũ được chuẩn hóa chính tả/cách viết để đọc như sách. Vì mục tiêu là thực hành, lời diễn giải trong sách được ghi như lời giảng ứng dụng; chỉ phần ghi rõ “Lời kinh soi sáng” mới được xem là dẫn kinh.

BỐN CÔNG THỨC XUYÊN SUỐT

DỪNG

Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.

THẤY

Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.

CHUYỂN

Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.

BUÔNG

Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Công thức ngắn: DỪNG → THẤY → CHUYỂN → BUÔNG.

1. Khổ là gì?	13
2. Vì sao ta khổ?	13
3. Khổ từ đâu mà có?	14
4. Tâm tạo khổ như thế nào?	14
5. Nhận diện nguyên nhân của khổ	15
6. Tham là gì?	15
7. Sân là gì?	16
8. Si là gì?	16
9. Chấp là gì?	17
10. Buông chấp để an vui	17
11. Tâm trống lặng là gì?	18
12. Trí tuệ từ đâu mà có?	18
13. Từ bi từ đâu mà có?	19
14. Dục vọng từ đâu mà có?	19
15. Chuyển hóa dục vọng	20
16. Tâm dao động do đâu?	21
17. Chánh niệm là gì?	21
18. Định lực từ đâu mà có?	22
19. Chữ tín từ đâu mà có?	22
20. Chân tâm là gì?	23
21. Vọng tâm là gì?	23
22. Chân tâm khác vọng tâm ở đâu?	24
23. Nhận biết vọng niệm	24
24. Làm chủ phản ứng của tâm	25
25. Trở về với hiện tại	25
26. Giữ tâm trước nghịch cảnh	26

27. Thấy rõ tham - sân - si	26
28. Buông mà không bỏ trách nhiệm	27
29. Từ bi phải đi cùng trí tuệ	27
30. Sống tỉnh thức mỗi ngày	28
31. Nhân là gì?	29
32. Quả là gì?	29
33. Nhân quả vận hành thế nào?	30
34. Nghiệp bắt đầu từ đâu?	30
35. Thân - khẩu - ý tạo nghiệp	31
36. Ý nghiệp quan trọng thế nào?	31
37. Khẩu nghiệp từ đâu?	32
38. Chuyển hóa lời nói	32
39. Hành động và hậu quả	33
40. Gieo nhân lành mỗi ngày	33
41. Biết đủ để an	34
42. Biết ơn để chuyển tâm	34
43. Tha thứ để nhẹ lòng	35
44. Khiêm hạ để lớn lên	35
45. Chuyển hóa dục vọng	36
46. Tâm dao động do đâu?	36
47. Chánh niệm là gì?	37
48. Định lực từ đâu mà có?	38
49. Chữ tín từ đâu mà có?	38
50. Chân tâm là gì?	39
51. Vọng tâm là gì?	39
52. Chân tâm khác vọng tâm ở đâu?	40

53. Tại sao niệm Phật chưa chuyển tâm?	41
54. Niệm Phật là gì?	41
55. Vì sao phải niệm Phật?	42
56. Niệm Phật có lợi ích gì?	42
57. Niệm Phật và tín tâm	43
58. Giữ câu Phật hiệu như thế nào?	43
59. Cốt lõi của niệm Phật là gì?	44
60. Niệm Phật và hơi thở	44
61. Niệm Phật và tâm	45
62. Niệm Phật và định lực	45
63. Niệm Phật và bình an	46
64. Niệm Phật và chuyển nghiệp	47
65. Niệm Phật và phước báu	47
66. Niệm Phật khi buồn	48
67. Niệm Phật khi khổ	48
68. Niệm Phật khi bệnh	49
69. Niệm Phật và cầu nguyện	49
70. Tín - Hạnh - Nguyện	50
71. Tâm là gốc	51
72. Tâm tạo thế giới	51
73. Tâm đổi đời đổi	52
74. Tâm sinh khổ đau	52
75. Tâm sinh hạnh phúc	53
76. Tâm bình an	53
77. Tâm thanh tịnh	54
78. Tâm buông xả	54

79. Tâm biết đủ	55
80. Tâm biết ơn	55
81. Tâm từ bi	56
82. Tâm tha thứ	57
83. Tâm chân thành	57
84. Tâm khiêm hạ	58
85. Tâm hoan hỷ	58
86. Tâm và lời nói	59
87. Tâm và hành động	59
88. Tâm và nghiệp	60
89. Tâm và phước	60
90. Bình thường tâm thị đạo	61
91. Khổ đau từ đâu?	62
92. Vì sao ta khổ?	62
93. Khổ vì mong cầu	63
94. Khổ vì so sánh	63
95. Khổ vì chấp	64
96. Khổ vì sân hận	64
97. Khổ vì ích kỷ	65
98. Chuyển hóa khổ đau	65
99. Vượt qua khổ đau	66
100. Hiểu để thương	66
101. Tha thứ để an	67
102. Nghệ thuật sống	68
103. Sống an vui	68
104. Hạnh phúc là gì?	69

105. Bí quyết hạnh phúc	69
106. Nghiệp là gì?	71
107. Nghiệp từ đâu?	71
108. Nghiệp và số phận	72
109. Nghiệp có thay đổi được không?	72
110. Nghiệp chướng là gì?	73
111. Oan gia trái chủ	73
112. Hóa giải oan gia trái chủ	74
113. Chuyển nghiệp bằng cách nào?	74
114. Trả nợ nhân quả	75
115. Duyên nợ vợ chồng	75
116. Duyên nợ cha mẹ	76
117. Duyên nợ con cái	76
118. Nghiệp và bệnh tật	77
119. Tạo phước thế nào?	78
120. Phước báu là gì?	78
121. Phước từ lời nói	80
122. Phước từ nụ cười	80
123. Phước từ bố thí	81
124. Phước từ hiếu thảo	81
125. Phục nguyện cầu an	82
126. Phước từ biết ơn	82
127. Phước từ tha thứ	83
128. Phước từ cúng dường	83
129. Phước và công đức	84
130. Tích phước mỗi ngày	84

131. Người có phước	85
132. Hết phước là gì?	85
133. Giữ phước thế nào?	86
134. Kho báu lớn nhất	86
135. Hơi thở là sự sống	87
136. Hơi thở và tâm	88
137. Trở về với hơi thở	88
138. Hơi thở và chánh niệm	89
139. Hơi thở và định lực	89
140. Thở để trở về	90
141. Thân khỏe - tâm an	90
142. Giữ thân trong chánh niệm	91
143. Cảm thọ đến rồi đi	91
144. Quan sát tâm không phán xét	92
145. Đừng chạy theo vọng niệm	92
146. An trú trong hiện tại	93
147. Một hơi thở - một lần trở về	93
148. Tỉnh thức trong từng bước chân	94
149. Sống chậm để thấy rõ	94
150. Tâm yên thì đường sáng	95
151. Tu Phật Rốt Cuộc Là Tu Cái Gì?	96
152. Học Phật Rất Nhiều, Vì Sao Gặp Chuyện Vẫn Khổ?	96
153. Bốn Công Thức Đi Xuyên Một Đời Tu	97
154. Biết Rất Nhiều Nhưng Tâm Có Chuyển Không?	97
155. Pháp Ở Trong Kinh Hay Ở Ngay Cuộc Đời?	98
156. Thấy Pháp Là Thấy Cái Gì?	98

