

# Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

*Các bài pháp của Godwin Samararatne*

Hồng Kông, 1997

*Nguyên Mỹ dịch*

*Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"  
Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997*

[07]

Ngày thứ 7: 12 tháng 10 năm 1997

## Thiền trong đời sống hằng ngày

**Godwin:** Tôi chào mừng các bạn tham dự buổi thiền kéo dài suốt ngày này. Tôi muốn đưa ra vài đề nghị về cách tập luyện ngày hôm nay.

### Cảm thấy hạnh phúc

Đề nghị thứ nhất tôi muốn đưa ra, tất cả các bạn nên cảm thấy sung sướng các bạn có thể đến đây. Ngày hôm nay là một ngày lễ và sau khi làm việc vất vả trong nhiều ngày, sự kiện bạn đã quyết định đến đây cũng đủ để các bạn cảm thấy hạnh phúc về chính mình. Thường chúng ta cảm thấy xấu về mình nhưng cũng rất quan trọng nên cảm thấy tốt về mình. Nên tôi muốn nhấn mạnh đến điểm này, chỉ cần cảm thấy tốt về bạn vì bạn có thể đến đây để thiền.

### Cảm thấy biết ơn

Đề nghị tiếp theo là cố gắng cảm thấy biết ơn bạn có thể đến đây. Tôi biết có người muốn đến hôm nay nhưng vì nhiều lý do khác nhau không thể đến được. Bạn nên cảm thấy biết ơn bạn có thể đến và bạn đang có mặt tại đây.

### Phẩm chất của "chỉ cần biết"

Như tôi thường nói, trong thiền, một khía cạnh rất, rất quan trọng là sự tập luyện tinh thức, quán niệm, chỉ cần hay biết những gì đang xảy ra. Như vậy, trong buổi thiền suốt một ngày này, chúng ta sẽ cố gắng phát triển tính chất rất quan trọng này là chỉ cần biết bất cứ điều gì xảy ra trong tâm và thân chúng ta từng giây phút với tất cả khả năng chúng ta. Dầu ngay cả đó là một kinh nghiệm khó chịu, một điều bạn xem là lạ lùng, bạn chỉ cần hay biết những gì đang xảy ra hơn là lo lắng: tôi có làm đúng không? Cảm thấy những điều này có phải bình thường không? Không cần có những ý nghĩ như thế nhưng chỉ cần biết, đây là điều tôi đang cảm thấy, đây là cảm giác tôi đang cảm thấy.

### Từ bi

Một điểm quan trọng tương quan khác là phải tinh thức, phải biết rõ ràng với lòng từ bi, chỉ cần biết điều gì đang xảy ra với thiện cảm, có thể giống như người mẹ đang trông coi, đang quan sát đứa con độc nhất của mình với lòng trìu mến.

Như vậy, ngày hôm nay chúng ta hãy học quan sát, nhận xét, tìm tòi, chỉ cần biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta giống như một bà mẹ đang trông coi đứa con độc nhất của bà ta với lòng triu mến, dịu dàng, coi mở.

### **Học làm chậm lại**

Tôi muốn đưa ra một đề nghị khác liên quan đến tinh thức là học làm chậm lại ngày hôm nay. Tôi biết ở Hồng Kông các bạn phải di chuyển rất nhanh vì tốc độ ở đây rất nhanh chóng.

Hôm nay chúng ta xem đây là một điều cần phải làm, học cách biết thoải mái và chỉ làm việc rất chậm rãi, chậm chậm và một cách rất thoải mái.

### **Thực tập yên lặng**

Tôi muốn đưa ra một đề nghị khác là thực tập yên lặng. Tôi biết, đối với một số người rất khó có thể giữ yên lặng vì một thói quen rất mạnh mẽ. Vì thế, ngày hôm nay chúng ta hãy cố gắng giữ yên lặng và bạn sẽ thấy một liên quan giữa tinh thức, quán niệm và yên lặng. Càng tỉnh thức thì bạn càng trở nên yên lặng hơn, và khi bạn càng yên lặng hơn thì tinh thức sẽ đến một cách tự nhiên. Bạn sẽ thích thú với cái khoảng không gian mà yên lặng tạo ra trong tâm bạn.

### **Học ở một mình**

Một khía cạnh khác của yên lặng là học ở một mình. Vì thế, ngày hôm nay xin vui lòng cố gắng giữ yên lặng và chỉ đơn độc một mình. Như tôi đã nói trong một trường hợp, ở một trong những bài nói chuyện của tôi, chúng ta đã trở nên lệ thuộc vào những vật bên ngoài, vì thế, ngày hôm nay chúng ta sẽ cố gắng chỉ cần thân mật và xem thử chúng ta có thể ở một mình và thích thú làm bạn với mình không, học trở thành người bạn tốt nhất của mình. Rất, rất quan trọng tạo nên mối quan hệ này với chính chúng ta và thấy chúng ta là bạn tốt nhất của chúng ta, người bạn quý nhất chúng ta có, chúng ta cố gắng liên hệ với mình.

### **Phát triển tự tin**

Ngày hôm nay sẽ có thảo luận theo nhóm. Vì thế nếu có vấn đề nào, những khó khăn gì, chúng ta có thể thảo luận những vấn đề, những khó khăn bạn có thể gặp phải, nhưng trong thiền hết sức quan trọng phải tự dựa vào mình, phải có phương pháp riêng của mình. Đức Phật dạy, cố gắng bản thân là cố gắng tốt nhất và tự dựa vào sức mình. Một đề nghị rất quan trọng khác tôi muốn nêu ra là chúng ta sẽ cố gắng phát triển tự tin ngày hôm nay, tự tin mình có thể đương đầu với bất cứ điều gì xảy ra trong tâm và thân. Trong thiền, hết sức quan trọng có tính tự lực này, có tính tự tin này, chỉ cần biết cái gì đang xảy ra trong tâm và thân, và rồi học hỏi từ những điều đó và đón nhận chúng. Như vậy, ngày hôm nay chúng ta cố gắng làm như trẻ thơ, cố gắng học hỏi, khám phá về những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta. Rất rất quan trọng có cái phẩm chất giống như trẻ thơ này, và học hỏi, tìm tòi, hiểu kỹ về những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta, những điều chúng ta thường cho là tất nhiên. Như thế xem thiền như là một chuyến du hành khám phá bản thân, và nếu bạn có được sự cởi mở như thế chúng ta có thể học hỏi từ bất cứ kinh nghiệm nào chúng ta có ngày hôm nay, như tôi bảo, có thể dễ chịu, có thể khó chịu, nhưng học đặt câu hỏi: Tôi có thể học được gì từ điều này? Điều này cho tôi thấy cái gì? Cái thái độ như thế này đối với thiền rất, rất cần thiết.

### **Đừng trông mong đạt được một cái gì đặc biệt**

Một đề nghị cuối cùng: xin đừng có quá nhiều kỳ vọng bạn sẽ thực hiện được một cái gì rất đặc biệt. Thiền chẳng phải cái gì đặc biệt; chỉ là đón nhận những việc tầm thường, không có gì kỳ lạ cả. Xin vui lòng ghi nhớ điểm này. Xin vui lòng nhận thức điều này. Đây là một điều xinh đẹp về thiền. Như vậy, thành quả không phải là những kết quả chúng ta sẽ thực hiện nhưng sự tập luyện chính là thành quả; biết những gì đang xảy ra là thành quả, chứ không phải

là điều xảy ra tiếp sau đó. Xin vui lòng ghi nhớ điều này. Có lẽ trong nền văn hóa này nhấn mạnh nhiều đến phải có mục tiêu, phải hoàn thành kết quả. Như vậy, trong thiền kết quả chính là sự luyện tập. Đây là điểm rất lý thú về thiền. Vậy thành quả chính là đón nhận, là biết những gì đang xảy ra từng giây phút, như thể bạn đang sống từng giây phút.

Có vài đề nghị rất thực tế tôi muốn đưa ra ngày hôm nay. Nhìn vào chương trình các bạn thấy có Yoga, thiền hành, thiền đứng, thảo luận từng nhóm, tụng kinh và sẽ có nhiều việc nữa xảy ra ngày hôm nay. Chúng ta hãy xem mọi việc như là một phần tập luyện. Ngay lúc ăn trưa, chúng ta cũng hãy biến nó thành một phần luyện tập. Tôi sẽ chỉ cho các bạn biết thế nào là ăn với một tâm thiền định.

## **Thiền ngồi**

Bây giờ chúng ta tập ngồi thiền. Những người nào thích đứng dậy và vận động cơ thể trước khi ngồi, các bạn cứ làm tự nhiên.

Xin ngồi vào vị thế thoải mái. Bây giờ xin nhắm mắt và xin bỏ ít thì giờ học tạo thoải mái cho mình, tạo thoải mái cho cơ thể. Chỉ cần cảm thấy thoải mái với mình.

Bây giờ xin bỏ ít thì giờ cảm thấy sung sướng vì bạn đang thiền. Cảm thấy hài lòng bạn đang cố gắng học.

Điều bạn sắp làm trong buổi thiền bây giờ là những việc rất đơn giản. Cho đến khi nghe tiếng chuông, chỉ cần biết từng giây phút một những âm thanh bạn đang nghe, những ý nghĩ bạn đang có, những cảm giác bạn đang cảm thấy trong cơ thể. Như thế, chỉ là điều rất đơn giản mà ai cũng có thể làm.

Điều quan trọng là phải cảnh giác, phải tỉnh táo, phải hiện hữu, phải sống từng giây phút một. Nếu có người nào buồn ngủ và ngủ gà ngủ gật, xin cứ mờ mắt.

Chúng ta nghe âm thanh, chúng ta có tư tưởng, chúng ta cảm thấy cảm giác, chúng ta có thể có những xúc cảm, chỉ cần biết từng giây phút một tất cả những điều này đang xảy ra. Làm bạn với chúng, học nói "chẳng sao" với chúng.

