

## Giác chi đối trị khi Tâm như "Ngựa"

ISSN: 2734-9195 10:10 14/02/2026

Không phải pháp môn nào cũng có thể thực hiện trong mọi trạng thái, mà là cách mỗi cá nhân nhận biết rõ tâm mình đang thế nào để có phương pháp phù hợp, định hướng, chuyển hóa qua nhận biết đúng đắn.

Tác giả: **Cư sĩ Phúc Quang**

*Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 01/2026*

**Mở đầu:** Người xưa có câu: “Tâm viên ý mã”, ngắn gọn nhưng diễn tả trọn vẹn tính chất xao động của nội tâm con người. Tâm như con vượn chuyền cành, ý như con ngựa bất kham, chỉ một sát na không được giữ gìn là chúng phóng chạy theo muôn cảnh, muôn tiếng gọi, muôn cảm xúc thoáng hiện rồi mất.

Tính chất của ý là sự chuyển động không ngừng như con ngựa hoang, chúng ta không tu để học cách áp chế nó, không biến đổi tự tính của nó, mà học cách quan sát, nhận biết, điều phục thành sự nhu nhuyển, có thể định hướng và dễ sử dụng.

Tu tập không phải là hạ gục con ngựa bên trong mỗi chúng ta, mà là nghệ thuật điều hướng có chủ đích.

**Từ khóa:** giác chi, tâm, tính khí bất kham, loài ngựa, đối trị...



## Phần I. Tâm như ngựa

### 1. Khái niệm trong Duy thức

Trong trường phái Duy thức, trạng thái xao động của tâm được xếp vào nhóm "Đại tùy" của "Tùy phiền não", thuộc về Tâm sở.

Tâm sở gọi đầy đủ là “Tâm sở hữu pháp” nghĩa là những pháp sở hữu của “Tâm vương”. Tâm vương hay còn gọi là Bát thức tâm vương gồm có: Tiền ngũ thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức), Ý thức, Mạt na thức và A lại da thức.

Tâm sở nương theo tâm vương để tạo ra các “hành”, các hành này thiện, ác hay vô ký là phụ thuộc vào tâm vương, có nghĩa là tâm sở không tự vận hành độc lập, mà luôn nương vào tâm vương, thức ở thời điểm đó. Một tâm vương thiện sẽ kéo theo các tâm sở thiện cùng tương ưng; một tâm vương bất thiện sẽ kéo theo các tâm sở bất thiện tương ưng.

Khi nói tâm sở nương theo tâm vương để tạo ra hành, tức là chỉ cần tâm vương khẽ nghiêng động, thì tâm sở tương ưng liền được phát khởi và vận hành đúng hướng nghiêng ấy. Nếu trong sát-na tâm ý xao động, tán loạn như một con ngựa bứt cương, thì đó là vì tâm vương đã cuốn theo cảnh, hoặc bị vọng động bên trong lôi đi mà không giữ được chính niệm, và chính sự nghiêng ấy làm nhân cho những tâm sở thuộc về dao động cộng hưởng phát sinh.

Đi sâu hơn vào tâm lý hành vi, các nhà Duy thức phân chia nhóm trạng thái xao động gồm có “trạo cử, tán loạn, phóng dật”.

## 2. Tùy phiền não và Đại tùy

“Tùy” được hiểu trong nghĩa là “tùy thuộc”, phụ thuộc vào hoàn cảnh và căn bản phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến) làm duyên để sinh khởi vì lẽ đó nên gọi là “tùy phiền não”. Trong tùy phiền não lại được chia thành 3 cấp độ: tiểu tùy, trung tùy, đại tùy.

Do tính tương ưng có sự rộng hẹp không đồng đều, hành tướng vừa có tính tương đồng, vừa có tính khác nhau về cường độ, nên được phân loại thành 3 nhóm. Từ “tương ưng” chúng ta có thể hiểu thay thế bằng từ “hiệp lại”, “kết hợp”, “phù hợp”, “không trái nhau”. Tất nhiên chúng ta cần hiểu rõ rằng từ ngữ mô phỏng thay thế cho nhau chỉ có giá trị ý nghĩa tương đối một phần nào đó, không thể thay thế nhau một cách toàn vẹn. Trong Thành Duy Thức Luận giải nghĩa tương ưng như sau: “Tuy hành tướng khác nhau, nhưng đồng một thời, đồng y một chỗ, đồng cảnh sở duyên và đồng một việc (sự) thì gọi là tương ưng”.