157. Tu Tâm Nhưng Tâm Là Cái Gì?	99
158. Điều Phục Tâm Bắt Đầu Từ Đâu?	99
159. Một Ngày Bình Thường Tu Được Bao Nhiêu Pháp?	100
160. Gặp Một Chuyện — Dùng Cả Bốn Công Thức	100
161. Một Căn Giận Đi Qua Bốn Công Thức	101
162. Biết Mình Đang Sân, Tại Sao Vẫn Không Dừng Được?	101
163. Người Ta Chỉ Nói Một Câu, Sao Mình Khổ Ba Ngày?	102
164. Tại Sao Càng Nghĩ Lại Càng Đau?	103
165. Buồn Có Phải Là Tu Chưa Tốt Không?	103
166. Sợ Hãi Đến Thì Tu Thế Nào?	104
167. Lo Chuyện Chưa Tới Có Ích Gì Không?	104
168. Tâm Bất An Thật Sự Đang Tìm Cái Gì?	105
169. Tại Sao Biết Không Nên Nghĩ Mà Vẫn Nghĩ?	105
170. Một Niệm Khởi Lên — Khi Nào Thành Khổ?	106
171. Cảm Xúc Đến, Có Cần Đuổi Nó Đi Không?	106
172. Tâm Đang Rối — Dùng Vội Giải Quyết Cuộc Đời	107
173. Làm Sao Không Bị Cảm Xúc Kéo Đi?	107
174. Từ Phản Ứng Đến Làm Chủ Chính Mình	108
175. Tâm Yên Không Phải Vì Cuộc Đời Yên	108
176. Khi Người Ta Nói Xấu Mình	110
177. Bị Oan Mà Không Thể Giải Thích	110
178. Khi Người Khác Không Hiểu Mình	111
179. Khi Bị Xem Thường	111
180. Khi Danh Dự Bị Đụng Chạm	112
181. Tại Sao Một Lời Chê Có Thể Làm Ta Đau?	112
182. Người Ta Khen Mình — Có Gì Để Tu?	113

183. Người Ta Chê Mình — Có Gì Để Thấy?	113
184. Tại Sao Ta Muốn Ai Cũng Phải Công Nhận Mình?	114
185. Càng Thanh Minh, Tại Sao Có Khi Càng Mệt?	114
186. Không Trả Đũa Có Phải Là Yếu Không?	115
187. Tha Thứ Nhưng Vì Sao Vẫn Còn Nhớ?	115
188. Nhớ Một Chuyện Cũ Mà Không Còn Đau	116
189. Người Làm Mình Khổ Có Phải Là Kẻ Thù Không?	116
190. Nghịch Cảnh Có Thể Trở Thành Đạo Tràng	117
191. Thương Và Dính Mắc Khác Nhau Ở Đâu?	118
192. Tại Sao Càng Thương Càng Sợ Mất?	118
193. Người Mình Thương Bỗng Thay Đổi	119
194. Người Muốn Đi, Vì Sao Mình Cứ Muốn Giữ?	119
195. Buông Một Người Có Phải Là Hết Thương?	120
196. Thương Mà Không Sở Hữu Có Được Không?	120
197. Tại Sao Ta Muốn Người Khác Sống Theo Ý Mình?	121
198. Kỳ Vọng Sinh Ra Khổ Như Thế Nào?	121
199. Quan Tâm Hay Kiểm Soát?	122
200. Có Những Người Chỉ Đi Cùng Ta Một Đoạn	122
201. Hết Duyên Có Phải Hết Nghĩa?	123
202. Một Mối Quan Hệ Đã Đổi — Tâm Mình Làm Gì?	123
203. Yêu Thương Mà Tâm Vẫn Tự Do	124
204. Không Nắm Giữ Mà Vẫn Sống Có Trách Nhiệm	124
205. Thương Đúng Cách Cũng Là Một Pháp Tu	125
206. Có Được Rồi Vì Sao Vẫn Sợ?	126
207. Mất Một Thứ — Ta Thật Sự Mất Cái Gì?	126
208. Tại Sao Có Nhiều Vẫn Chưa Thấy Đủ?	127

209. Chữ “Đủ” Có Thể Cứu Một Đời Người	127
210. Danh Là Gì Mà Ta Mệt Vì Nó?	128
211. Lợi Là Gì Mà Ta Chạy Theo Cả Đời?	128
212. Được Khen Có Thật Sự Là Được Không?	129
213. Bị Chê Có Thật Sự Là Mất Không?	129
214. Thành Công Mà Tâm Không An Có Phải Thành Công?	130
215. Thất Bại Có Thật Sự Là Thất Bại?	130
216. Khi Công Việc Không Thành Như Ý	131
217. Khi Một Thứ Quý Giá Rời Khỏi Tay	131
218. Có Mà Không Chấp — Mất Mà Không Sụp	132
219. Dùng Của Cải Nhưng Đừng Để Của Cải Dùng Mình	132
220. Tay Có Thể Đẩy — Tâm Vẫn Có Thể Không Nắm	133
221. Thân Đây Là Ta Hay Chỉ Là Thân?	133
222. Tại Sao Ta Sợ Già?	134
223. Một Sợi Tóc Bạc Cũng Đang Thuyết Pháp	134
224. Khi Thân Không Còn Nghe Lời Mình	135
225. Bệnh Đến — Bốn Công Thức Dùng Thế Nào?	136
226. Đau Thân Có Nhất Thiết Phải Khổ Tâm?	136
227. Chăm Sóc Thân Nhưng Không Chấp Thân	137
228. Biết Mình Sẽ Già Để Sống Khác Hôm Nay	137
229. Vô Thường Không Phải Để Sợ	138
230. Nếu Mọi Thứ Đều Thay Đổi, Ta Nên Giữ Gì?	138
231. Một Ngày Đi Qua Là Một Ngày Đời Ngắn Lại	139
232. Biết Chết Để Biết Sống	139
233. Vừa Thức Dậy, Tu Từ Đâu?	141
234. Một Bữa Ăn Cũng Có Thể Tu	141

235. Một Câu Nói Cũng Có Đủ Bốn Công Thức	142
236. Đi Làm Có Tu Được Không?	142
237. Ở Nhà Với Gia Đình Chính Là Đạo Tràn	143
238. Gặp Người Khó Chịu — Bài Tu Đến Rồi	143
239. Việc Không Vừa Ý — Pháp Đang Ở Đó	144
240. Trước Khi Nói Một Câu, Hãy Dừng Một Nhịp	144
241. Trước Khi Quyết Định, Hãy Nhìn Lại Tâm	145
242. Cuối Một Ngày, Hãy Hỏi Tâm Ba Câu	145
243. Thắng Người Hay Thắng Chính Mình?	146
244. Chiến Trường Lớn Nhất Nằm Ở Đâu?	146
245. Kẻ Khó Điều Phục Nhất Chính Là Tâm Mình	147
246. Buông Đến Đâu — Tự Do Đến Đó	147
247. Định Đến Đâu — Tâm Có Lực Đến Đó	148
248. Giác Đến Đâu — Mê Tan Đến Đó	148
249. Một Việc Đi Qua Cả Bốn Công Thức	149
250. Bốn Công Thức — Mang Theo Suốt Một Đời Tu	149

PHẦN I — NHẬN DIỆN KHỔ, TÂM VÀ CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 1. Khổ là gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Khổ là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khổ là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 2. Vì sao ta khổ?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Vì sao ta khổ?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và

	nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về vì sao ta khổ??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 3. Khổ từ đâu mà có?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Khổ từ đâu mà có?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khổ từ đâu mà có??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 4. Tâm tạo khổ như thế nào?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm tạo khổ như thế nào?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm tạo khổ như thế nào??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 5. Nhận diện nguyên nhân của khổ

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Nhận diện nguyên nhân của khổ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nhận diện nguyên nhân của khổ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 6. Tham là gì?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Tham là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và

hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về tham là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 7. Sân là gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Sân là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Dừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về sân là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 8. Si là gì?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Si là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về si là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 9. Chấp là gì?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Chấp là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chấp là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 10. Buông chấp để an vui

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Buông chấp để an vui” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về buông chấp để an vui?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 11. Tâm rỗng lặng là gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm rỗng lặng là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm rỗng lặng là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 12. Trí tuệ từ đâu mà có?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Trí tuệ từ đâu mà có?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về trí tuệ từ đâu mà có??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 13. Từ bi từ đâu mà có?

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Từ bi từ đâu mà có?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về từ bi từ đâu mà có??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 14. Dục vọng từ đâu mà có?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Dục vọng từ đâu mà có?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về dục vọng từ đâu mà có?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 15. Chuyển hóa dục vọng

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Chuyển hóa dục vọng” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chuyển hóa dục vọng?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 16. Tâm dao động do đâu?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm dao động do đâu?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm dao động do đâu?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 17. Chánh niệm là gì?

Lời kinh soi sáng. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 10 - Kinh Niệm Xứ (Satipatthāna Sutta).