Nếu bạn có cảm giác khó chịu trên cơ thể, chỉ cần đón nhận, làm bạn với chúng, chỉ cần hay biết chúng.

Cũng giống như học nói "không sao" với những tiếng động bạn đang nghe. Bạn có biết từng ý nghĩ hiện ra và biến mất trong tâm bạn không?

### *(chuông)*

Xin mở mắt và khi thay đổi vị trí, xin rõ biết bạn đang thay đổi vị trí và cảm thấy những cảm giác khác nhau trong cơ thể. Xin tiếp tục ghi nhận những gì đang xảy ra trong tâm và thân từng giây phút một.

Người ta có thể thiền trong bốn tư thế, ngồi, đứng, đi, nằm. Hôm nay chúng ta sẽ cố gắng tập luyện ba tư thế, ngồi, đứng, đi.

## **Thiền đứng**

Bây giờ chúng ta tập thiền đứng một thời gian. Xin từ từ đứng dậy, biết rằng bạn sắp sửa đứng và nhận xét ý định muốn đứng dậy. Bây giờ chỉ cần cảm thấy cái cảm giác đứng là như thế nào. Cảm thấy những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trong cơ thể. Nếu cảm thấy bất cứ cảm giác khó chịu, cảm giác đau đớn trong cơ thể, chỉ cần ghi nhận, chỉ cần

đón nhận, và chỉ nói "chẳng sao" với chúng. Nếu thấy có cảm giác dễ chịu nào trong cơ thể, chỉ cần biết bạn đang có những cảm giác dễ chịu.

Cố gắng thấy rõ cảm giác trong từng phần cơ thể, những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trong cơ thể bạn. Học cảm thấy thân ái, dịu dàng và từ tế với cơ thể bạn. Khi tư tưởng đến, học buông bỏ chúng và trở lại với cơ thể. Xin dùng cơ thể của bạn để cảm thấy giây phút hiện tại, cái ở tại đây và cái bây giờ.

Xin cảm thấy cơ thể hơn là nghĩ đến cơ thể, xin thấy rõ sự khác biệt.

Xin cảm thấy cái cảm giác đứng yên là như thế nào.

Học nhẹ nhàng buông bỏ ý nghĩ và trở lại với cơ thể. Sống với hiện tại nhờ cơ thể, cảm xúc, cảm giác và những chuyển động khác nhau.

Tìm thấy cảm giác và cảm xúc trong cơ thể còn lý thú hơn tư tưởng của bạn.

### *(chuông)*

#### **Thiền hành**

Bây giờ chúng ta thực tập thiền hành. Ý nghĩa của thiền hành là đi với ý thức. Vì thế, bạn có thể đi chậm và chỉ cần chú tâm vào bước đi của bạn. Khi bạn đi, phải thấy cho rõ những cảm giác khác nhau trong cơ thể trong khi đang bước. Ý nghĩ sẽ hiện ra nhưng xin học buông bỏ ý nghĩ và trở lại với hiện tại, đó là đi. Bây giờ chúng ta phải tổ chức nên thiền hành như thế nào. Tôi đề nghị chúng ta chia làm hai nhóm. Một nhóm có thể đi trên sân khấu và nhóm kia có thể đi ở đây. Như thế, hai nhóm có thể làm thành hai vòng tròn, vòng này theo sau vòng kia. Khi các bạn đi, tôi sẽ cố gắng đưa ra vài gợi ý về cách thực hành.

Bất cứ làm điều gì, xin làm chậm, với ý thức và quán niệm.

Vì thế xin đi chậm, có ý thức. Thấy cho được những cảm giác nơi các ngón chân. Dùng đi để sống được với giây phút hiện tại.

Xin khoanh hai tay ở phía trước.

Xin đi chậm để có thể ý thức tất cả động tác, cảm giác trong cơ thể khi bạn đang bước. Xin buông bỏ ý nghĩ và trở lại với hiện tại nhờ bước đi. Chỉ cần đi rất thoải mái.

Học thưởng thức cái động tác đi đơn giản.

Xin nhìn vào chân người ở trước mặt.

Xin nhìn vào chân người ở trước mặt mà không nhìn quanh.

Khi đang đỡ chân lên, bạn biết bạn đang đỡ chân lên.

Chỉ cần cảm thấy đất với đôi chân bạn.

Học thoải mái với bước chân của bạn.

Học đi có ý thức.

Bạn có thể bước đi như bạn đang bước trên hoa sen, dịu dàng, êm ái.

Ý thức từng bước đi.

*(chuông)*

Bây giờ xin đứng lại tại vị trí đang đứng.

Bây giờ xin đứng hoàn toàn lặng yên, mắt nhắm lại.

Bạn có thể dùng âm thanh để cảm thấy giây phút hiện tại.

Chỉ cần ở trong hiện tại với sự giúp đỡ của thánh giá.

Bạn có thể nghe âm thanh rất rõ rệt, rất rõ ràng như thử mới nghe lần đầu không?

*(chuông)*

**Yoga**

Bây giờ đến giờ tập Yoga. Vì thế, tôi muốn nêu lên vài điểm tương quan giữa thiền và Yoga. Một điểm là khi bạn tập Yoga, bạn học tinh thức, chú tâm rõ ràng đến cơ thể, bạn học làm cơ thể thoải mái, bạn học thân ái và tốt với cơ thể, bạn học dùng những bài thực tập Yoga để cảm thấy giây phút hiện tại. Đây là vài khía cạnh Yoga tương quan với thiền. Nếu có bạn nào sẽ không tập Yoga, xin cố nhịn đừng nói chuyện. Bạn có thể thiền hành ở nơi bạn thích. Bạn có thể ngồi ghế hay một nơi nào đó lặng lẽ quan sát tâm bạn, quan sát những gì đang xảy ra từng giây phút một. Vì thế, những người không tập Yoga xin lợi dụng cơ hội này. Bây giờ thầy dạy Yoga sẽ điều khiển. Cảm ơn.

*(Yoga)*

**Thiền: Biết hơi thở**

**Godwin:** Trong khi thiền xin đừng bước ra khỏi phòng.

Tôi muốn các bạn tiếp tục ý thức rõ ràng cơ thể các bạn. Các bạn có thể nhắm mắt và cảm thấy những cảm giác khác nhau, những chuyển động khác nhau trong người.

Học cảm thấy cơ thể, học cảm thấy thân ái với cơ thể.

Cảm thấy biết ơn bạn có cơ thể này và biết ơn bạn có thể dùng cơ thể để thực tập.

Bây giờ xin nhận cho ra cái cảm giác ngồi trong tư thế này.

Bạn có cảm thấy thoải mái với thế ngồi này không?

Nếu bạn có thể làm cho thân thoải mái, bạn có thể làm tâm thoải mái theo.

Cảm thấy thoải mái là không chống lại với bất cứ điều gì trong thân và tâm.

Bây giờ chúng ta bỏ ra một ít thì giờ với hơi thở. Xin để cho cơ thể bạn thở tự nhiên.

Xin để cho cơ thể thở theo cách cơ thể muốn thở.

Khi cơ thể thở ra, bạn biết cơ thể đang thở ra. Khi cơ thể hít vào, bạn biết cơ thể đang hít vào.

Đặt chú tâm hoàn toàn trọn vẹn vào hơi thở vào và hơi thở ra.

Đương nhiên bạn sẽ có ý nghĩ. Hãy biết bạn đang có ý nghĩ.

Đừng chống cự lại cũng đừng ghét, nhưng chỉ cần chú tâm thêm vào hơi thở vào và hơi thở ra.

Nếu bạn có những cảm giác khó chịu trong người, xin học chú tâm cẩn thận đến chúng, nhận biết rõ chúng, học làm bạn với chúng, và học nói "chẳng sao" với những cảm giác khó chịu.

### *(tụng kinh) (chuông)*

#### **Ăn uống như là một lối thiền**

Trong vài phút nữa chúng ta sẽ ăn trưa. Vì vậy, tôi muốn nói với các bạn phải làm thế nào để ăn cũng có thể là một cách thiền. Ở đây cũng thế, chúng ta sẽ cố gắng ăn với quán niệm, ăn với ý thức, ăn ở trong hiện tại càng nhiều càng tốt khi chúng ta ăn. Xin cố gắng nhai thức ăn với ý thức. Như thế, từ từ và với ý thức nhai thức ăn của bạn. và khi đang ăn, xin nhận xét những cái bạn thích và những cái không thích trong tâm bạn. Chỉ cần biết cái thích và cái ghét khi chúng hiện ra. Khi không có những cái thích và những cái không thích cũng nên biết không có những cái thích, không có những cái không thích. Tất cả những điều này chỉ có thể khám phá ra và học được nếu bạn có thể ăn trong yên lặng.

Cũng rất quan trọng tránh hai thái cực, tránh đừng ăn quá nhiều và tránh đừng ăn quá ít. Đối với thiền rất quan trọng phải biết lượng đồ ăn vừa đủ. Bạn chỉ có thể biết lượng phải chăng của đồ ăn nếu bạn có thể cố gắng lắng nghe cơ thể trong lúc ăn.

Khi quay người, xin đừng quay quá nhanh nhưng từ từ. Phải thấy rõ ràng tất cả chuyển động trong khi bạn đứng. Quan sát ý định đứng dậy. Và xin đi với ý thức từ đây đến chỗ bạn sẽ ăn. Xin bước đi từ từ và hoàn toàn yên lặng.

Chúng ta sẽ gặp lại một giờ sau để thảo luận theo từng nhóm. Cảm ơn các bạn rất nhiều.

Như thế các bạn có thể kiên nhẫn chờ đợi giờ ăn trưa. Đây cũng có thể là một cách thực tập rất quan trọng.