Ảnh được tạo bởi AI

Ví dụ, khi đang ngồi thiền, trong tâm nổi lên sự tán loạn bởi vọng tưởng tới tương lai bất an, đó là tán loạn tâm sở cùng với ý thức tâm vương tương ứng (hoà hợp) với nhau. Trong ngay ví dụ này, chúng ta sẽ thấy tâm vương và tâm sở cùng đồng duyên một cảnh là vọng tưởng, đồng một căn là ý và duyên khởi bởi tâm. Đó gọi là “đồng cảnh sở duyên”.

Đối với tâm ý như “ngự”, Thành Duy Thức luận xếp vào nhóm Đại tùy, gồm 3 trạng thái “trạo cử, tán loạn, phóng dật” với sự hoạt động tâm lý vi tế khác nhau.

### **3. Trạo cử - Tán loạn - Phóng dật**

Giải nghĩa theo từ một cách đơn giản thì chúng ta có thể hiểu như sau:

Trạo cử: Không yên Tán loạn: Rối loạn

Phóng dật: Buông thả, phóng túng

Đôi khi trạo cử, tán loạn, phóng dật đều được tạm dịch mang hàm ý là xao động, điều này dễ gây khó hiểu và sự đánh đồng ý nghĩa cho cả 3 trạng thái trên. Tuy nhiên, các nhà Duy thức ví trạo cử như con ngựa bị nhốt trong chuồng, nhưng đầu quay loạn không yên; tán loạn được ví như con ngựa chạy loạn trong chuồng, phóng dật chính là hình ảnh con ngựa đó được thả khỏi chuồng. Ba trạng thái này đại diện cho cấp độ tăng dần của tính xao động.

Trạo cử là mức độ đầu tiên, được so sánh với hình ảnh con ngựa nhốt trong chuồng nhưng đầu quay loạn. Thân tuy được giữ, nhưng dưới trạng thái của sự cưỡng ép, ức chế, còn tâm ý thì vẫn liên tục bị cuốn đi nơi khác. Chúng ta hiểu rằng đây là trạng thái do thân và tâm không tương thích, thân bị đè nén bởi Luật nhưng tâm thì phóng thả. Nhìn từ ngoài, một người có thể có giới, một người có thể thực hành thiền, giữ oai nghi nhưng bên trong tâm thì bị bức bối, cố kìm nén dòng tâm ý của mình.

Tán loạn là mức độ cao hơn, là trung gian giữa trạo cử dẫn tới phóng dật. Tán loạn là con ngựa đó vẫn trong chuồng nhưng thay vì đầu quay loạn thì nó đã thành chạy loạn. Thân vốn chưa tương ứng với ý, sự giữ khuôn phép thúc đẩy bức bối nhiều hơn, khiến tâm xao động nhiều hơn. Và cho tới khi phát triển thành trạng thái phóng dật.

Phóng dật như con ngựa được thoát khỏi chuồng, là sự xao động thúc đẩy tới “hành”, phát sinh ra “hành”, khi này tâm vương duyên với cảnh gì, cuốn theo cảnh gì thì tâm sở phóng dật sẽ tương ứng với những tâm sở khác để dẫn tới hành vi, lời nói.

## **Phần II. Giác chi đối trị với tâm như ngựa**

Trích trong Tương ưng bộ kinh, Chương II: Tương ưng giác chi, Phẩm VI: Phẩm tổng nhiếp giác chi:

*“...trong khi tâm dao động, trong khi ấy, không phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, không phải thời là tu tập tinh tấn giác chi, không phải thời là tu tập hỷ giác chi.*

*Vì sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, tâm dao động, thật khó được tịnh chỉ do những pháp ấy. Ví như, này các Tỷ-kheo, một người muốn dập tắt một đống lửa lớn. Ở đây, người ấy ném vào cỏ khô, phân bò khô và củi khô, lấy miệng thổi, không rắc bụi lên trên. Người ấy có thể dập tắt đống lửa lớn ấy không?*