Giải nghĩa. Chánh niệm là biết rõ điều đang xảy ra nơi thân và tâm mà chưa vội chạy theo hoặc chống lại.

Chủ đề “Chánh niệm là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chánh niệm là gì?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 18. Định lực từ đâu mà có?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Định lực từ đâu mà có?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về định lực từ đâu mà có??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 19. Chữ tín từ đâu mà có?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Chữ tín từ đâu mà có?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chữ tín từ đâu mà có??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 20. Chân tâm là gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Chân tâm là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chân tâm là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 21. Vọng tâm là gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Vọng tâm là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.

CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về vọng tâm là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 22. Chân tâm khác vọng tâm ở đâu?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Chân tâm khác vọng tâm ở đâu?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chân tâm khác vọng tâm ở đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 23. Nhận biết vọng niệm

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Nhận biết vọng niệm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nhận biết vọng niệm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 24. Làm chủ phản ứng của tâm

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Làm chủ phản ứng của tâm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về làm chủ phản ứng của tâm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 25. Trở về với hiện tại

Lời kinh soi sáng. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 10 - Kinh Niệm Xứ (Satipatṭhāna Sutta).

Giải nghĩa. Chánh niệm là biết rõ điều đang xảy ra nơi thân và tâm mà chưa vội chạy theo hoặc chống lại.

Chủ đề “Trở về với hiện tại” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về trở về với hiện tại?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 26. Giữ tâm trước nghịch cảnh

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Giữ tâm trước nghịch cảnh” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về giữ tâm trước nghịch cảnh?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 27. Thấy rõ tham - sân - si

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Thấy rõ tham - sân - si” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thấy rõ tham - sân - si?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 28. Buông mà không bỏ trách nhiệm

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Buông mà không bỏ trách nhiệm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về buông mà không bỏ trách nhiệm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 29. Từ bi phải đi cùng trí tuệ

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Từ bi phải đi cùng trí tuệ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về từ bi phải đi cùng trí tuệ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 30. Sống tỉnh thức mỗi ngày

Lời kinh soi sáng. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 10 - Kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta).

Giải nghĩa. Chánh niệm là biết rõ điều đang xảy ra nơi thân và tâm mà chưa vội chạy theo hoặc chống lại.

Chủ đề “Sống tỉnh thức mỗi ngày” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về sống tỉnh thức mỗi ngày?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN II — NHÂN QUẢ, NGHIỆP VÀ NỀN TẢNG TU TÂM

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 31. Nhân là gì?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Nhân là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nhân là gì?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 32. Quả là gì?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Quả là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về quả là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 33. Nhân quả vận hành thế nào?

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Nhân quả vận hành thế nào?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nhân quả vận hành thế nào??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 34. Nghiệp bắt đầu từ đâu?

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Nghiệp bắt đầu từ đâu?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.

CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nghiệp bắt đầu từ đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 35. Thân - khẩu - ý tạo nghiệp

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Thân - khẩu - ý tạo nghiệp” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thân - khẩu - ý tạo nghiệp?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 36. Ý nghiệp quan trọng thế nào?

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Ý nghiệp quan trọng thế nào?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về ý nghiệp quan trọng thế nào??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 37. Khẩu nghiệp từ đâu?

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Khẩu nghiệp từ đâu?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khẩu nghiệp từ đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 38. Chuyển hóa lời nói

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Chuyển hóa lời nói” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chuyển hóa lời nói?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 39. Hành động và hậu quả

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Hành động và hậu quả” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về hành động và hậu quả?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 40. Gieo nhân lành mỗi ngày

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Gieo nhân lành mỗi ngày” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời

nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về gieo nhân lành mỗi ngày?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 41. Biết đủ để an

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Biết đủ để an” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Dừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về biết đủ để an?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 42. Biết ơn để chuyển tâm

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Biết ơn để chuyển tâm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về biết ơn để chuyển tâm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 43. Tha thứ để nhẹ lòng

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Tha thứ để nhẹ lòng” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tha thứ để nhẹ lòng?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 44. Khiêm hạ để lớn lên

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Khiêm hạ để lớn lên” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khiêm hạ để lớn lên?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 45. Chuyển hóa dục vọng

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Chuyển hóa dục vọng” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chuyển hóa dục vọng?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 46. Tâm dao động do đâu?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm dao động do đâu?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm dao động do đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 47. Chánh niệm là gì?

Lời kinh soi sáng. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 10 - Kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta).

Giải nghĩa. Chánh niệm là biết rõ điều đang xảy ra nơi thân và tâm mà chưa vội chạy theo hoặc chống lại.

Chủ đề “Chánh niệm là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chánh niệm là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 48. Định lực từ đâu mà có?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Định lực từ đâu mà có?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về định lực từ đâu mà có??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 49. Chữ tín từ đâu mà có?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Chữ tín từ đâu mà có?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chữ tín từ đâu mà có??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 50. Chân tâm là gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Chân tâm là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chân tâm là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 51. Vọng tâm là gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Vọng tâm là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu

	hay ép cuộc đời theo ý mình.
--	------------------------------

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về vọng tâm là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 52. Chân tâm khác vọng tâm ở đâu?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Chân tâm khác vọng tâm ở đâu?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chân tâm khác vọng tâm ở đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN III — NIỆM PHẬT: TỪ DANH HIỆU ĐẾN CHUYỂN TÂM

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 53. Tại sao niệm Phật chưa chuyển tâm?

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Tại sao niệm Phật chưa chuyển tâm?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tại sao niệm Phật chưa chuyển tâm??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 54. Niệm Phật là gì?

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng

	thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 55. Vì sao phải niệm Phật?

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Vì sao phải niệm Phật?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về vì sao phải niệm Phật??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 56. Niệm Phật có lợi ích gì?

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật có lợi ích gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật có lợi ích gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 57. Niệm Phật và tín tâm

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật và tín tâm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật và tín tâm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 58. Giữ câu Phật hiệu như thế nào?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Giữ câu Phật hiệu như thế nào?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về giữ câu phật hiệu như thế nào??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 59. Cốt lõi của niệm Phật là gì?

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Cốt lõi của niệm Phật là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về cốt lõi của niệm phật là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 60. Niệm Phật và hơi thở

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật và hơi thở” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật và hơi thở?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 61. Niệm Phật và tâm

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật và tâm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật và tâm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 62. Niệm Phật và định lực

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật và định lực” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật và định lực?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 63. Niệm Phật và bình an

Lời kinh soi sáng. Nhập tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật và bình an” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật và bình an?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 64. Niệm Phật và chuyển nghiệp

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Niệm Phật và chuyển nghiệp” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật và chuyển nghiệp?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 65. Niệm Phật và phước báu

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật và phước báu” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật và phước báu?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 66. Niệm Phật khi buồn

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật khi buồn” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật khi buồn?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 67. Niệm Phật khi khổ

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật khi khổ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu

	hay ép cuộc đời theo ý mình.
--	------------------------------

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật khi khổ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 68. Niệm Phật khi bệnh

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật khi bệnh” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật khi bệnh?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 69. Niệm Phật và cầu nguyện

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Niệm Phật và cầu nguyện” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Niệm danh hiệu Phật chậm, rõ, nghe lại chính tiếng niệm; khi tâm chạy, nhẹ nhàng đưa về danh hiệu.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
-------------	--

THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về niệm Phật và cầu nguyện?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 70. Tín - Hạnh - Nguyện

Lời kinh soi sáng. Nhiếp tâm vào danh hiệu Phật để tâm bớt tán loạn và hướng về thiện pháp.

Nguồn. Kinh A Di Đà - pháp môn niệm Phật; đối chiếu tinh thần chánh niệm trong kinh tạng.

Giải nghĩa. Niệm Phật không chỉ ở miệng; quan trọng là tâm nhớ Phật, sống theo phẩm chất tỉnh thức, từ bi và chân thật.