### *(cơm trưa)*

#### **Thảo luận rộng rãi**

Điều tôi muốn thảo luận với các bạn là những điều gì đã thật sự xảy ra khi bạn đang thiền, đang thiền hành, tập Yoga và vân vân. Chỉ cần chia sẻ kinh nghiệm của bạn và đặt câu hỏi liên quan đến kinh nghiệm của bạn trong thời gian bạn thiền sáng hôm nay.

Có vấn đề gì, có câu hỏi nào về thiền ngồi không? Sáng nay tôi nói, chỉ cần ngồi và cần hay biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân bạn. Vì thế, có câu hỏi nào, có vấn đề gì về điều này không?

***Hỏi:** Khi tôi thiền, đầu tôi như rung động và cơ thể tôi cũng di động, và muốn nghiêng về trước hay về bên trái và đôi khi về phía phải. Tôi muốn biết có vấn đề gì không, có tác dụng phụ nào không.*

**Godwin:** Thật sự tôi muốn gặp riêng anh. Tôi đã thấy những gì xảy ra cho cơ thể anh, vì thế tôi muốn gặp riêng anh và nói với anh về nhiều khía cạnh khác, nhiều chi tiết khác về điều xảy ra.

***Hỏi:** Tôi muốn biết có những cái "nên như" và "không nên như" trong khi chúng ta thiền không. Ví dụ, khi tôi thiền ngồi, tôi không làm sao ngăn chặn tư tưởng. Hình như khi thiền hành thì tình trạng khả quan hơn một chút, nhưng khi tôi ngồi, khi ý nghĩ xuất hiện, tôi có mâu thuẫn không biết nên ngăn chặn lại hay cứ để vậy.*

**Godwin:** Tôi sung sướng bạn nêu ra câu hỏi này vì đây là một vấn đề rất, rất thông thường. Không thể ngăn chặn ý nghĩ được. Chúng ta càng cố gắng ngăn chặn thì chúng ta lại càng nghĩ nhiều hơn. Đó là lý do khi tôi trình bày thiền hướng dẫn, tôi có nói: ý nghĩ trôi dạt là chuyện tất nhiên. Trong phần thiền đầu tiên chúng ta tập, điều chúng ta cố gắng làm là chỉ cần tỉnh thức, biết rõ ràng chính những ý nghĩ đó, ý nghĩ, âm thanh, cảm giác, bất cứ gì hiện ra trong tâm và thân. Vì vậy, trong lúc thiền nếu bạn có ý nghĩ thì chẳng cần phải cố mấu thuẫn làm gì.

Và trong phần thiền thứ hai chúng ta tập, chúng ta cố gắng quán niệm hơi thở khi tư tưởng hiện ra; chúng ta nên thấy rõ ràng tư tưởng đang hiện ra, làm bạn với chúng, không có mâu thuẫn và rồi trở lại với hơi thở. Nhưng rồi chúng ta có thể biết rõ ràng hơi thở chừng vài phút, ý nghĩ lại trôi dạt. Đây là bản chất của tâm mà chúng ta không thể làm sao kiểm soát. Như thế, thiền là hiểu tâm hoạt động như thế nào, làm bạn với tâm và với bất cứ gì xảy ra, và luyện tập để từ từ, dịu dàng trở lại với hơi thở. Vì thế, ngay cả lúc không ngồi, cũng rất, rất quan trọng phải cảnh giác, ý thức rõ ràng ý nghĩ của chúng ta. Ngay cả khi ngồi, khi ăn, chúng ta cũng có ý nghĩ. Vì thế, đầu làm việc gì, một lối tập luyện rất hay là ý thức rõ ý nghĩ, chứ không phải chỉ lúc chúng ta đang thiền. Chúng ta có thể học nhiều điều về ý nghĩ của chúng ta chỉ bằng quan sát, chỉ cần biết: Tôi đang nghĩ gì đây? Hầu hết ý nghĩ là về chúng ta và về kẻ khác. Và đôi khi có ý nghĩ tiêu cực về mình và về người khác, nên chỉ cần biết chúng ta có ý nghĩ tiêu cực về mình và kẻ khác như thế nào, và khi có nghĩ tiêu cực thì cảm xúc nào sinh ra. Như thế, đây là những hiểu biết thâm sâu cần phát triển bằng quan sát ý nghĩ. Chúng ta có nhiều ý nghĩ về quá khứ không?

Chúng ta có nhiều ý nghĩ hơn về tương lai không? Tại sao lại có nhiều ý nghĩ hơn về quá khứ? Điều gì xảy ra khi tôi nghĩ đến tương lai? Tôi có lo âu không? Đây là lý do chúng ta phải tìm cho ra, học hỏi về ý nghĩ và xem ý nghĩ có thể tạo ra cảm xúc như thế nào và có thể tạo ra đau khổ như thế nào. Đây là một khía cạnh rất, rất quan trọng của việc tập luyện. Như thế, không phải chỉ cần dừng tư tưởng lại mà còn hiểu, học hỏi, khám phá nữa.

Còn câu hỏi nào nữa không? Còn khó khăn nào nữa không?

**Hỏi:** Trong khi tôi thiền, tôi suy nghĩ rất nhiều và vài ý nghĩ hiển nhiên đến nỗi không cần phải quan sát nhưng có vài ý nghĩ phụ, tế nhị. Có cần quan sát những ý nghĩ này không?

**Godwin:** Chúng ta nên quan sát bất cứ ý nghĩ nào. Trong một dịp khi tôi trình bày thiền hướng dẫn, tôi có bảo, "Bạn có ý thức rõ tất cả ý nghĩ đang xuất hiện trong tâm bạn không? ".

Và hết sức quan trọng học quan sát ý nghĩ mà không phê phán: cái này tế nhị, cái này tốt, cái này xấu. Không phê phán, không cho điểm tốt, xấu. Chúng ta có thể chỉ quan sát ý nghĩ khi trôi dạt và khi chúng biến mất không?

**Hỏi:** Tôi tỉnh giác nhiều khi thiền đứng hay thiền hành hơn là thiền ngồi và tôi muốn biết chúng ta có thể đem ứng dụng như thế nào vào cuộc sống hằng ngày những điều đã học trong những tập luyện thiền.

**Godwin:** Tôi nay tôi sẽ nói về đề tài rất, rất quan trọng này. Rất, rất quan trọng phải hội nhập thiền với cuộc sống hằng ngày. Vì thế tôi sẽ nói về điều này sau.

**Hỏi:** Tôi đã thiền hơn một năm và tôi gặp nhiều vấn đề như cơ thể di động, mắt cá trái đau và sau khi thiền một lúc khi cố gắng dừng dấy tôi gặp nhiều khó khăn, có sao không? Giờ đây vai trái tôi đau. Tôi đang có những vấn đề này. Tôi muốn biết tôi thiền đúng cách không.

**Godwin:** Tôi không xem đây là những vấn đề. Sáng nay tôi đã cố trình bày rõ, thiền là chỉ cần hay biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân chúng ta mà không cần phải quan tâm: tôi làm đúng không? tôi đang làm sai sao? Cái này xảy ra có phải lạ lắm không?. Tôi đã từng lặp

lại vài lần: "Chỉ cần biết những gì đang xảy ra và bạn có thể nói "chẳng sao" cho bất cứ điều gì xảy ra, nhất là điều khó chịu. "Tôi muốn lặp lại, vô cùng quan trọng phải học đương đầu với những cảm giác khó chịu xuất hiện trong cơ thể dưới bất cứ hình dạng nào. Chỉ cần biết và học làm bạn với chúng, đừng xem là những vấn đề, nhưng đây chính là sự luyện tập bởi vì trong khi thiền nếu bạn học cách đương đầu với những cảm giác khó chịu nổi lên, thì trong đời sống hằng ngày, khi chúng xảy ra, bạn biết cách điều khiển. Vì vậy, nếu những cảm giác khó chịu này hiện ra trong khi bạn đang thiền là rất, rất ích lợi.

Còn thì giờ cho một câu hỏi cuối cùng.

**Hỏi:** *Trong khi thiền đứng, cơ thể tôi chuyển động. Tôi muốn biết điều gì đã xảy ra.*

**Godwin:** Như tôi đã nói cách đây vài phút, chỉ cần biết thân bạn đang chuyển động.

Bây giờ tôi muốn gặp một nhóm khác. Cám ơn nhiều. Cám ơn đã đặt câu hỏi. Cám ơn rất nhiều.

Bây giờ, như tôi đã nói, xin tiếp tục quan sát ý nghĩ. Nhóm này tôi đã nói chuyện xong, khi đi, xin vui lòng tiếp tục ý thức rõ ràng bất cứ gì xảy ra trong tâm và thân.

Tôi muốn biết những gì đã xảy ra khi các bạn thiền sáng hôm nay.

**Hỏi:** *Tôi đang nghĩ về lo âu. Tôi đã lo lắng một lúc nhưng khi tôi cố gắng gọi nó và nhìn nó thì nó không đến hay không đến dưới hình thái mạnh mẽ mà tôi thường sợ. Đây là câu hỏi thứ nhất. Và câu hỏi thứ hai là nếu người ta lo âu về vài vấn đề và không thể gọi lo âu trở lại thì khi đối đầu với vấn đề, như vậy khi có vấn đề nảy sinh, không có thì giờ để tập luyện, không đủ kinh nghiệm đương đầu với vấn đề, xem xét sự lo âu, dẹp bỏ lo âu và thẳng mặt đối diện với vấn đề.*

**Godwin:** Câu trả lời của tôi cho câu hỏi đầu tiên là: vì bạn muốn lo âu xuất hiện và lo âu lại không đến, phải chăng đây là vấn đề? Như thế, vấn đề là gì? Không phải lý thú sao, khi chúng ta gặp lo âu đó là vấn đề và ngay cả lúc không có lo âu cũng có lo âu cũng là vấn đề?