*- Thưa không, bạch Thế Tôn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, trong khi tâm dao động, không phải thời là tu tập trạch pháp giác chi, không phải thời là tu tập*

*ting tấn giác chi, không phải thời là tu tập hỷ giác chi.*

*Vì sao? Vì rằng, tâm dao động, thật không dễ được tịnh chỉ nhờ những pháp ấy.*

## **PHẢI THỜI**

*Và này các Tỷ kheo, trong khi tâm dao động, trong khi ấy, phải thời là tu tập khinh an giác chi, phải thời là tu tập định giác chi, phải thời là tu tập xả giác chi.*

*Vì sao? Vì rằng, tâm dao động thật dễ được tịnh chỉ nhờ những pháp này. Ví như, này các Tỷ-kheo, có người muốn dập tắt một đống lửa lớn. Ở đây, người ấy ném vào cỏ ướt, ném vào phân bò ướt, ném vào củi ướt, để giữa gió và mưa, rắc bụi lên trên. Người ấy có thể dập tắt ngọn lửa lớn ấy không?*

*- Thưa có, bạch Thế Tôn. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo,*

*trong khi tâm dao động, trong*

*khi ấy, phải thời là tu tập khinh an giác chi, phải thời là tu tập định giác chi, phải thời là tu tập xả giác chi. Vì sao? Vì rằng, tâm dao động, thật dễ được tịnh chỉ nhờ các pháp này*

*Nhưng đối với niệm, này các tỷ kheo, ta nói rằng lợi ích trong mọi trường hợp”.*

Đoạn kinh dạy về một nguyên tắc cực kỳ quan trọng trong tu tập chính là không phải pháp nào cũng thích hợp mọi lúc, ngay cả những pháp vốn được xem là thiện pháp, cần thiết như trạch pháp, tinh tấn, hỷ. Những pháp môn này cũng có lúc trở thành phi thời, làm tăng thêm sự bất lợi thay vì đem tới sự an lạc. Điều này chứng tỏ rằng việc thực hành một pháp môn không đơn giản vì ta được giới thiệu, ta đọc được hay được khuyến khích. Để thực hành tốt ráo một pháp môn ta cần thực sự hiểu biết bản chất của nó, mục đích và sự phù hợp.

Đức Phật đặt trọng tâm vào trạng thái của tâm, từ đó quyết định pháp nào nên được vận dụng. Đây là sự sâu sắc của trung đạo, không phải pháp tốt là dùng bất cứ lúc nào, mà là nhìn đúng tâm đang ở trạng thái nào để huấn luyện theo đúng cách.

## **1. Tâm dao động**

Điều quan trọng là mỗi người phải tự biết nhận diện ngay lúc này, tâm mình đang như thế nào, bản chất của trạng thái đó là gì. “Tâm dao động” chỉ trạng thái tâm đang bị kích thích quá mức, khó trụ vào bất kỳ đối tượng nào, bị nhiều điều lôi kéo cùng một lúc, chứa nhiều dục tưởng, kế hoạch, hồi ức, lo âu, thừa

năng lượng nhưng không có điểm tựa,... giống “ngựa” chưa thuần phục mà lại được thả khỏi chuồng.

## **Vì sao lúc tâm dao động lại “không phải thời” để tu Trạch pháp - Tinh tấn - Hỷ?**

Ba giác chi này thuộc nhóm tăng trưởng năng lượng, tức kích thích trạng thái tâm. Trong trạng thái tâm bình thường, hoặc trạng thái tâm uể oải, thụ động, chúng là những trợ lực tuyệt vời. Nhưng với tâm dao động, chúng giống như “một người muốn dập tắt một đồng lửa lớn” nhưng “người ấy ném vào cỏ khô, phân bò khô và củi khô, lấy miệng thổi, và không rắc bụi lên trên”.