Chủ đề “Tín - Hạnh - Nguyện” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tín - hạnh - nguyện?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN IV — TÂM LÀ GỐC

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 71. Tâm là gốc

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm là gốc” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm là gốc?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 72. Tâm tạo thế giới

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm tạo thế giới” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng

	thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm tạo thế giới?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 73. Tâm đối đời đối

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm đối đời đối” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm đối đời đối?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 74. Tâm sinh khổ đau

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm sinh khổ đau” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm sinh khổ đau?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 75. Tâm sinh hạnh phúc

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm sinh hạnh phúc” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm sinh hạnh phúc?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 76. Tâm bình an

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm bình an” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm bình an?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 77. Tâm thanh tịnh

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm thanh tịnh” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Dừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm thanh tịnh?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 78. Tâm buông xả

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm buông xả” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm buông xả?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 79. Tâm biết đủ

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Tâm biết đủ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm biết đủ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 80. Tâm biết ơn

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm biết ơn” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm biết ơn?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 81. Tâm từ bi

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Tâm từ bi” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm từ bi?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 82. Tâm tha thứ

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Tâm tha thứ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm tha thứ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 83. Tâm chân thành

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm chân thành” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm chân thành?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 84. Tâm khiêm hạ

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm khiêm hạ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm khiêm hạ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 85. Tâm hoan hỷ

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm hoan hỷ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu

	hay ép cuộc đời theo ý mình.
--	------------------------------

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm hoan hỷ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 86. Tâm và lời nói

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Tâm và lời nói” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm và lời nói?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 87. Tâm và hành động

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm và hành động” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
-------------	--

THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm và hành động?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 88. Tâm và nghiệp

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Tâm và nghiệp” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm và nghiệp?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 89. Tâm và phước

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Tâm và phước” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm và phước?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 90. Bình thường tâm thị đạo

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Bình thường tâm thị đạo” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về bình thường tâm thị đạo?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN V — KHỔ ĐAU VÀ HẠNH PHÚC

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 91. Khổ đau từ đâu?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Khổ đau từ đâu?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khổ đau từ đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 92. Vì sao ta khổ?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Vì sao ta khổ?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng

	thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về vì sao ta khổ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 93. Khổ vì mong cầu

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Khổ vì mong cầu” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khổ vì mong cầu?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 94. Khổ vì so sánh

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Khổ vì so sánh” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khổ vì so sánh?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 95. Khổ vì chấp

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Khổ vì chấp” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khổ vì chấp?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 96. Khổ vì sân hận

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Khổ vì sân hận” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về khổ vì sân hận?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 97. Khổ vì ích kỷ

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Khổ vì ích kỷ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Dừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về khổ vì ích kỷ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 98. Chuyển hóa khổ đau

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Chuyển hóa khổ đau” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chuyển hóa khổ đau?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 99. Vượt qua khổ đau

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Vượt qua khổ đau” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về vượt qua khổ đau?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 100. Hiểu để thương

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Hiếu để thương” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về hiếu để thương?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 101. Tha thứ để an

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Tha thứ để an” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tha thứ để an?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 102. Nghệ thuật sống

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Nghệ thuật sống” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nghệ thuật sống?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 103. Sống an vui

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Sống an vui” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về sống an vui?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 104. Hạnh phúc là gì?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Hạnh phúc là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về hạnh phúc là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 105. Bí quyết hạnh phúc

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Bí quyết hạnh phúc” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về bí quyết hạnh phúc?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN VI — NGHIỆP, NHÂN QUẢ VÀ CÁC MỐI DUYÊN

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 106. Nghiệp là gì?

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Nghiệp là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nghiệp là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 107. Nghiệp từ đâu?

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Nghiệp từ đâu?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng

	thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nghiệp từ đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 108. Nghiệp và số phận

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Nghiệp và số phận” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nghiệp và số phận?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 109. Nghiệp có thay đổi được không?

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Nghiệp có thay đổi được không?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nghiệp có thay đổi được không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 110. Nghiệp chướng là gì?

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Nghiệp chướng là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nghiệp chướng là gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 111. Oan gia trái chủ

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Oan gia trái chủ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về oan gia trái chủ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 112. Hóa giải oan gia trái chủ

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Hóa giải oan gia trái chủ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Dừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về hóa giải oan gia trái chủ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 113. Chuyển nghiệp bằng cách nào?

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Chuyển nghiệp bằng cách nào?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chuyển nghiệp bằng cách nào??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 114. Trả nợ nhân quả

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Trả nợ nhân quả” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về trả nợ nhân quả?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 115. Duyên nợ vợ chồng

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Duyên nợ vợ chồng” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về duyên nợ vợ chồng?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 116. Duyên nợ cha mẹ

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Duyên nợ cha mẹ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về duyên nợ cha mẹ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 117. Duyên nợ con cái

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Duyên nợ con cái” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về duyên nợ con cái?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 118. Nghiệp và bệnh tật

Lời kinh soi sáng. Chúng sinh là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 135 - Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt (Cūḷakammavibhaṅga Sutta).

Giải nghĩa. Nghiệp là hành động có tác ý; điều ta lặp lại bằng thân, lời và ý tạo thành khuynh hướng và quả tương ứng.

Chủ đề “Nghiệp và bệnh tật” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nghiệp và bệnh tật?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 119. Tạo phước thế nào?

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Tạo phước thế nào?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tạo phước thế nào?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 120. Phước báu là gì?

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Phước báu là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phước báu là gì?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN VII — PHƯỚC VÀ CÔNG ĐỨC

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 121. Phước từ lời nói

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Phước từ lời nói” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phước từ lời nói?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 122. Phước từ nụ cười

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Phước từ nụ cười” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu

	hay ép cuộc đời theo ý mình.
--	------------------------------

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phước từ nụ cười?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 123. Phước từ bố thí

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Phước từ bố thí” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phước từ bố thí?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 124. Phước từ hiếu thảo

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Phước từ hiếu thảo” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng

	thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phước từ hiếu thảo?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 125. Phục nguyện cầu an

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Phục nguyện cầu an” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phục nguyện cầu an?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 126. Phước từ biết ơn

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Phước từ biết ơn” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
-------------	--

THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phước từ biết ơn?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 127. Phước từ tha thứ

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Phước từ tha thứ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phước từ tha thứ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 128. Phước từ cúng dường

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Phước từ cúng dường” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phước từ cúng dường?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 129. Phước và công đức

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Phước và công đức” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về phước và công đức?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 130. Tích phước mỗi ngày

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Tích phước mỗi ngày” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói

và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tích phước mỗi ngày?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 131. Người có phước

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Người có phước” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về người có phước?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 132. Hết phước là gì?

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Hết phước là gì?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về hết phước là gì?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 133. Giữ phước thế nào?

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Giữ phước thế nào?” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Làm một thiện sự nhỏ ngay hôm nay: một lời cảm ơn, một sự giúp đỡ, một lần nhường nhịn hoặc chia sẻ đúng chỗ.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về giữ phước thế nào?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 134. Kho báu lớn nhất

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Kho báu lớn nhất” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về kho báu lớn nhất?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 135. Hơi thở là sự sống

Lời kinh soi sáng. Vị ấy thở vào dài, biết rõ: tôi thở vào dài; thở ra dài, biết rõ: tôi thở ra dài.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 118 - Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm (Ānāpānasati Sutta).

Giải nghĩa. Hơi thở là chiếc neo của hiện tại: không ép thở, chỉ biết rõ và trở về.

Chủ đề “Hơi thở là sự sống” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Theo dõi mười hơi thở tự nhiên, không cố kéo dài. Biết rõ vào - ra và cảm giác toàn thân.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về hơi thở là sự sống?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN VIII — HƠI THỞ, CHÁNH NIỆM VÀ TRỞ VỀ

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 136. Hơi thở và tâm

Lời kinh soi sáng. Vị ấy thở vào dài, biết rõ: tôi thở vào dài; thở ra dài, biết rõ: tôi thở ra dài.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 118 - Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm (Ānāpānasati Sutta).

Giải nghĩa. Hơi thở là chiếc neo của hiện tại: không ép thở, chỉ biết rõ và trở về.

Chủ đề “Hơi thở và tâm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Theo dõi mười hơi thở tự nhiên, không cố kéo dài. Biết rõ vào - ra và cảm giác toàn thân.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về hơi thở và tâm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 137. Trở về với hơi thở

Lời kinh soi sáng. Vị ấy thở vào dài, biết rõ: tôi thở vào dài; thở ra dài, biết rõ: tôi thở ra dài.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 118 - Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm (Ānāpānasati Sutta).