**Hỏi:** *Câu hỏi của tôi là khi chúng ta có vài vấn đề, ví dụ lo âu chẳng hạn, và nó thỉnh thoảng xảy ra, chúng tôi muốn học vài kinh nghiệm làm sao để đương đầu. Và khi muốn có kinh nghiệm để tập luyện, nó lại không xảy ra như nó từng xảy ra vì thế không có chuẩn bị, kinh nghiệm để giải quyết vấn đề.*

**Godwin:** Tôi nghĩ anh có mặt lúc tôi trình bày những phương thức làm sao đương đầu với cảm xúc. Tôi thấy anh ghi chú, vì vậy tôi muốn lúc anh về nhà xin vui lòng xem lại những lời ghi chú và tự mình tìm ra, thí nghiệm với những phương thức và xem thử anh có thể đương đầu với lo âu bằng cách nào. Tuy nhiên, chỉ nói vấn đề làm sao đương đầu với những cảm xúc này khi xảy ra vì vài bạn không có mặt lúc tôi trình bày những phương pháp làm thế nào để làm việc với cảm xúc. Một điều chúng ta học ngày hôm nay là, đầu đó là lo âu, sợ hãi, tức giận, hay đau đớn thể xác, chỉ cần biết những điều đó hiện có mặt tại đó. Và như tôi đã đề nghị liên quan đến đau đớn thể xác, học nói "chẳng sao" với lo âu hay sợ hãi. Học cảm thấy thân thiện những cảm xúc khó chịu này có thể giúp chúng ta đương đầu với chúng. Đây là một trong những phương pháp tôi đã trình bày và nếu có bạn nào quan tâm đến những phương thức khác tôi đã trình bày, các bạn có thể xin một bản bài nói chuyện của tôi về cảm xúc và cách đương đầu.

Tôi muốn biết từ nhóm này những gì xảy ra khi các bạn tập Yoga.

**Hỏi:** *Tôi muốn nói về kinh nghiệm của tôi. Có một lần tôi đọc xong một bài kinh, tôi thiền trong khoảng 10 phút. Điều xảy ra là có ánh đèn chớp trong mắt. Đó là ánh sáng vàng. Đầu*



*tôi mờ hay nhắm mắt ánh sáng vẫn còn chiếu sáng trong hơn nửa giờ. Vì vậy tôi hơi sợ cái hiện tượng đã xảy ra. Tôi không biết hiện tượng này bình thường hay bất thường và tôi muốn biết làm sao để đương đầu.*

**Godwin:** Thấy ảo ảnh, thấy những vật như thể là những giai đoạn khác nhau trong việc tập luyện. Đôi khi những ảo ảnh này, những hình ảnh bạn thấy rất đẹp, đôi khi rất khó ưa. Như tôi đã nói nhiều lần ngày hôm nay, đầu dễ ưa hay khó ưa, chỉ cần biết là bạn đang thấy ánh đèn, bạn đang trải qua kinh nghiệm này mà không nên nghĩ: "có bất thường không? Có bình thường không?" Nếu bạn phản ứng như thế là bạn đang dính vào điều đang xảy ra. Nên điều bạn cần làm là không nên dính líu vào nhưng chỉ cần biết, và tôi đã bảo, chỉ cần nói "chẳng sao" và rồi một lúc sau cảm giác thấy ánh đèn hay bất cứ vật gì sẽ hết.

Câu hỏi tôi nêu cho nhóm này là về Yoga. Tôi muốn nghe kinh nghiệm của các bạn về Yoga.

**Hỏi:** *tôi nhận thấy vài tư thế rất khó nhưng không hề gì vì tôi đã làm trước đây rồi. Nhưng khi tập Yoga sáng nay, tôi nhận thấy không đủ chỗ trống cho tất cả mọi người. Có quá nhiều người trong căn phòng này và tôi thấy tôi nổi giận lên. Ví dụ khi có người đứng cạnh tôi đuổi chân quá xa, tôi thường tự bảo, "tại sao anh ta lại phải đuổi xa như vậy?"*

**Godwin:** Đây là lý do tại sao sáng hôm nay tôi bảo ngày nay chúng ta phải mở rộng để học hỏi bất cứ gì xảy ra. Học xem mọi việc là một phần việc tập luyện. Vì vậy, đầu bạn nổi giận hay bạn bực mình, hay bạn phản ứng, chỉ cần quan sát và xem bạn đang tạo ra đau khổ cho mình như thế nào vì hành động của người khác. Như thế, trong trường hợp đó, cơn giận trở thành đối tượng thiền. Rồi bạn học biến nó làm đối tượng thiền và xem bạn bỏ được giận đến mức độ nào. Như tôi cũng đã nói, đây là những kinh nghiệm khó chịu của chúng ta về thể xác, tinh thần và không chỉ xảy ra khi chúng ta Yoga mà còn trong những trường hợp khác nữa. Như thế, chỉ cần biết chúng và làm bạn với chúng là một khía cạnh rất quan trọng của việc tập luyện. Nếu bạn có thể luyện tập như thế này thì bất cứ gì cũng có thể là một kinh nghiệm học hỏi, bất cứ gì cũng có thể là thiền. Nếu bạn có sự coi mờ như thế, thì không nổi giận với người bên cạnh, mà còn cảm thấy biết ơn người này vì đã cho bạn một cơ hội để đương đầu với cơn giận. Người làm bạn khó chịu, làm bạn tức tối trở thành người thầy của bạn vào lúc đó. Đây là một cách sống đẹp. Khi tôi trình bày bài giảng, tôi sẽ nói về khía cạnh này.

Còn gì nữa không? Có thể một nhận xét khác về Yoga, một kinh nghiệm khác về Yoga? Thầy giáo Yoga cũng có mặt ở đây.

**Hỏi:** *Dầu tập Yoga hay hơi thở, tôi muốn biết lúc nào cần tập trung tâm, chúng ta tập trung vào hơi thở từ phổi hay từ bụng?*

**Godwin:** Tôi đã bảo cho cơ thể thở tự nhiên. Như vậy khi bạn cố gắng thở với một phần nào cơ thể của bạn là không cho cơ thể thở tự nhiên. Vì vậy rất, rất quan trọng học cho cơ thể thở tự nhiên. Khi cơ thể đang thở tự nhiên, bạn chỉ cần ý thức rõ ràng hơi thở, chỉ thể thôi. Cũng như khi chúng ta tập thiền đi, chúng ta để cho cơ thể đi và chúng ta chỉ ý thức bước đi. Chúng ta không cố gắng đi một cách khác. Như thế trong thiền, rất quan trọng học để tự nhiên, không can thiệp với tiến triển tự nhiên của việc đang xảy ra khi chúng ta thiền, đầu đó là đi, thở hay bất cứ việc gì.

Có gì khác không, còn câu hỏi nào nữa không?

**Hỏi:** *Khoảng 7 hay 8 năm trước tôi đau nhẹ ở một phía phổi. Đau này đã không còn nữa nhưng tuần này tôi đến đây để thiền và đêm rồi tôi ý thức đau này trở lại và sáng này tôi cũng thấy đau ở đấy. Tôi muốn biết tại sao đau này lại tái phát, phải chăng vì tôi xử dụng phương pháp sai lầm hay tư thế sai.*

**Godwin:** Tôi có cảm giác khi bạn đang thiền, có lẽ bạn cố gắng nhiều quá và có thể bạn cố gắng thử một cách khác, vì khi người ta cố gắng thử một cách khác, bất thường, có thể tạo trạng thái căng trên phổi. Vì thế, khi chúng ta thiền, rất quan trọng phải học thiền một cách rất thoải mái, đừng quá cố gắng. Nếu bạn cố gắng thái quá có thể tạo trạng thái căng thẳng trên cơ thể và cả trên tâm nữa. Vì vậy, trong lần thiền sắp đến xin vui lòng cố gắng ngồi một cách hết sức thoải mái và đừng tạo ra một trạng thái căng thẳng nào cho bất cứ phần nào trong cơ thể. Nhưng nếu đau trở lại, xin đừng tập trung vào hơi thở nữa và hướng những ý nghĩ từ bị, thân ái, dịu dàng đến phổi.

Còn gì nữa không?

**Hỏi:** Trong khi tập thiền ngồi hay thiền hành chúng ta có thể huấn luyện ý thức và chú tâm của chúng ta nhưng làm sao có thể làm như vậy trong đời sống hằng ngày.

**Godwin:** Chiều nay tôi sẽ trình bày bài nói chuyện về thiền trong đời sống hằng ngày. Tôi nghĩ câu hỏi này có người hỏi vài phút trước đây.

**Thính giả:** Tôi muốn liên hệ đến kinh nghiệm của bà đã nói vừa rồi về đau trong phổi. Tôi cũng cảm thấy đau tương tự tuần này nhưng theo kinh nghiệm riêng, tôi chịu đựng trong vài ngày và hôm nay tôi không còn thấy đau nữa, nên tôi thiết nghĩ đây có thể chỉ là một vết thương cũ và không đáng đáng gì đến thiền.

**Godwin:** Xin cảm ơn bạn rất nhiều đã chia sẻ điều đó với chúng tôi. Điều này đưa đến một điểm rất quan trọng, khi chúng ta gặp kinh nghiệm khó chịu, chịu đựng kinh nghiệm khó chịu, đón nhận chúng và rồi chúng có thể tự chúng biến mất. Đây là một kinh nghiệm rất quý báu bạn đã chia sẻ, cảm ơn rất nhiều.