Trạch pháp giác chi là năng lực sàng lọc, khảo sát, phân tích. Nó đòi hỏi tâm tinh tế, tỉnh táo, bén nhạy, đủ tỉnh để thấy sự khác biệt của pháp và chọn lựa bằng trí tuệ. Tâm đang dao động vốn đã bị kéo bởi nhiều dòng tâm hành cùng lúc như hồi ức, dự tưởng, lo lắng, so đo, kế hoạch,... Trạch pháp lại làm tăng hoạt động phân tích, càng khiến tâm rơi vào vòng lặp không lối thoát, tăng thêm tầng lớp suy xét.

Tinh tấn có bản chất giống như nhiên liệu đốt, là năng lượng đẩy, sự cần mẫn, không buông bỏ, không lười biếng, luôn hướng tâm duy trì mạnh mẽ,... Tâm đang dao động không có định hướng đúng; giống như đánh roi vào con ngựa vốn đang chạy rất nhanh nhưng lại mất phương hướng. Về mặt tâm lý, tinh tấn trong bối cảnh dao động sẽ kích thích tâm lý, gây trạng thái cưỡng ép nội tâm, tăng nhịp tim và sự hoảng sợ cho tinh thần.

Hỷ giác chi là niềm vui trong pháp, là sự hưng phấn nội tâm. Khi tâm dao động, trạng thái hỷ có thể kích thích tâm hưng phấn quá mức, hướng tới phát sinh những “hành” được thực hiện khi không sáng suốt, hoàn toàn thực hiện bởi cảm xúc.

## **2. Khinh an - Định - Xả**

Khinh an là trạng thái cơ thể nhẹ nhàng. Khinh an hay được gắn liền theo yếu tố thiền định, khi đạt được một tầng sâu cụ thể thì tâm cảm thấy nhẹ nhàng, khoan khoái. Nhưng thực chất, khinh an không dành riêng cho việc thiền định.

Khinh an có thể diễn ra bất kì lúc nào, trong tư thế nào của con người, dùng để nói tới trạng thái thân hay tâm không bị đè nén, nặng gánh bởi điều gì, chúng được giải phóng khiến tâm trí nhẹ bẫng, thư thái, giống như một người đang gánh hàng nặng, đặt xuống thì thân sẽ nhẹ nhàng, tâm đang bồn chồn thì được

giải tỏa lo âu, tâm được thư thái.

*Mấu chốt của khinh an là gì?*

Chính là việc tâm không cuốn theo vòng vọng động, không níu giữ, không phân tích, không đi theo viễn cảnh tương lai. Khi tâm khởi lên sự tán loạn về một vấn đề nào đó ta chạy theo khảo sát, tìm tòi và chất vấn nó, đó chính là trạch pháp, việc đó làm tâm xa rời khỏi chính niệm và cuốn vào vòng tán loạn không hồi kết.

Kế đến là định giác chi, tức yếu tố định, biểu hiện sự tập trung cao độ. Định là trạng thái tâm duy trì nhất điểm vào một đối tượng mà không bị phân tán hay dao động. Sự trưởng dưỡng của định chính là tịnh chỉ tướng, bất loạn tướng kèm với tác ý như lý.

“Tịnh chỉ tướng” có thể hiểu là dấu hiệu của sự dừng lặng, một đối tượng quán chiếu rõ ràng, ổn định, còn “bất loạn tướng” là dấu hiệu của sự không xao động, làm vắng mặt các yếu tố bức bối nhờ khinh an. Trong thực hành, khi thân tâm đã khinh an, hành giả thường xuất hiện một đối tượng định, chẳng hạn cảm giác hơi thở hoặc cảm giác ngựa trở nên rõ ràng hơn. Nếu hành giả như lý tác ý tập trung toàn bộ tâm lực vào đối tượng tĩnh lặng đó, giữ gìn nó một cách liên tục, không để bất kỳ tạp niệm nào xen vào, thì định giác chi sẽ phát sinh. Tuy nhiên chúng ta cần hiểu rõ ràng việc chuyên trú, neo vào một đối tượng phải được kết thúc ngay khi đối tượng đó kết thúc, đối tượng khác xuất hiện, và điều đó chính là xả giác chi. Nếu không, chúng ta lại rơi vào sự níu giữ.

Cuối cùng, yếu tố xả, tức trạng thái tâm quân bình. Xả ở đây là sự buông bỏ dính mắc và phản kháng, một thái độ thản nhiên trước các pháp, lặng lẽ quan sát mọi chuyện một cách bình đẳng.