Giải nghĩa. Hơi thở là chiếc neo của hiện tại: không ép thở, chỉ biết rõ và trở về.

Chủ đề “Trở về với hơi thở” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Theo dõi mười hơi thở tự nhiên, không cố kéo dài. Biết rõ vào - ra và cảm giác toàn thân.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về trở về với hơi thở?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 138. Hơi thở và chánh niệm

Lời kinh soi sáng. Vị ấy thở vào dài, biết rõ: tôi thở vào dài; thở ra dài, biết rõ: tôi thở ra dài.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 118 - Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm (Ānāpānasati Sutta).

Giải nghĩa. Hơi thở là chiếc neo của hiện tại: không ép thở, chỉ biết rõ và trở về.

Chủ đề “Hơi thở và chánh niệm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Theo dõi mười hơi thở tự nhiên, không cố kéo dài. Biết rõ vào - ra và cảm giác toàn thân.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về hơi thở và chánh niệm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 139. Hơi thở và định lực

Lời kinh soi sáng. Vị ấy thở vào dài, biết rõ: tôi thở vào dài; thở ra dài, biết rõ: tôi thở ra dài.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 118 - Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm (Ānāpānasati Sutta).

Giải nghĩa. Hơi thở là chiếc neo của hiện tại: không ép thở, chỉ biết rõ và trở về.

Chủ đề “Hơi thở và định lực” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Theo dõi mười hơi thở tự nhiên, không cố kéo dài. Biết rõ vào - ra và cảm giác toàn thân.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.

BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.
--------------	---

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về hơi thở và định lực?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 140. Thở để trở về

Lời kinh soi sáng. Vị ấy thở vào dài, biết rõ: tôi thở vào dài; thở ra dài, biết rõ: tôi thở ra dài.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 118 - Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm (Ānāpānasati Sutta).

Giải nghĩa. Hơi thở là chiếc neo của hiện tại: không ép thở, chỉ biết rõ và trở về.

Chủ đề “Thở để trở về” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Theo dõi mười hơi thở tự nhiên, không cố kéo dài. Biết rõ vào - ra và cảm giác toàn thân.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thở để trở về?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 141. Thân khỏe - tâm an

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Thân khỏe - tâm an” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và

	nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thân khỏe - tâm an?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 142. Giữ thân trong chánh niệm

Lời kinh soi sáng. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 10 - Kinh Niệm Xứ (Satipatṭhāna Sutta).

Giải nghĩa. Chánh niệm là biết rõ điều đang xảy ra nơi thân và tâm mà chưa vội chạy theo hoặc chống lại.

Chủ đề “Giữ thân trong chánh niệm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về giữ thân trong chánh niệm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 143. Cảm thọ đến rồi đi

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Cảm thọ đến rồi đi” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về cảm thọ đến rồi đi?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 144. Quan sát tâm không phán xét

Lời kinh soi sáng. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 10 - Kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna Sutta).

Giải nghĩa. Chánh niệm là biết rõ điều đang xảy ra nơi thân và tâm mà chưa vội chạy theo hoặc chống lại.

Chủ đề “Quan sát tâm không phán xét” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về quan sát tâm không phán xét?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 145. Đừng chạy theo vọng niệm

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Đừng chạy theo vọng niệm” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về dừng chạy theo vọng niệm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 146. An trú trong hiện tại

Lời kinh soi sáng. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 10 - Kinh Niệm Xứ (Satipatthāna Sutta).

Giải nghĩa. Chánh niệm là biết rõ điều đang xảy ra nơi thân và tâm mà chưa vội chạy theo hoặc chống lại.

Chủ đề “An trú trong hiện tại” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về an trú trong hiện tại?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 147. Một hơi thở - một lần trở về

Lời kinh soi sáng. Vị ấy thở vào dài, biết rõ: tôi thở vào dài; thở ra dài, biết rõ: tôi thở ra dài.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 118 - Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm (Ānāpānasati Sutta).

Giải nghĩa. Hơi thở là chiếc neo của hiện tại: không ép thở, chỉ biết rõ và trở về.

Chủ đề “Một hơi thở - một lần trở về” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy

nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Theo dõi mười hơi thở tự nhiên, không cố kéo dài. Biết rõ vào - ra và cảm giác toàn thân.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về một hơi thở - một lần trở về?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 148. Tỉnh thức trong từng bước chân

Lời kinh soi sáng. Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 10 - Kinh Niệm Xứ (Satipatthāna Sutta).

Giải nghĩa. Chánh niệm là biết rõ điều đang xảy ra nơi thân và tâm mà chưa vội chạy theo hoặc chống lại.

Chủ đề “Tỉnh thức trong từng bước chân” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tỉnh thức trong từng bước chân?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 149. Sống chậm để thấy rõ

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Sống chậm để thấy rõ” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về sống chậm để thấy rõ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 150. Tâm yên thì đường sáng

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm yên thì đường sáng” được đặt trong tinh thần Phật pháp ứng dụng: học để thấy, thấy để sửa, sửa để tâm nhẹ hơn. Đừng vội biến giáo pháp thành lý thuyết. Hãy nhìn ngay nơi thân, cảm thọ, suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Một thay đổi nhỏ nhưng được lặp lại mỗi ngày có giá trị hơn một lần hiểu rất nhiều mà không đem ra sống.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm yên thì đường sáng?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN IX — BỐN CÔNG THỨC: HỌC PHẬT VÀ CẢM XÚC

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 151. Tu Phật Rốt Cuộc Là Tu Cái Gì?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Tu Phật Rốt Cuộc Là Tu Cái Gì?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tu Phật rốt cuộc là tu cái gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 152. Học Phật Rất Nhiều, Vì Sao Gặp Chuyện Vẫn Khổ?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Học Phật Rất Nhiều, Vì Sao Gặp Chuyện Vẫn Khổ?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu

	hay ép cuộc đời theo ý mình.
--	------------------------------

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về học phật rất nhiều, vì sao gặp chuyện vẫn khổ??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 153. Bốn Công Thức Đi Xuyên Một Đời Tu

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Bốn Công Thức Đi Xuyên Một Đời Tu” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về bốn công thức đi xuyên một đời tu?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 154. Biết Rất Nhiều Nhưng Tâm Có Chuyển Không?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Biết Rất Nhiều Nhưng Tâm Có Chuyển Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.

CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về biết rất nhiều nhưng tâm có chuyển không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 155. Pháp Ở Trong Kinh Hay Ở Ngay Cuộc Đời?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Pháp Ở Trong Kinh Hay Ở Ngay Cuộc Đời?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về pháp ở trong kinh hay ở ngay cuộc đời??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 156. Thấy Pháp Là Thấy Cái Gì?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Thấy Pháp Là Thấy Cái Gì?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
-------------	--

THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thấy pháp là thấy cái gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 157. Tu Tâm Nhưng Tâm Là Cái Gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tu Tâm Nhưng Tâm Là Cái Gì?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tu tâm nhưng tâm là cái gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 158. Điều Phục Tâm Bắt Đầu Từ Đâu?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Điều Phục Tâm Bắt Đầu Từ Đâu?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về điều phục tâm bắt đầu từ đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 159. Một Ngày Bình Thường Tu Được Bao Nhiêu Pháp?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Một Ngày Bình Thường Tu Được Bao Nhiêu Pháp?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về một ngày bình thường tu được bao nhiêu pháp??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 160. Gặp Một Chuyện — Dừng Cả Bốn Công Thức

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Gặp Một Chuyện — Dừng Cả Bốn Công Thức” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của

tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về gặp một chuyện — dùng cả bốn công thức?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 161. Một Cơn Giận Đi Qua Bốn Công Thức