**Hỏi:** Khi tôi tập thiền ngồi, cơ thể tôi di chuyển khắp bốn phía, trước và sau, trái và phải. Tôi hỏi các bạn khác phải làm sao và họ khuyên tôi đừng lưu ý đến các chuyển động, vì vậy tôi tiếp tục ngồi với những chuyển động. Tôi không biết đúng hay sai. Đó là câu hỏi thứ nhất. Câu hỏi thứ hai, khi tôi ngồi, lưng tôi không thẳng. Khi cố gắng làm cột sống thẳng thì chuyển động càng tăng thêm và tôi không biết phải làm gì trong hoàn cảnh đó.

**Godwin:** Khi cơ thể bắt đầu di động, như tôi đã từng nói, chỉ cần biết cơ thể đang di động. Và tôi cũng muốn đề nghị bạn cũng có thể cố gắng điều khiển những chuyển động, xem thử bạn có thể tự mình dừng chuyển động được không. Như tôi đã nói trước đây, đây chỉ là những giai đoạn sẽ qua đi trong việc tập luyện. Nếu bạn thấy đây là vấn đề bạn bị trở ngại vì nó. Như vậy, để tiến đến giai đoạn kế tiếp, như thiền sinh đó đã nói trước đây, chúng ta nên học nói "chăng sao" với nó, chúng ta nên học cảm thấy thân mật với những điều đó tốt hơn là đặt ra câu hỏi: "trúng hay sai? bình thường hay bất thường?" "Vì làm như thế chúng ta sẽ trở nên dính líu vào và bị mắc kẹt. Đây là một đề nghị tôi muốn đưa ra.

Còn về vấn đề giữ cột sống cho thẳng, rất nên giữ cột xương sống thẳng nhưng phải thoải mái, tự nhiên, không căng thẳng.

Vì vậy, cố gắng tìm một tư thế bạn có thể cảm thấy thoải mái và tự nhiên với tư thế đó, hơn là cảm thấy căng thẳng, khó chịu với tư thế của bạn. Nên bạn phải thí nghiệm thử, tìm tòi thêm thể ngồi.

Cảm ơn rất nhiều và tôi có thể gặp nhóm cuối cùng bây giờ không.

Tôi muốn biết từ nhóm này điều gì xảy ra khi các bạn ăn trưa, lặng lẽ và với tinh thức. Bạn có khám phá thêm điều gì không?

**Hỏi:** Trong khi đang ăn trưa, tinh thức và giữ yên lặng, tôi thấy bữa ăn trưa ngon đặc biệt và tôi cảm ơn những người đã nấu thức ăn bởi vì tôi không biết rằng chúng tôi được ăn trưa ở đây khỏi phải đi ra ngoài và mua cơm trưa. Đây là điểm thứ nhất, và tôi muốn chia sẻ vài kinh nghiệm thiền của tôi. Tôi chưa tập thiền lâu lắm nhưng theo kinh nghiệm riêng những phần khác nhau trong cơ thể đau nhức khi tôi bắt đầu thiền, và chúng ta có thể ở trong nhiều giai đoạn khác nhau nhưng chúng ta cố gắng dùng bám chặt vào bất cứ gì xảy ra, nếu không chúng ta sẽ bị kẹt. Còn về những di chuyển trong cơ thể, theo kinh nghiệm riêng của tôi, sau khi tập luyện một thời gian nếu bạn muốn cơ thể di chuyển qua trái, nó di chuyển qua trái và cũng thế, nếu bạn muốn di chuyển qua phải, nó chuyển qua phải. Như thế, nếu bạn muốn dùng di chuyển bạn có thể bảo cơ thể bạn dùng di chuyển nhờ tập luyện.

**Godwin:** Xin cảm ơn về cả hai điểm anh vừa nói. Điểm thứ nhất rất đáng chú ý, khi ăn với tinh thức, chúng ta có thể thưởng thức đồ ăn. Ăn biến thành một kinh nghiệm hết sức đặc biệt.

Bằng không chúng ta ăn như máy móc, ngay cả không biết cái gì xảy ra khi chúng ta đang ăn. Vì vậy, tôi rất sung sướng bạn đã đề cập đến điểm đó và cũng rất hay bạn đã nêu lên bạn cảm thấy biết ơn. Đây là một đức tính rất quan trọng chúng ta cần phát triển. Quả vậy, trong các nước có truyền thống Phật giáo, trước khi ăn chúng ta bỏ chút ít thì giờ cảm thấy biết ơn những người đã nấu thức ăn và những người chịu trách nhiệm về đồ ăn. Vì thế, tôi muốn đề nghị tất cả mọi người ở đây bỏ ra vài phút, vài giây, trước khi bạn bắt đầu ăn, cảm thấy biết ơn những người lo trách nhiệm, cảm thấy biết ơn các bạn có thể ăn.

Điểm thứ hai chính là điều tôi muốn nói khi tôi bảo chúng ta cũng nên kiểm soát hiện tượng di chuyển này. Đây là đặt một liên hệ rất tốt với cơ thể bạn. Ra lệnh cho cơ thể rất thân mật, dịu dàng: xin vui lòng đừng di chuyển nữa. Đôi lúc khi bạn ra lệnh như thế, cơ thể có thể đáp ứng lại. Vì vậy tôi đề nghị chúng ta có thể để cho cơ thể làm điều đó và chỉ cần hay biết, cảm thấy thân ái với điều đó, và đôi khi bảo cơ thể: Bạn đã làm đủ rồi, xin dừng lại. Cơ thể có thể đáp ứng lại nhưng đề điều này có thể xảy ra, bạn nên có mối liên hệ rất tốt, nhạy cảm với cơ thể.

Cảm ơn rất nhiều về hai điểm này.

**Hỏi:** Tôi muốn cảm ơn ông về những tập luyện khác nhau và thiền trong tuần này. Trước đây tôi cũng đã dùng những kỹ thuật tương tự để đương đầu với cảm xúc và những kinh nghiệm khó chịu và khi làm thế tôi cảm thấy dễ chịu. Nhưng điều tôi muốn biết là, ông cũng có nêu ra trong bài nói chuyện chúng ta nên học từ những cảm xúc khó chịu của chúng ta và biến chúng thành kinh nghiệm học hỏi. Tôi muốn biết làm sao biết được điều chúng ta học từ kinh nghiệm khó chịu là đúng hay sai.

**Godwin:** Câu trả lời rất đơn giản. Không kháng cự lại nếu chúng ta có thể nói "chẳng sao" và làm bạn với nó, chỉ thế thôi. Nói cách khác, theo danh từ Phật giáo, khi chúng ta có những cảm xúc khó chịu khuynh hướng thông thường là chịu đau khổ nhưng ở đây bằng cách biến chúng thành kinh nghiệm học hỏi, chúng ta học không chịu để đau khổ và xem chúng như thầy và cảm thấy biết ơn vì nếu chúng không hiện ra, làm sao chúng ta có thể học cách đương đầu.

Còn gì nữa không?

**Hỏi:** Đây là lần đầu tiên tôi thiền và thỉnh thoảng hai bàn chân trở nên tê cứng. Khi xảy ra như vậy tôi có nên chấm dứt thiền ngay không hay tôi nên cứ tiếp tục? Khi thiền tôi dùng phương pháp cổ truyền hai chân chéo nhau nhưng ông có bảo thế ngồi nên tự nhiên. Đây là câu hỏi thứ nhất. Câu hỏi hai là: làm sao tôi biết tôi nên thiền trong bao lâu? Bao lâu thì vừa đủ?

**Godwin:** Về câu thứ nhất, khi bạn cảm thấy tê trong cơ thể, lại một lần nữa như tôi đã nói nhiều lần, chỉ cần cảm thấy tê và học nói "chẳng sao" với nó. Và nếu tê trở nên không thể chịu

nổi, bạn có thể thay đổi tư thế. Dầu sao vấn đề không phải là với sự tê mà là cách chúng ta liên hệ với nó, cách chúng phản ứng lại mới chính là vấn đề. Như vậy nên biết ơn sự tê vì chúng ta học hỏi khi có tê ở đây, học làm sao không phản ứng lại với tê dầu có tê ở đây. Đây là lý do tại sao tôi nói tất cả những kinh nghiệm khó chịu này thật sự là những vị thầy quý báu của chúng ta vì nếu không cảm thấy tê, bạn không biết cách để điều khiển, để đương đầu nó.

Về câu hỏi thứ hai, thật sự thiền là một lối sống. Đây là điều tôi sẽ cố gắng trình bày với các bạn trong bài nói chuyện, không có cái bắt đầu thiền và chấm dứt thiền. Không nên giới hạn thiền vào một tư thế đặc biệt nào, một thời gian đặc biệt nào vì từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ, tâm chúng ta đang hoạt động, chúng ta đang có ý nghĩ, chúng ta đang có những tâm sở. Như thế, lý tưởng nhất, chúng ta nên duy trì tinh thức liên tục, cảnh giác liên tục, liên tục kiểm soát những gì đang xảy ra trong tâm suốt cả ngày. Rồi, như tôi nói, thiền trở thành một lối sống. Cuộc sống và thiền không phải là hai điều khác nhau, chúng chỉ là một.

*Hỏi: Ông có đề cập chúng ta nên mời gọi vài cảm xúc khó chịu, làm bạn với chúng và học hỏi từ chúng. Tôi có thử làm điều này trong khi thiền và tôi chú trọng đến giận tức.*

*Vì thế, tôi nghĩ đến một người tôi rất ghét và cố gắng tìm cái cảm giác giận dữ đó nhưng tôi nhận thấy cơn giận không đến. Chúng ta có thể đem áp dụng điều này vào đời sống thật không? Nếu tôi tiếp tục thiền, tôi có thể áp dụng điều này vào đời sống và lần lượt sau đây tôi có thể ghét người này bớt đi không?*

**Godwin:** Cảm ơn rất nhiều đã chia sẻ kinh nghiệm đó. Đây là một trong những phương pháp tôi đã trình bày về cảm xúc. Hết sức lý thú những cảm xúc khó chịu chúng ta không thích, khi chúng ta mời đến chúng không đến và khi chúng ta không muốn chúng đến chúng lại đến. Như thế, điều này chúng tỏ sự cần thiết của cơn mơ, và càng cơn mơ và chờ đợi những cảm xúc này đến, chúng không đến. Vì thế tôi rất vui mừng bạn có sự hiểu biết sâu sắc rất quan trọng này.