Chẳng hạn, khi một niệm sân xuất hiện, hoặc thậm chí là niệm hỷ lạc xuất hiện, bất kể niệm nào cũng có thể kích thích tâm trở nên tán loạn, hưng phấn. Nếu là niệm sân, tâm ta mất bình tĩnh, nếu là niệm hỷ, chúng kích thích ta nắm giữ, và truy tìm nếu để mất, nhìn chung dù là trạng thái tiêu cực hay tích cực, chúng đều có thể làm ta trở nên xao động. Chúng ta không nên để tâm phóng dật và chạy theo nó, mà hãy nhẹ nhàng an trú trong cảm giác nhận biết, buông lỏng toàn thân và giữ sự chú tâm quán sát, khi niệm đó qua, ta phải biết niệm hiện tiền là gì, chứ không phải định mãi ở niệm cũ.

Đó là như lý tác ý vào niệm, nhận biết rõ ràng sự tĩnh tại đang hiện hữu mà không xao lãng. Đó là lý do Kinh viết rằng Niệm lợi ích trong mọi trường hợp.

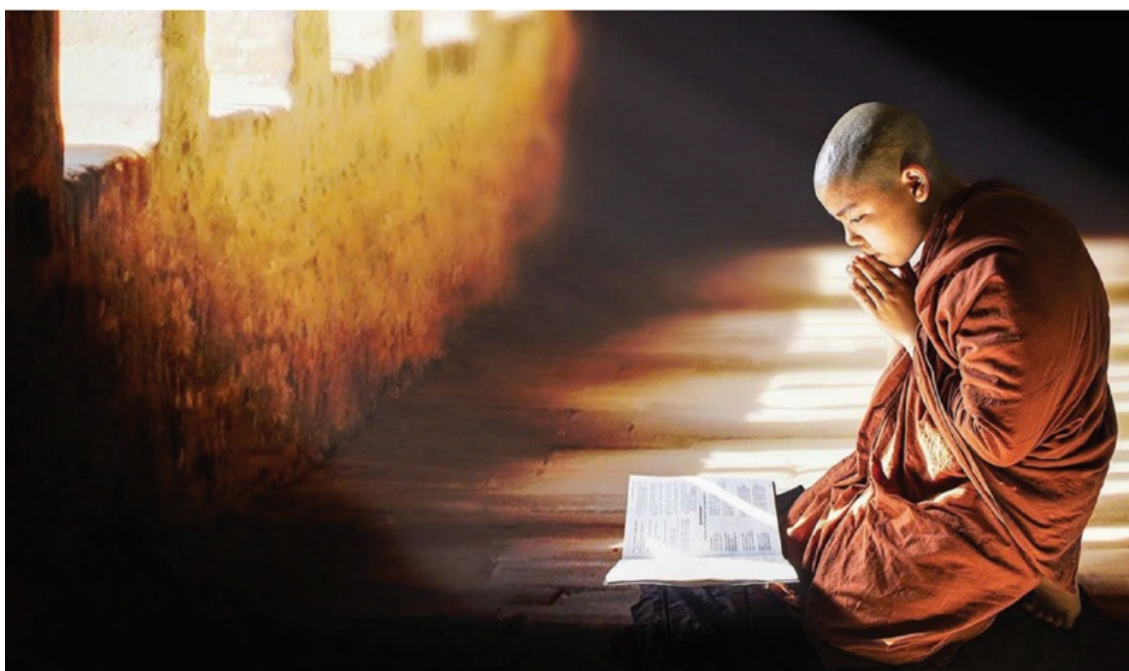


Nhờ vậy, cảm giác dễ chịu lan tỏa khắp thân tạo ra thân khinh an từ niệm này sang niệm khác, tâm trí thì lặng lẽ, vắng bóng căng thẳng, tâm khinh an trôi chảy theo dòng suy tư. Khinh an giác chi do đó được nuôi dưỡng đầy đủ, đẩy lui hoàn toàn sự bất an, xao động, đối trị triển cái trạo cử. Định và Xả có tính an tịnh, hạ nhiệt, giúp dập lửa tâm dao động, điều phục và hướng tâm định vào một trạng thái có chủ đích, xả bỏ những niệm đã trôi qua. Hai trạng thái này được phối hợp liên tục để ổn định trạng thái tinh thần của mình, vừa điều hướng vừa xả bỏ.

