

HÃY PHÁT TRIỂN TÂM ĐỊNH MỘT CÁCH VỮNG CHẮC, BẠN MỚI THẤY ĐƯỢC BẢN CHẤT THẬT SỰ CỦA SỰ VẬT VÀ HIỆN TƯỢNG
Khi tâm không mắc vướng bởi những chương ngại, tâm chánh niệm trở nên vững mạnh, tâm định được phát triển, hành giả thấu suốt được đối tượng, phân biệt được Thân Tâm...

Không phát triển tâm Định, ta không thể mong thấy được đối tượng một cách rõ ràng, không thể xuyên thấu được bản chất của chúng, không thực chứng được những đặc tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của chúng.

~ Thiền sư U Silananda