Bạn có thể dùng cùng một nguyên tắc đối với ý nghĩ. Khi chúng ta không muốn ý nghĩ hiện ra, chúng lại hiện đến, và khi bạn mời chúng, cho bất cứ ý nghĩ nào đến, bạn sẽ thấy chúng không đến. Và như tôi bảo, với cách tập luyện này, tôi tin chắc, cái giận của bạn đối với người đó sẽ giảm dần. Và như tôi đã nói trong thiền quán từ bi, tôi muốn đề nghị bạn nghĩ đến người đó và cố gắng tha thứ, chấp nhận cái tánh người của anh ta, nếu không, bạn sẽ còn mang mãi cái vết thương liên quan đến việc anh ta đã gây ra cho bạn. Chúng ta nên học cái đức tính quan trọng của tha thứ, tha thứ cho mình và tha thứ cho kẻ khác vì những việc này đã xảy ra trong quá khứ. Bạn không thể làm thay đổi quá khứ, tại sao chúng ta lại mang quá khứ như một gánh nặng, một gánh nặng không cần thiết đang gây đau khổ cho chúng ta.

*Hỏi: Trong lúc thiền sáng nay, tôi nhận thấy lưng đỡ mỏi hơn rất nhiều. Tôi ước cả người. Câu hỏi thứ hai là khi chú tâm vào hơi thở, hơi thở của tôi trở nên rất nhanh. Khi cố gắng chú tâm đến một cái gì khác thì hơi thở trở lại bình thường.*

**Godwin:** Câu hỏi thứ nhất về mồ hôi đổ ra trên lưng, chỉ cần biết có mồ hôi trên lưng và để nó ở đây. Làm bạn với mồ hôi đó. Về câu hỏi thứ hai, khi bạn chú tâm vào hơi thở, hơi thở trở nên nhanh và khi chú tâm đến chuyện khác, hơi thở trở lại bình thường. Tôi đề nghị, trước tiên bạn để cho cơ thể thở tự nhiên, đừng chú tâm đến hơi thở nữa mà chỉ ngồi và để cho cơ thể thở theo ý muốn. Như thế, xin vui lòng bỏ ra một thời gian chỉ học cái gọi là "không làm gì cả", để cho cơ thể làm theo sở thích liên quan đến việc thở. Đừng xem đây là một cách thiền, nhưng chỉ xem như là một sự tập luyện mà bạn đang cố gắng phát triển, không làm gì hết, cho phép cơ thể thở theo cách nó muốn. Có một thầy dạy thiền ở Sri Lanka bảo rằng khi chúng ta ngồi, khi chúng ta nghĩ thiền là một cái gì đặc biệt, thì chúng ta có vấn đề đặc biệt. Như vậy trong trường hợp này chúng ta đang cố gắng đặc biệt lưu ý đến hơi thở và hơi thở hành động bất thường và khi chúng ta lơ đi không để ý đến hơi thở nó bình thường trở lại. Như vậy, đừng xem thiền và hơi thở như là cái gì đặc biệt lắm và chỉ ở với nó. Và ngay cả khi bạn ở bên

ngoài, khi bạn nghĩ bạn không phải đang thiền, chỉ nên tiếp tục liên hệ với hơi thở, tiếp tục ý thức rõ hơi thở kể cả những lúc khác nữa.

Cám ơn cả ba nhóm rất nhiều đã hỏi những câu rất thực tế, hữu ích và cũng cám ơn những bạn đã chia sẻ vài kinh nghiệm tích cực với chúng tôi. Rất hay chúng ta có thể ngồi ở đây như một nhóm bạn tinh thần, cùng nhau chia sẻ kinh nghiệm.

Đây là một điều rất quý giá. Bây giờ các bạn có thể chuẩn bị tập Yoga và tôi hy vọng trong khi tập Yoga bạn sẽ gặp những thử thách, những khó khăn như đã nêu ra trước đây, tôi hy vọng bạn sẽ biến chúng thành những đối tượng thiền. Và hy vọng trong khi tập Yoga, cơ thể bạn có thể thoải mái và rồi khi chúng ta ngồi thiền, chúng ta hãy ngồi với cái thân và tâm thoải mái đó và thử xem sao. Cám ơn các bạn rất nhiều.

## *(Yoga)*

### **Thiền ngồi**

**Godwin:** Bây xin để cho tâm làm theo sở thích của nó. Vì vậy, cứ để cho bất cứ ý nghĩ nào trôi dạt, ý nghĩ về quá khứ, ý nghĩ về tương lai. Và chúng ta hãy học quan sát ý nghĩ mà không phê phán, không điểm tốt, không điểm xấu, ý nghĩ hiện ra và ý nghĩ biến mất nhưng xin cảnh giác, tỉnh thức từng giây phút một.

Học làm bạn với ý nghĩ của chúng ta. Học tạo ra một khoảng trống cho ý nghĩ.

Đối với các bạn gặp khó khăn với ý nghĩ, xin học để hiểu rằng ý nghĩ chẳng có gì vấn đề gì nếu bạn có thể tỉnh giác, nếu bạn có thể biết ý nghĩ nào đang trôi dạt và biến mất.

Trong thiền này, bạn không cố gắng ngăn chặn ý nghĩ, bạn không cố gắng kiểm soát ý nghĩ, bạn tạo ra khoảng trống cho bất cứ ý nghĩ nào trôi dạt. Điều bạn đang học bây giờ là phát triển một tâm không phản ứng với ý nghĩ.

Bây giờ chúng ta học làm bạn với những cảm xúc chúng ta không thích. Vì thế, xin cứ để cho những cảm xúc này mà các bạn không thích trôi dạt và xem thử, cũng giống như ý nghĩ, có thể làm bạn với chúng, tạo khoảng trống quanh chúng, cho phép chúng không.

Nếu có bạn nào buồn hay ngủ gà ngủ gật, xin mở mắt ra vì rất quan trọng phải cảnh giác, phải tỉnh táo.

Rất quan trọng chúng ta phải học đừng xô đẩy đi, đừng kiểm soát những cảm xúc khó chịu nhưng để chúng nổi dậy, làm bạn với chúng và tạo ra khoảng trống cho chúng. vì thế, chúng ta hãy học khía cạnh rất quan trọng này.

Bây giờ chúng ta cũng học làm như thế với cảm giác khó chịu. Vì vậy, để cho cảm giác khó chịu trong cơ thể trôi dạt. Cái bạn xem là cảm giác lạ, cảm giác bất thường, cái bạn xem là cảm giác dị thường, cứ để cho chúng nổi dậy. Nó có thể ở trong bất cứ phần nào trong cơ thể bạn.

Bạn có thể học liên hệ với những cảm giác này mà không cho điểm xấu không? Chỉ cần liên hệ với chúng như là những cảm giác thời.

Ý nghĩ, cảm xúc, cảm giác, học nhìn chúng đúng như thực trạng của chúng. Học liên hệ với chúng, không điểm tốt, không điểm xấu.

Đây là học có lòng từ bi với ý nghĩ chúng ta, với cảm xúc chúng ta, với cảm giác chúng ta. Rồi chúng sẽ chẳng trở thành vấn đề cho chúng ta. Rồi chúng thành bạn chúng ta. Đây là điều

chúng ta đang cố gắng làm với thiền này.

(*chuông*)

## **Bài nói chuyện: Làm sao hội nhập thiền với đời sống hằng ngày**

Bây giờ tôi sẽ trình bày bài pháp về cách đưa thiền vào đời sống hằng ngày. Vì thế xin vui lòng lắng nghe cẩn thận với chú tâm hoàn toàn.

### **Làm cam kết**

Chúng ta phải rõ ràng về thứ tự ưu tiên của chúng ta trong đời. Vì vậy bạn phải rõ vị trí của việc tập luyện thiền nằm chỗ nào trong danh sách thứ tự ưu tiên này của bạn trong cuộc sống. Nếu bạn thật sự sẵn sàng cam kết tập luyện thiền, bạn sẽ không bao giờ nói tôi không có đủ thì giờ để thiền. Vì thế xin vui lòng rõ ràng về điểm này.

### **Chỉ cần biết những gì đang xảy ra**

Như chúng ta đã cố gắng làm hôm nay, như tôi đã nhấn mạnh rất nhiều hôm nay, điểm thứ hai là khía cạnh rất quan trọng chỉ cần hay biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân, bằng không càng ngày bạn càng trở nên giống như máy móc. Máy cũng có thể hoạt động rất hữu hiệu nhưng máy không biết nó đang hoạt động, không hiểu biết, không kiến thức. Vì thế, hiểu, biết tâm và thân hoạt động như thế nào, chúng ta chỉ có thể làm điều này trong đời sống hằng ngày. Những việc chúng ta làm theo thói quen, máy móc, như chà răng, chải tóc, mặc quần áo, tất cả những động tác nhỏ, tầm thường này, xin cố gắng làm có ý thức, biết rõ bạn đang làm, chú tâm hoàn toàn trọn vẹn khi làm những việc này. Như thế, hoặc ở nhà, hoặc đang đi trên xe, hoặc ở nơi làm việc, chỉ cần biết, chỉ cần thấy rõ ràng những gì đang xảy ra trong tâm và thân từng giây phút một, càng nhiều càng tốt. Đây là cách thức độc nhất để hội nhập thiền với đời sống hằng ngày của chúng ta.