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Một Cơn Giận Đi Qua Bốn Công Thức” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về một cơn giận đi qua bốn công thức?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 162. Biết Mình Đang Sân, Tại Sao Vẫn Không Dừng Được?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Biết Mình Đang Sân, Tại Sao Vẫn Không Dừng Được?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về biết mình đang sân, tại sao vẫn không dừng được??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 163. Người Ta Chỉ Nói Một Câu, Sao Mình Khổ Ba Ngày?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Người Ta Chỉ Nói Một Câu, Sao Mình Khổ Ba Ngày?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về người ta chỉ nói một câu, sao mình khổ ba ngày??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 164. Tại Sao Càng Nghĩ Lại Càng Đau?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Tại Sao Càng Nghĩ Lại Càng Đau?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về tại sao càng nghĩ lại càng đau??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 165. Buồn Có Phải Là Tu Chưa Tốt Không?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Buồn Có Phải Là Tu Chưa Tốt Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về buồn có phải là tu chưa tốt không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 166. Sợ Hãi Đến Thì Tu Thế Nào?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Sợ Hãi Đến Thì Tu Thế Nào?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về sợ hãi đến thì tu thế nào??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 167. Lo Chuyện Chưa Tới Có Ích Gì Không?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Lo Chuyện Chưa Tới Có Ích Gì Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu

	hay ép cuộc đời theo ý mình.
--	------------------------------

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về lo chuyện chưa tới có ích gì không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 168. Tâm Bất An Thật Sự Đang Tìm Cái Gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm Bất An Thật Sự Đang Tìm Cái Gì?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm bất an thật sự đang tìm cái gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 169. Tại Sao Biết Không Nên Nghĩ Mà Vẫn Nghĩ?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Tại Sao Biết Không Nên Nghĩ Mà Vẫn Nghĩ?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.

CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tại sao biết không nên nghĩ mà vẫn nghĩ??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 170. Một Niệm Khởi Lên — Khi Nào Thành Khổ?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Một Niệm Khởi Lên — Khi Nào Thành Khổ?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về một niệm khởi lên — khi nào thành khổ??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 171. Cảm Xúc Đến, Có Cần Đuổi Nó Đi Không?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Cảm Xúc Đến, Có Cần Đuổi Nó Đi Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về cảm xúc đến, có cần đuổi nó đi không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 172. Tâm Đang Rối — Đừng Vội Giải Quyết Cuộc Đời

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm Đang Rối — Đừng Vội Giải Quyết Cuộc Đời” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm đang rối — đừng vội giải quyết cuộc đời?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 173. Làm Sao Không Bị Cảm Xúc Kéo Đi?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Làm Sao Không Bị Cảm Xúc Kéo Đi?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về làm sao không bị cảm xúc kéo đi??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 174. Từ Phản Ứng Đến Làm Chủ Chính Mình

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Từ Phản Ứng Đến Làm Chủ Chính Mình” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về từ phản ứng đến làm chủ chính mình?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 175. Tâm Yên Không Phải Vì Cuộc Đời Yên

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tâm Yên Không Phải Vì Cuộc Đời Yên” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm.

Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về tâm yên không phải vì cuộc đời yên?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN X — TỔN THƯƠNG, TÌNH THƯƠNG VÀ DÍNH MẮC

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 176. Khi Người Ta Nói Xấu Mình

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Khi Người Ta Nói Xấu Mình” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về khi người ta nói xấu mình?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 177. Bị Oan Mà Không Thể Giải Thích

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Bị Oan Mà Không Thể Giải Thích” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu

	hay ép cuộc đời theo ý mình.
--	------------------------------

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về bị oan mà không thể giải thích?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 178. Khi Người Khác Không Hiểu Mình

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Khi Người Khác Không Hiểu Mình” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khi người khác không hiểu mình?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 179. Khi Bị Xem Thường

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Khi Bị Xem Thường” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng

	thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khi bị xem thường?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 180. Khi Danh Dự Bị Đụng Chạm

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Khi Danh Dự Bị Đụng Chạm” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khi danh dự bị đụng chạm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 181. Tại Sao Một Lời Chê Có Thể Làm Ta Đau?

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Tại Sao Một Lời Chê Có Thể Làm Ta Đau?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tại sao một lời chê có thể làm ta đau??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 182. Người Ta Khen Mình — Có Gì Để Tu?

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Người Ta Khen Mình — Có Gì Để Tu?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về người ta khen mình — có gì để tu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 183. Người Ta Chê Mình — Có Gì Để Thấy?

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Người Ta Chê Mình — Có Gì Để Thấy?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về người ta chê mình — có gì để thấy??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 184. Tại Sao Ta Muốn Ai Cũng Phải Công Nhận Mình?

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Tại Sao Ta Muốn Ai Cũng Phải Công Nhận Mình?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về tại sao ta muốn ai cũng phải công nhận mình??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 185. Càng Thanh Minh, Tại Sao Có Khi Càng Mệt?

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Càng Thanh Minh, Tại Sao Có Khi Càng Mệt?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về càng thanh minh, tại sao có khi càng mệt??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 186. Không Trả Đũa Có Phải Là Yếu Không?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Không Trả Đũa Có Phải Là Yếu Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về không trả đũa có phải là yếu không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 187. Tha Thứ Nhưng Vì Sao Vẫn Còn Nhớ?

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Tha Thứ Nhưng Vì Sao Vẫn Còn Nhớ?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tha thứ nhưng vì sao vẫn còn nhớ??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 188. Nhớ Một Chuyện Cũ Mà Không Còn Đau

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Nhớ Một Chuyện Cũ Mà Không Còn Đau” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nhớ một chuyện cũ mà không còn đau?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 189. Người Làm Mình Khổ Có Phải Là Kẻ Thù Không?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Người Làm Mình Khổ Có Phải Là Kẻ Thù Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về người làm mình khổ có phải là kẻ thù không?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 190. Nghịch Cảnh Có Thể Trở Thành Đạo Tràng

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Nghịch Cảnh Có Thể Trở Thành Đạo Tràng” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về nghịch cảnh có thể trở thành đạo tràng?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 191. Thương Và Dính Mắc Khác Nhau Ở Đâu?

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Thương Và Dính Mắc Khác Nhau Ở Đâu?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thương và dính mắc khác nhau ở đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 192. Tại Sao Càng Thương Càng Sợ Mất?

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Tại Sao Càng Thương Càng Sợ Mất?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tại sao càng thương càng sợ mất??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 193. Người Mình Thương Bổng Thay Đổi

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Người Mình Thương Bổng Thay Đổi” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về người mình thương bỗng thay đổi?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 194. Người Muốn Đi, Vì Sao Mình Cứ Muốn Giữ?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Người Muốn Đi, Vì Sao Mình Cứ Muốn Giữ?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về người muốn đi, vì sao mình cứ muốn giữ??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 195. Buông Một Người Có Phải Là Hết Thương?

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Buông Một Người Có Phải Là Hết Thương?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về buông một người có phải là hết thương??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 196. Thương Mà Không Sở Hữu Có Được Không?

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Thương Mà Không Sở Hữu Có Được Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.

CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thương mà không sở hữu có được không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 197. Tại Sao Ta Muốn Người Khác Sống Theo Ý Mình?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Tại Sao Ta Muốn Người Khác Sống Theo Ý Mình?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tại sao ta muốn người khác sống theo ý mình??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 198. Kỳ Vọng Sinh Ra Khổ Như Thế Nào?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Kỳ Vọng Sinh Ra Khổ Như Thế Nào?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về kỳ vọng sinh ra khổ như thế nào??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 199. Quan Tâm Hay Kiểm Soát?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Quan Tâm Hay Kiểm Soát?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về quan tâm hay kiểm soát??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 200. Có Những Người Chỉ Đi Cùng Ta Một Đoạn

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Có Những Người Chỉ Đi Cùng Ta Một Đoạn” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về có những người chỉ đi cùng ta một đoạn?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 201. Hết Duyên Có Phải Hết Nghĩa?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Hết Duyên Có Phải Hết Nghĩa?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về hết duyên có phải hết nghĩa??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 202. Một Mối Quan Hệ Đã Đổi — Tâm Mình Làm Gì?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Một Mối Quan Hệ Đã Đổi — Tâm Mình Làm Gì?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng

của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về một mối quan hệ đã đổi — tâm mình làm gì?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 203. Yêu Thương Mà Tâm Vẫn Tự Do

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Yêu Thương Mà Tâm Vẫn Tự Do” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về yêu thương mà tâm vẫn tự do?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 204. Không Nắm Giữ Mà Vẫn Sống Có Trách Nhiệm

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Không Nắm Giữ Mà Vẫn Sống Có Trách Nhiệm” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về không nắm giữ mà vẫn sống có trách nhiệm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 205. Thương Đúng Cách Cũng Là Một Pháp Tu

Lời kinh soi sáng. Hận thù không được lắng dịu bởi hận thù; hận thù lắng dịu bởi không hận thù.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 5; đối chiếu Kinh Từ Bi (Karaṇīyamettā Sutta).