Giống như lấy cỏ ướt, bụi, mưa gió để dập lửa lớn. Khi chúng ta vào trạng thái nhiều năng lượng quá mức, nếu càng phân tích, tinh tấn và sinh hỷ, thì cơ thể càng rơi vào cơ chế của quá khích. Việc cần làm là tiết chế lại điều đó, đưa cơ thể về trạng thái của nhẹ nhàng, điều hòa hơi thở, an trú và xả bỏ sự hối hả.

### 3. “Niệm”

Đánh mất niệm chính là việc ta đang tạo ra nhân duyên cho tán loạn khởi sinh. “Niệm” là khoảnh khắc, là sự nhắc nhở tâm nhận biết thuần túy.



Khi chính niệm được duy trì, tâm trí không dao động, vì quá khứ ta không đuổi theo, tương lai mình không vọng tới, niệm đang hiện hữu xảy ra điều gì, ta nhắc tâm về niệm đó, chính niệm được thành tựu thì trạng thái khinh an mới được viên mãn, thân và tâm được hoàn toàn nhẹ nhàng khi tâm không bồn loạn.

Đây là khả năng tâm nhận biết rõ ràng và liên tục về thực tại hiện tiền, không lơ đãng hay tán loạn. Muốn sinh khởi niệm giác chi cần có các pháp trú xứ cho niệm, nghĩa là phải có những đối tượng hay hoàn cảnh thích hợp để thiết lập

chính niệm, cùng với sự như lý tác ý trên những đối tượng đó.

Trong thực hành hay thậm chí là đời sống thường nhật, chúng ta sinh hoạt, đi đứng nằm ngồi, làm việc, sinh sống,... “trú xứ” của niệm chính là học cách quán thân, thọ, tâm, pháp, nơi mà hướng sự chú tâm để quan sát một cách khách quan, hay chính là thân hành niệm.

Thân hành tức là sự vận hành, chuyển biến liên tục nơi thân. Thân hành gồm có: thân nội hành và thân ngoại hành. Chúng ta hiểu cơ bản rằng thân nội hành là những dòng chảy diễn ra liên tục trong ý của mình, bên trong cơ thể mình và thân ngoại hành là những thứ xúc chạm bên ngoài, cử động bên ngoài của mình. Niệm là quán sát, có chính niệm về sự vận hành nơi thân mà không níu giữ cảm giác đã qua hay phóng vọng tưởng về thứ chưa xảy tới. Như vậy, Thân hành niệm có thể hiểu là sự ghi nhận trực tiếp, rõ ràng và liên tục đối với các hoạt động, chuyển động, cảm giác và trạng thái của thân, ngay trong khoảnh khắc chúng đang xảy ra, như khi chân ta dẫm phải viên sỏi, ta biết là chân dẫm viên sỏi, ý khởi lên sự bức, ta ghi nhận được điều đó,... mà không thêm giải thích (tức chính là không xen vào trạch pháp), không phán xét, không xen vào ý tưởng.

“Thân hành” gồm tất cả các tác động của thân thể từ oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, các hoạt động diễn ra từng giây như hơi thở, cho tới từng xúc chạm trên nơi thân,...

Trong Tăng chi bộ kinh, Chương I: Một pháp, XXI: Phẩm thiền định, viết như sau:

*“Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, thân được khinh an, tâm được khinh an, tầm tứ được tịnh chỉ, toàn bộ các pháp thuộc về mình phần đi đến tu tập, làm cho viên mãn. Một pháp ấy là gì? Chính là thân hành niệm. Khi tu tập, làm cho sung mãn một pháp này, thân được khinh an, tâm được khinh an, tầm và tứ được tịnh chỉ, toàn bộ các pháp thuộc về mình phần đi đến tu tập, làm cho viên mãn”.*

*“Có một pháp, này các Tỷ-kheo, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, vô minh được đoạn tận, minh sinh khởi, ngã mạn được đoạn tận, các tùy miên được nhổ sạch, các kiết sử bị đoạn tận. Một pháp ấy là gì?*