### **Ý thức rõ tư tưởng**

Một khía cạnh khác tôi đã nhấn mạnh là ý nghĩ của chúng ta. Vì vậy, trong ngày, chỉ cần tỉnh thức, chỉ cần ý thức: "Tôi đang nghĩ gì đây? Những ý nghĩ này liên quan đến quá khứ hay tương lai? Liên quan đến tôi hay người khác?" Từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ, những ý nghĩ liên tục này của chúng ta cứ thoáng qua đầu, chẳng bao giờ dừng lại. Vì thế, chúng ta cố gắng học về những điều này. Nhờ biết được những ý nghĩ này, bạn cố gắng hiểu bạn thuộc loại người nào, đây là kiến thức về mình, hiểu biết về mình. Điều này rất quan trọng cho thiền.

### **Cảm xúc**

Một vấn đề liên hệ khác trong cuộc sống hằng ngày là cảm xúc của chúng ta, những cảm xúc khó chịu gây ra đau khổ, gây ra mâu thuẫn cho chúng ta. Như thế, trừ phi chúng ta là người tập luyện thiền, chúng ta không biết những cảm xúc này tạo ra cách nào. Nên những người này đau khổ vì những cảm xúc này và không biết đau khổ như thế nào, tại sao đau khổ và họ tiếp tục đau khổ trên thế gian này. Như vậy, nếu bạn có thể hiểu cơ cấu, liên hệ, điều kiện tạo ra những cảm xúc này, chúng trực tiếp liên hệ đến ý nghĩ như thế nào, bạn có thể đương đầu với chúng, biến chúng thành đối tượng thiền.

### **Kinh nghiệm khó chịu**

Một khía cạnh khác mà tôi từng nhấn mạnh và rất, rất quan trọng trong đời sống hằng ngày, là tìm ra, học hỏi, biến thành đối tượng thiền những gì bạn cảm thấy khó chịu, những gì làm bạn lo âu, những gì quấy rầy bạn. Có lẽ các bạn còn nhớ ngày hôm nay khi chúng ta đang thiền, chúng ta nghe tiếng rất lớn ở bên ngoài. Lúc đó tôi có đề nghị chúng ta hãy lắng nghe âm đó.

Tôi đề nghị chúng ta có thể nghe tiếng đó như thử lần đầu tiên, nếu không chúng ta xem nó là một tiếng ồn ào, xem là một quấy rầy, chúng ta có thể nổi giận, chúng ta đau khổ vì cái âm thanh ở bên ngoài đó. Vì thế, khi chúng ta học biến nó thành đối tượng thiền, chúng ta có thể học hỏi từ bất cứ hoàn cảnh nào, bất cứ kinh nghiệm nào trong đời sống. Cùng một nguyên tắc đó áp dụng cho những người chúng ta vấn đề với họ. Đây là một trong những thử thách lớn nhất của chúng ta trong đời sống hằng ngày: những mối liên hệ. Bạn phải có liên hệ với những người ở trong nhà, bạn phải có tương quan với những người ở nơi làm việc. Chúng ta không thể tránh khỏi những liên hệ.

Lấy trường hợp có người nào đó trong đời sống hằng ngày làm đời bạn khổ sở, tạo ra vấn đề cho bạn, tạo ra đau khổ cho bạn. Một cách hay là liên hệ với người đó như là thầy giáo của bạn, như sư phụ bạn. Như thế bạn học dùng người này để quan sát tâm bạn, để thấy phản ứng của bạn với người đó. Rồi bạn sẽ thấy vấn đề không phải do người đó mà do cách bạn liên hệ với anh ta, vì cách bạn phản ứng với người đó. Đây là cái đẹp của lời Đức Phật dạy. Nếu đau khổ ở ngoài, chúng ta không bao giờ có thể giải thoát chúng ta khỏi đau khổ. Nhưng vì chúng ta đang tạo ra đau khổ cho mình chúng ta có thể tự giải thoát khỏi đau khổ.

Đôi khi tôi định nghĩa thiền là đi tìm thuốc cho căn bệnh mà chính chúng ta đã tạo ra. Vì chúng ta tạo bệnh ra, chúng ta phải tìm thuốc chữa. Một khi đã khám phá ra phương thuốc như thiền, chúng ta phải dùng, chúng ta phải ứng dụng nó vào đời sống hằng ngày. Và đôi khi như bạn biết, thuốc có thể rất khó chịu, không phải luôn luôn dịu ngọt, luôn luôn dễ chịu nhưng nếu muốn chữa lành bệnh, dầu thuốc không dễ chịu, bạn cũng phải uống thuốc. Những kinh nghiệm khó chịu này của chúng ta về thân và tâm, chắc chắn khó chịu, nhưng tôi thường nói, chúng ta phải học từ chúng, chúng phải trở thành đối tượng thiền của chúng ta.

### **Chủ nghĩa duy vật và chủ nghĩa tiêu thụ**

Một thử thách khác trong đời sống hằng ngày chúng ta, như tôi đã nói trong một dịp, đó là chủ nghĩa duy vật, chủ nghĩa tiêu thụ. Khi bạn sống trong một nước giàu có như quốc gia này chẳng hạn, bạn không phân biệt được, bạn không biết, không rõ cái gì là nhu cầu thật sự của bạn và cái gì là lòng thèm muốn. Xã hội bạn đang sống có thể tạo ra cho bạn những khao khát, những nhu cầu thật sự không cần thiết.

Một khía cạnh rất quan trọng của thiền trong đời sống hằng ngày là học sống một đời sống rất đơn giản. Bình dị là một cái gì rất xinh đẹp, học giản dị trong lối sống của chúng ta. Vì thế, khi bạn thấy đồ vật và có một thôi thúc muốn mua, bạn nên hỏi: "Nó có thật sự cần thiết cho tôi không? Tại sao tôi cần đến thứ này? Phải chăng vì có người mặc cái đó hay có người dùng cái đó hay tôi thật sự cần vật này? Thật sự cần đặt câu hỏi đó khi bạn sống trong một xã hội tiêu thụ. Rồi bạn sẽ thấy cái vui của bạn, hạnh phúc của bạn, sự nhẹ nhõm của bạn không do vật bên ngoài, không do hàng hóa, không do vật bán sẵn, không do vật bạn mua, nhưng do những điều phát xuất từ ngay bên trong bạn. Đây là cái vẻ đẹp của thiền. Nhu cầu về vật bên ngoài không còn nữa vì bạn đã trở nên độc lập với những vật bên ngoài. Chúng biến mất. Và như tôi nói, niềm vui, sự nhẹ nhõm xuất phát từ bên trong chúng ta.

### **Thiền quán từ bi**

Một khía cạnh rất quan trọng khác của thiền, nhất là thực hành trong đời sống hằng ngày, là thiền quán từ bi. Một khía cạnh của từ bi là học làm người bạn tốt nhất của mình. Nếu bạn thật sự có mối liên hệ đó bạn sẽ không làm những điều vụng về, không làm mạnh cho bạn, những điều tạo ra đau khổ cho bạn và cho kẻ khác. Và chỉ khi nào bạn thân ái với mình bạn mới có thể thật sự cảm thấy thân thiện với người khác. Trước tiên chúng ta phải mở rộng lòng cho chính chúng ta, rồi chúng ta có thể mở rộng lòng mình cho người khác. Có nhiều khía cạnh của từ bi tôi đã trình bày và vào ngày đó chúng tôi có phân phát một cuốn sách ngắn về từ bi, vì vậy xin vui lòng đọc lại. Tôi chỉ muốn lặp lại hai khía cạnh của từ bi, một là tha thứ và khía cạnh thứ hai là cảm thấy biết ơn. Trong đời sống hằng ngày chúng ta cần tha thứ cho chúng ta

và tha thứ cho người khác. Nếu chúng ta không thể tha thứ cho chúng ta và tha thứ kẻ khác thì có thể bạn ôm chặt mãi một kinh nghiệm nào đó, vết thương nào đó đã tạo ra, và điều này có thể tạo nên nhiều đau khổ cho chúng ta trong đời sống hằng ngày. Vì chúng ta là người, chúng ta dễ lầm lẫn. Vì vậy khi phạm lỗi lầm, không cần thiết phải đau khổ, không cần phải cảm thấy tội lỗi và hành hạ mình vì đã lầm lẫn, tốt hơn nên học tha thứ mình và học hỏi từ những lỗi lầm này. Và những kẻ khác, họ cũng là người, vì họ cũng không hoàn thiện nên họ cũng dễ lầm lẫn.

Vì vậy, nếu bạn không thể tha thứ cho kẻ khác thì bạn sẽ cứ ôm chặt mãi hận thù và ác tâm, đây là một điều rất, rất không lành mạnh cho bạn. Khi phát triển càng nhiều thân ái với người khác, càng nhiều thân ái với chúng ta và tha thứ càng dễ dàng cho kẻ khác và chúng ta, chúng ta học cách đối xử tử tế với người khác, chúng ta học có từ bi trong quan hệ của chúng ta với người khác. Có biết bao nhiêu người đang đau khổ một cách không cần thiết. Vì thế, khi bạn thấy người khổ, bạn nên liên hệ với họ dịu dàng, tử tế. Đôi khi mỉm cười với họ, đôi khi làm một hành động tử tế có thể tạo ra một khác biệt biết bao cho họ và cho bạn. Và nếu bạn có thể thật sự mở rộng lòng từ bạn sẽ thấy có biết bao nhiêu cơ hội tốt trong đời sống. Trong xã hội bạn có thể hành động thế nào để có thể tạo ra nhiều hạnh phúc cho bạn và hạnh phúc cho kẻ khác.