Giải nghĩa. Từ bi không phải yếu đuối hay dung túng; đó là không nuôi thêm ý làm hại và vẫn giữ trí tuệ, giới hạn cần thiết.

Chủ đề “Thương Đúng Cách Cũng Là Một Pháp Tu” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Trước một việc liên quan người thân, hỏi: “Đây là thương hay là muốn người kia theo ý mình?” Sau đó chọn một hành động có tình thương nhưng không kiểm soát.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thương đúng cách cũng là một pháp tu?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN XI — ĐƯỢC MẤT, DANH LỢI, THÂN VÀ VÔ THƯỜNG

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 206. Có Được Rồi Vì Sao Vẫn Sợ?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Có Được Rồi Vì Sao Vẫn Sợ?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về có được rồi vì sao vẫn sợ??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 207. Mất Một Thứ — Ta Thật Sự Mất Cái Gì?

Lời kinh soi sáng. Tất cả các hành là vô thường.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 277.

Giải nghĩa. Thấy vô thường không để bị quan, mà để bớt nắm giữ và biết quý điều đang có.

Chủ đề “Mất Một Thứ — Ta Thật Sự Mất Cái Gì?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu

	hay ép cuộc đời theo ý mình.
--	------------------------------

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về mất một thứ — ta thật sự mất cái gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 208. Tại Sao Có Nhiều Vấn Chưa Thấy Đủ?

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Tại Sao Có Nhiều Vấn Chưa Thấy Đủ?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tại sao có nhiều vấn chưa thấy đủ??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 209. Chữ “Đủ” Có Thể Cứu Một Đời Người

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Chữ “Đủ” Có Thể Cứu Một Đời Người” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng

	thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chữ “đủ” có thể cứu một đời người?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 210. Danh Là Gì Mà Ta Mệt Vì Nó?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Danh Là Gì Mà Ta Mệt Vì Nó?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về danh là gì mà ta mệt vì nó??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 211. Lợi Là Gì Mà Ta Chạy Theo Cả Đời?

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Lợi Là Gì Mà Ta Chạy Theo Cả Đời?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và

	nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về lợi là gì mà ta chạy theo cả đời??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 212. Được Khen Có Thật Sự Là Được Không?

Lời kinh soi sáng. Lời nói cần chân thật, có lợi ích và đúng thời.

Nguồn. Trung Bộ Kinh 58 - Kinh Giáo Giới Vương Tử Abhaya.

Giải nghĩa. Chánh ngữ không phải nói cho vừa lòng tất cả; đó là nói điều thật, có ích, đúng lúc và không do ác ý.

Chủ đề “Được Khen Có Thật Sự Là Được Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về được khen có thật sự là được không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 213. Bị Chê Có Thật Sự Là Mất Không?

Lời kinh soi sáng. Tất cả các hành là vô thường.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 277.

Giải nghĩa. Thấy vô thường không để bi quan, mà để bớt nắm giữ và biết quý điều đang có.

Chủ đề “Bị Chê Có Thật Sự Là Mất Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Dừng ba hơi thở trước khi đáp. Gọi đúng tên trạng thái đang có. Chỉ nói khi lời nói vừa thật vừa có ích.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về bị chê có thật sự là mất không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 214. Thành Công Mà Tâm Không An Có Phải Thành Công?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Thành Công Mà Tâm Không An Có Phải Thành Công?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thành công mà tâm không an có phải thành công??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 215. Thất Bại Có Thật Sự Là Thất Bại?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Thất Bại Có Thật Sự Là Thất Bại?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thất bại có thật sự là thất bại??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 216. Khi Công Việc Không Thành Như Ý

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Khi Công Việc Không Thành Như Ý” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về khi công việc không thành như ý?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 217. Khi Một Thứ Quý Giá Rời Khỏi Tay

Lời kinh soi sáng. Tất cả các hành là vô thường.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 277.

Giải nghĩa. Thấy vô thường không để bi quan, mà để bớt nắm giữ và biết quý điều đang có.

Chủ đề “Khi Một Thứ Quý Giá Rời Khỏi Tay” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi

chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về khi một thứ quý giá rời khỏi tay?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 218. Có Mà Không Chấp — Mất Mà Không Sụp

Lời kinh soi sáng. Tất cả các hành là vô thường.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 277.

Giải nghĩa. Thấy vô thường không để bị quan, mà để bớt nắm giữ và biết quý điều đang có.

Chủ đề “Có Mà Không Chấp — Mất Mà Không Sụp” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về có mà không chấp — mất mà không sụp?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 219. Dừng Của Cải Nhưng Đừng Để Của Cải Dừng Mình

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bổ thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Dùng Của Cải Nhưng Đừng Để Của Cải Dùng Mình” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về dùng của cải nhưng đừng để của cải dùng mình?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 220. Tay Có Thể Đầy — Tâm Vẫn Có Thể Không Nắm

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Tay Có Thể Đầy — Tâm Vẫn Có Thể Không Nắm” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tay có thể đầy — tâm vẫn có thể không nắm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 221. Thân Này Là Ta Hay Chỉ Là Thân?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Thân Đây Là Ta Hay Chỉ Là Thân?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thân này là ta hay chỉ là thân??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 222. Tại Sao Ta Sợ Già?

Lời kinh soi sáng. Tất cả các hành là vô thường.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 277.

Giải nghĩa. Thấy vô thường không để bị quan, mà để bớt nắm giữ và biết quý điều đang có.

Chủ đề “Tại Sao Ta Sợ Già?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về tại sao ta sợ già??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 223. Một Sợi Tóc Bạc Cũng Đang Thuyết Pháp

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Một Sợi Tóc Bạc Cũng Đang Thuyết Pháp” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về một sợi tóc bạc cũng đang thuyết pháp?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 224. Khi Thân Không Còn Nghe Lời Mình

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Khi Thân Không Còn Nghe Lời Mình” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về khi thân không còn nghe lời mình?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 225. Bệnh Đến — Bốn Công Thức Dừng Thế Nào?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Bệnh Đến — Bốn Công Thức Dừng Thế Nào?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về bệnh đến — bốn công thức dừng thế nào??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 226. Đau Thân Có Nhất Thiết Phải Khổ Tâm?

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Đau Thân Có Nhất Thiết Phải Khổ Tâm?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về đau thân có nhất thiết phải khổ tâm??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 227. Chăm Sóc Thân Nhưng Không Chấp Thân

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Chăm Sóc Thân Nhưng Không Chấp Thân” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về chăm sóc thân nhưng không chấp thân?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 228. Biết Mình Sẽ Già Để Sống Khác Hôm Nay

Lời kinh soi sáng. Tất cả các hành là vô thường.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 277.

Giải nghĩa. Thấy vô thường không để bi quan, mà để bớt nắm giữ và biết quý điều đang có.

Chủ đề “Biết Mình Sẽ Già Để Sống Khác Hôm Nay” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về biết mình sẽ già để sống khác hôm nay?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 229. Vô Thường Không Phải Để Sợ

Lời kinh soi sáng. Tất cả các hành là vô thường.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 277.

Giải nghĩa. Thấy vô thường không để bị quan, mà để bớt nắm giữ và biết quý điều đang có.

Chủ đề “Vô Thường Không Phải Để Sợ” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Đặt tay nhẹ lên vùng ngực hoặc bụng, biết ba hơi thở. Nhắc: “Đây là một trạng thái đang có, không phải toàn bộ con người mình.”

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về vô thường không phải để sợ?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 230. Nếu Mọi Thứ Đều Thay Đổi, Ta Nên Giữ Gì?

Lời kinh soi sáng. Tất cả các hành là vô thường.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 277.

Giải nghĩa. Thấy vô thường không để bị quan, mà để bớt nắm giữ và biết quý điều đang có.

Chủ đề “Nếu Mọi Thứ Đều Thay Đổi, Ta Nên Giữ Gì?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.

BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.
--------------	---

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về nếu mọi thứ đều thay đổi, ta nên giữ gì??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 231. Một Ngày Đi Qua Là Một Ngày Đòi Ngắt Lại

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Một Ngày Đi Qua Là Một Ngày Đòi Ngắt Lại” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về một ngày đi qua là một ngày đòi ngắt lại?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 232. Biết Chết Để Biết Sống

Lời kinh soi sáng. Tất cả các hành là vô thường.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 277.

Giải nghĩa. Thấy vô thường không để bị quan, mà để bớt nắm giữ và biết quý điều đang có.

Chủ đề “Biết Chết Để Biết Sống” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.

CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về biết chết để biết sống?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

PHẦN XII — TU TRONG TỪNG NGÀY VÀ QUY TỰ GIẢI THOÁT

Các bài trong phần này được sắp theo tiến trình từ hiểu đúng đến thực hành trong tình huống thật.

BÀI 233. Vừa Thức Dậy, Tu Từ Đâu?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Vừa Thức Dậy, Tu Từ Đâu?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về vừa thức dậy, tu từ đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 234. Một Bữa Ăn Cũng Có Thể Tu

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Một Bữa Ăn Cũng Có Thể Tu” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về một bữa ăn cũng có thể tu?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 235. Một Câu Nói Cũng Có Đủ Bốn Công Thức

Lời kinh soi sáng. Biết đủ là tài sản lớn.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 204; cùng tinh thần bố thí trong Tăng Chi Bộ.

Giải nghĩa. Biết đủ không phải ngừng cố gắng; là không để ham muốn biến thành xiềng xích của tâm.

Chủ đề “Một Câu Nói Cũng Có Đủ Bốn Công Thức” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về một câu nói cũng có đủ bốn công thức?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 236. Đi Làm Có Tu Được Không?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Đi Làm Có Tu Được Không?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.

BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.
--------------	---

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về đi làm có tu được không??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 237. Ở Nhà Với Gia Đình Chính Là Đạo Tràng

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Ở Nhà Với Gia Đình Chính Là Đạo Tràng” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về ở nhà với gia đình chính là đạo tràng?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 238. Gặp Người Khó Chịu — Bài Tu Đến Rồi

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Gặp Người Khó Chịu — Bài Tu Đến Rồi” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.

CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về gặp người khó chịu — bài tu đến rồi?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 239. Việc Không Vừa Ý — Pháp Đang Ở Đó

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Việc Không Vừa Ý — Pháp Đang Ở Đó” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về việc không vừa ý — pháp đang ở đó?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 240. Trước Khi Nói Một Câu, Hãy Dừng Một Nhịp

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Trước Khi Nói Một Câu, Hãy Dừng Một Nhịp” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
-------------	--

THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về trước khi nói một câu, hãy dừng một nhịp?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 241. Trước Khi Quyết Định, Hãy Nhìn Lại Tâm

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Trước Khi Quyết Định, Hãy Nhìn Lại Tâm” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về trước khi quyết định, hãy nhìn lại tâm?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 242. Cuối Một Ngày, Hãy Hỏi Tâm Ba Câu

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Cuối Một Ngày, Hãy Hỏi Tâm Ba Câu” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về cuối một ngày, hãy hỏi tâm ba câu?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 243. Thắng Người Hay Thắng Chính Mình?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Thắng Người Hay Thắng Chính Mình?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về thắng người hay thắng chính mình??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 244. Chiến Trường Lớn Nhất Nằm Ở Đâu?

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Chiến Trường Lớn Nhất Nằm Ở Đâu?” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm.

Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về chiến trường lớn nhất nằm ở đâu??”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 245. Kề Khó Điều Phục Nhất Chính Là Tâm Mình

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Kề Khó Điều Phục Nhất Chính Là Tâm Mình” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về kẻ khó điều phục nhất chính là tâm mình?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 246. Buông Đến Đâu — Tự Do Đến Đó

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Buông Đến Đâu — Tự Do Đến Đó” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về buông đến đâu — tự do đến đó?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 247. Định Đến Đâu — Tâm Có Lực Đến Đó

Lời kinh soi sáng. Tâm dẫn đầu các pháp; tâm làm chủ, tâm tạo.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 1-2.

Giải nghĩa. Hoàn cảnh có tác động, nhưng cách tâm nhận, nghĩ và phản ứng quyết định phần lớn khổ đau được kéo dài hay chuyển hóa.

Chủ đề “Định Đến Đâu — Tâm Có Lực Đến Đó” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Dừng chỉ hỏi “mình biết gì về định đến đâu — tâm có lực đến đó?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 248. Giác Đến Đâu — Mê Tan Đến Đó

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Giác Đến Đâu — Mê Tan Đến Đó” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về giác đến đâu — mê tan đến đó?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 249. Một Việc Đi Qua Cả Bốn Công Thức

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Một Việc Đi Qua Cả Bốn Công Thức” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về một việc đi qua cả bốn công thức?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

BÀI 250. Bốn Công Thức — Mang Theo Suốt Một Đời Tu

Lời kinh soi sáng. Dù tụng đọc nhiều mà không thực hành thì lợi ích vẫn ít.

Nguồn. Kinh Pháp Cú, kệ 19-20.

Giải nghĩa. Giá trị của giáo pháp được thấy nơi cách sống, lời nói và phản ứng trong tình huống thật.

Chủ đề “Bốn Công Thức — Mang Theo Suốt Một Đời Tu” không nhằm cho ta thêm một khái niệm để nhớ, mà để soi một tình huống đang sống. Điểm then chốt là nhận ra khoảng cách giữa điều xảy ra và phản ứng của tâm. Khi chưa thấy, ta dễ đồng hóa mình với cảm xúc, ý kiến, được-mất hoặc lời người khác. Khi thấy rõ, ta có một khoảng dừng để chọn cách sống ít tạo khổ hơn.

Ứng dụng hôm nay. Chọn một tình huống thật trong ngày. Dừng lại, nhận biết tâm, thấy nguyên nhân, rồi chọn một lời nói hoặc hành động ít tạo khổ hơn.

DỪNG	Không phản ứng ngay; trở về thân và hơi thở.
THẤY	Nhận đúng tâm đang có, điều mình đang nắm và nguyên nhân khiến khổ tăng.
CHUYỂN	Đổi cách nhìn, lời nói hoặc hành động theo hướng thiện, có trí tuệ.
BUÔNG	Làm điều cần làm rồi không tiếp tục nhai lại, sở hữu hay ép cuộc đời theo ý mình.

Câu ghi nhớ. Đừng chỉ hỏi “mình biết gì về bốn công thức — mang theo suốt một đời tu?”; hãy hỏi “hôm nay mình đã sống khác đi ở điểm nào?”

Câu hỏi quán chiếu. Trong việc đang làm mình khổ nhất hôm nay, điều gì là sự kiện, điều gì là phần tâm mình đang thêm vào?

LỜI KẾT — MANG PHÁP VÀO ĐỜI

Đi hết 250 bài, điều cần mang theo không phải 250 câu trả lời. Điều cần mang theo là một năng lực: khi việc đến, biết dừng; khi tâm động, biết thấy; khi thấy sai hướng, biết chuyển; khi đã làm điều cần làm, biết buông. Tu không nằm ngoài một ngày bình thường. Chính bữa ăn, lời nói, nỗi buồn, công việc, người thương, người làm mình khó chịu, thân đang già và từng hơi thở đều có thể trở thành nơi thấy Pháp.

Nguyện đem công đức biên tập và thực hành này hồi hướng khắp pháp giới chúng sinh, đồng được an lành, tăng trưởng thiện pháp và trí tuệ.

GHI CHÚ NGUỒN

Các nguồn kinh được dùng làm trực soi sáng gồm: Kinh Pháp Cú; Trung Bộ Kinh 10 (Niệm Xứ), 58 (Giáo Giới Vương Tử Abhaya), 118 (Nhập Tức Xuất Tức Niệm), 135 (Tiểu Kinh Nghiệp Phân Biệt); Kinh Từ Bi; Kinh A Di Đà. Trong bản phát hành học thuật, nên đối chiếu từng câu dẫn với bản dịch được chọn và ghi dịch giả/ấn bản thống nhất.