*Chính là thân hành niệm. Khi một pháp này được tu tập, được làm cho sung mãn, vô minh bị đoạn tận... các kiết sử bị đoạn tận”.*

Việc thành tựu chính niệm, quán “thân chỉ là thân” tức chúng ta ghi nhận sự vận hành, ở đúng thực tại đang xảy ra, không đồng hóa bản ngã, không xem

thân là “tôi”, “của tôi”, “là tự ngã của tôi”, mà chỉ thấy các hành diễn ra tại nơi thân. Các hành ấy nó đến và lập tức đi, chỉ có ý chấp ngã của ta là nắm giữ, còn nếu ý không chấp nữa, ta sẽ liên tục ghi nhận được hành nơi thân. Đó gọi là quán thân trên thân. Nhờ đó mà thân khinh an do quán chiếu với chính niệm, tâm được thư thái, tầm tứ được tịnh chỉ, các tùy miên đều được nhổ sạch, kiết sử được đoạn tận.

Miên và kiết sử đều có nghĩa là phiền não, chướng ngại. Tùy miên là phiền não tùy thuộc vào sự khởi phát trong tâm. Chúng đều là những thứ có tính chất tạo ra sự xao động cho tâm.

Tầm trong từ tầm cầu, tức là đi tìm, truy tìm một điều gì đó, hay một ý niệm nào đó. Tứ là thẩm sát, phân tích, nó có phần nghĩa gần tương tự trạch pháp. Tầm tứ hay được đi chung với nhau để diễn tả sự loạn động của tâm, khi cố đi tìm và thẩm sát điều gì, ý niệm gì. Để dễ hiểu thì chúng ta hình dung rằng, “tầm” giống như ta đang đi chợ, muốn mua cam và ta phải đi tìm hàng bán cam. Khi thấy hàng cam rồi, ta chọn những quả ngon theo quan điểm của ta, thì hành vi lựa chọn, phân tích đó là “tứ”.

Khi ta phân tích theo quan điểm ta, đó là tứ. Khi ta phân tích dựa theo trí tuệ hiểu biết thì được coi là trạch pháp.

Tầm tứ được tịnh chỉ là việc làm chỉ định dừng lại việc suy tư, làm cho an tịnh.

Nhờ sự thành tựu thân hành niệm đó mà “tâm dao động, thật dễ được tịnh chỉ”.

## Kết luận

Khi chính niệm thành tựu, ta thành tựu quán thân trên thân. Khi khinh an giác chi thành tựu, thân tâm nhẹ nhàng. Khi định thành tựu, ta chuyên chú được đối tượng thân hành. Khi xả thành tựu, ta xả bỏ niệm cũ để ghi nhận niệm hiện tiền.

Khi quá trình này thuần thực, tâm trở nên nhu nhuyễn, tán loạn không có nhân duyên để phát khởi, cho nên được dừng lại.

Không phải pháp môn nào cũng có thể thực hiện trong mọi trạng thái, mà là cách mỗi cá nhân nhận biết rõ tâm mình đang thế nào để có phương pháp phù hợp, định hướng, chuyển hóa qua nhận biết đúng đắn.

Chúc tất cả mọi người năm 2026 Bính Ngọ, đều có thể học được cách điều phục và sử dụng “con ngựa” trong tâm trí.

Tác giả: **Cư sĩ Phúc Quang**

*Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 01/2026*

**Tài liệu tham khảo:**

1] *Duy Thức học, dịch giả: HT. Thích Thiện Hoa, Nxb Tôn Giáo, 2020.*

2] *Tương ưng bộ kinh, Chương II: Tương ưng giác chi, Phẩm VI: Phẩm tổng nhiếp giác chi, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu.*

3] *Tương ưng bộ kinh, Tập V: Đại phẩm, Chương 1: Tương ưng đạo, Phẩm I: Phẩm Vô Minh, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu.*

4] *Tăng chi bộ kinh, Chương I: Một pháp, XXI: Phẩm thiền định, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu.*

5] *Tăng Chi Bộ kinh, Chương I - Một Pháp, Phẩm II, III, V, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu.*