Một đức tính rất quan trọng khác của từ bi tôi đã nêu ra là đức tính cảm thấy biết ơn, sự tri ân mà chúng ta thường xem là một việc đương nhiên. Trước khi đến đây, tôi ở một thời gian tại Ấn Độ và lúc đấy tôi suy ngẫm về những điều Đức Phật làm sau khi giác ngộ trong thời gian tôi ở tại đấy. Theo truyền thống, theo lời tường thuật lại, sau khi giác ngộ, Đức Phật bỏ ra bảy ngày nhìn vào cái cây đã làm nơi trú ẩn cho Ngài. Xin chỉ cần suy nghĩ về điều này: Đức Phật trải qua bảy ngày bảy tỏ lòng tri ân đối với một cái cây. Như thế chứng tỏ cảm thấy biết ơn là một đức tính quan trọng biết bao. Chúng ta có cảm thấy biết ơn đối với đồ vật không? Chúng ta có cảm thấy biết ơn đối với kẻ khác không? Bạn có cảm thấy biết ơn bạn đã khám phá ra Phật pháp, bạn đã có một một nhóm bạn tinh thần không? Có bao giờ chúng ta cố gắng phát triển cái đức tính cảm thấy biết ơn này chưa? Bạn có bao giờ cảm thấy biết ơn bạn có thể thấy không? Có người không có thể thấy được.

Bạn có cảm thấy biết ơn bạn có thể nghe không? Có người không thể nghe được. Bạn có cảm thấy biết ơn bạn khỏe mạnh và bạn có thể tập thiền mà không có vấn đề gì không? Đây là những điều nhỏ, những điều tầm thường mà chúng ta cho là sự đương nhiên. Các bạn nên đến viếng thăm những nước rất nghèo như Ấn Độ và Sri Lanka và rồi bạn có thể ý thức bạn nên cảm thấy biết về một vài điều bạn đang hưởng thụ trong nước này. Nhưng có bao giờ bạn nghĩ đến điều này không? Trong những nước đó, có người không có thức ăn. Vì vậy, các bạn không cảm thấy biết ơn khi bạn có thức ăn sao?

Còn một khía cạnh khác của cảm thấy biết ơn. Như tôi đã nói trước đây trong lúc thảo luận, khi chúng ta có những kinh nghiệm khó chịu chúng ta cũng nên cảm thấy biết ơn vì chúng ta có thể học hỏi từ những kinh nghiệm này và chúng trở thành thầy chúng ta.

### **Có bạn tinh thần**

Một khía cạnh khác của thiền trong đời sống hằng ngày là có bạn tinh thần quanh mình. Vì vậy tôi rất sung sướng các bạn có vài nhóm ở đây nên các bạn có thể đi đến những nhóm này và có thể trải qua thì giờ với họ, thiền với họ, thảo luận với họ, vì vậy nên cảm thấy biết ơn các bạn có một nhóm bạn tinh thần giúp đỡ lẫn nhau.

### **Phương thuốc của Đức Phật**

Khi bạn tập luyện như thế trong đời sống hằng ngày, bạn có thể thấy kết quả, bạn có thể thấy phương thuốc Đức Phật cho chúng ta thật sự chữa lành bệnh, thật sự có hiệu quả. Rồi bạn tin tưởng hơn, tin chắc chắn hơn vào phương thuốc. Rồi bạn tự tin hơn, bạn bạn cảm thấy biết ơn



Đức Phật đã khám phá ra phương thuốc này, và bạn cảm thấy sung sướng bạn đã khám phá ra nó, và bạn đang dùng và bạn đang cảm thấy hiệu nghiệm. Cái tuyệt đẹp của phương thuốc của Đức Phật là nó có thể đem ứng dụng vào bất cứ hoàn cảnh nào trong đời sống, có thể ứng dụng khi bạn đau, có thể áp dụng khi bạn chạm trán với tử thần, có thể ứng dụng khi bạn bị tổn thương, bị vỡ mộng, bị thất vọng, có thể ứng dụng khi bạn gặp những vấn đề rất nghiêm trọng, những mâu thuẫn trầm trọng. Như tôi đã nói lúc ban đầu, điểm duy nhất là người ta phải rất rõ ràng về việc tập luyện. Có phải bạn đang thực sự cam kết tập luyện? Có phải bạn đang thật sự cam kết uống thuốc? Trong khi chúng ta uống thuốc, tôi thiết nghĩ cũng rất quan trọng nên khuyến khích người khác uống thuốc bằng cách chia sẻ với họ. Đây chính là điều tôi đang làm. Xin vui lòng tự mình thấy rõ.

### **Quyết tâm uống thuốc**

Vài đề nghị tôi đã đưa ra về cách hội nhập thiền với đời sống hằng ngày, những đề nghị đó có khó quá, không phải chăng, nằm ngoài tầm tay các bạn không? Đức Phật không bao giờ nói một điều gì mà những người bình thường không làm được. Điều độc nhất bạn cần rõ về lời dạy là phải có hiểu biết rõ ràng về những lời giáo huấn và biết cách áp dụng vào các trường hợp khác nhau trong đời sống. Vì vậy đây là điểm tôi đang nhấn mạnh. Tôi thiết nghĩ không cần nói thêm gì nữa. Vì thế, tôi muốn các bạn bỏ thì giờ suy ngẫm về một vài điều tôi đã nêu ra. Cách suy ngẫm như thế này cũng là cách thiền rất, rất quan trọng. Suy ngẫm về một đề tài đặc biệt nào đó, đề tài sẽ giúp ích cho chúng ta và sẽ giúp cho kẻ khác. Nó giúp chúng ta nhìn lại chúng ta, giúp tìm thấy thật sự chúng ta đang đứng ở đoạn đường nào trong đời. Nó giúp chúng ta tìm xem thử phải chăng chúng ta đang lãng phí cuộc đời chúng ta. Theo lời Đức Phật dạy, được sinh làm người là một điều rất quý báu. Như thế, chúng ta có đang thật sự biết dùng sự quý báu của kiếp nhân sinh không? Chúng ta đang dùng sự quý báu này như thế nào? Vì vậy chúng ta hãy ngẫm nghĩ về đề tài quan trọng này trong vài phút. Và trong khi ngẫm nghĩ về điều đó, chúng ta có thể hạ quyết tâm: Kể từ ngày hôm nay trở đi, tôi đang hạ quyết tâm thật sự uống thuốc để giải thoát tôi ra khỏi đau khổ chính tôi tạo ra. Và một nguyện vọng khác: Cũng xin cho tôi có cơ hội tốt để tôi có thể san sẻ thuốc với những người khác, làm như thế, tôi có thể giúp kẻ khác hạnh phúc. Chúng ta hãy nhắm mắt lại và thật sự suy ngẫm về điều này.

Cầu cho các bạn tiếp tục dùng phương thuốc và tự giải thoát khỏi căn bệnh mà các bạn đã tự mình gây ra.

Vì đây là bài nói chuyện cuối cùng của tôi, tôi muốn cảm ơn tất cả các bạn. Trước hết tôi xin cảm ơn ban tổ chức đã làm một việc hết sức tuyệt diệu. Tôi rất cảm kích về cách thức tổ chức rất hay, rất thành thạo. Chúng ta nên cảm thấy biết ơn đã có những người tổ chức có khả năng tổ chức hoàn hảo như thế. Chúng ta cũng nên cảm ơn nữ tu viện này đã cho phép chúng ta xử dụng địa điểm này, thật là một địa điểm xinh xắn. Cuối cùng tôi muốn cảm ơn tất cả các bạn đã đến tham dự những buổi nói chuyện và những người đã tham dự ngày thiền hôm nay. Tôi thật sự hết sức sung sướng thấy sự quan tâm của các bạn, cam kết của các bạn với Phật pháp, với sự tập luyện. Do đó tôi hy vọng các bạn tiếp tục giữ cam kết tập luyện này. Bây giờ chúng ta hãy đọc kinh và kết thúc với thiền quán từ bi.

*(tụng kinh)*

Chúng ta sẽ chấm dứt với thiền quán từ bi.

Xin cảm thấy vùng tim của bạn. Xin bỏ chút thì giờ chỉ cảm thấy vùng đó.

Bạn có thể cảm thấy tim bạn đang mở ra như một đóa hoa, cảm thấy sự dịu dàng, mềm mại và mỏng manh không?

Bạn có thể cảm thấy bạn là người bạn tốt nhất của bạn, bạn có thể thật sự cảm thấy điều này trong vùng tim và trong khắp cơ thể không?

Như là người bạn thân nhất của bạn, bạn có thể thật sự tha thứ cho bạn về bất cứ lỗi lầm nào bạn đã làm trong quá khứ không?

Nếu bạn không có gì để phải tự tha thứ, chỉ cần cảm thấy sung sướng bạn không mang một vết thương nào.

Như là người bạn thân nhất của bạn, bạn có thể tha thứ cho người khác về bất cứ lỗi lầm nào họ đã làm, bỏ hết bất cứ cảm hờn nào hay ác ý nào bạn đang mang đối với họ?

Cầu cho tất cả các bạn khỏe mạnh. Cầu cho tất cả các bạn hạnh phúc. Cầu cho tất cả các bạn an lạc. Cầu cho tất cả chúng sanh khỏe mạnh. Cầu cho tất cả chúng sanh hạnh phúc.

Cầu cho tất cả chúng sanh an lạc.

Tôi quên cảm ơn những người thông dịch, những người dịch đã làm công việc rất khó khăn. Tôi có cảm giác đôi khi họ còn hoàn thiện thêm những điều tôi nói. Tôi cũng muốn cảm ơn giáo sư Yoga đã dạy trong hoàn cảnh khó khăn.

*Nữ tu viện Chi Lin, Hong Kong, 1997*

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | [Ngày 3](#) | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | [Ngày 6](#) | Ngày 7

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*updated: 30-08-2002*