

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

[01]

Ngày thứ nhất: Mồng 6 tháng mười 1997

(Nữ Tu-viện Chi Lin)

Tại sao chúng ta nên thiền

Godwin: Tôi rất sung sướng thấy vài khuôn mặt cũ, vài bạn cũ và tôi cũng rất sung sướng thấy rất nhiều khuôn mặt mới. Vì thế, cái tôi đề nghị làm bây giờ là nói chuyện tại sao chúng ta nên thiền và rồi chúng ta sẽ thảo luận. Sau khi thảo luận xong chúng ta có thể thiền một lúc và sẽ kết thúc buổi hội bằng đọc Kinh, Kinh bằng tiếng Phạn và Kinh tiếng Trung Hoa.

Câu hỏi là tại sao chúng ta nên thiền? Sự quan trọng của thiền là gì? Tại sao thiền được nhấn mạnh rất nhiều trong giáo huấn của Đức Phật. Đây là một vài vấn đề tôi sẽ khảo sát tỉ mỉ trong bài nói chuyện.

Chữ thiền do chữ Bhavana trong tiếng Phạn có nghĩa là rèn luyện tâm, phát triển tâm, sự rèn luyện tinh thần, như thế, nhấn mạnh trọn vẹn vào tâm. Khi bạn đọc Kinh Phật bạn hết sức ngạc nhiên về nhận xét sâu sắc, thâm thúy về tâm con người. Ngạc nhiên thay, Đức Phật đưa ra nhận xét này 2600 năm trước đây. Quả thế, các nhà tâm lý, các nhà trị liệu tâm lý hiện đại cũng hết sức phấn khởi về lời nói của Đức Phật.

Thiền: biết tâm, luyện tâm, giải phóng tâm

Một tác giả đã diễn tả ý của chữ thiền như thế này: biết tâm, luyện tâm và giải phóng tâm. Tôi thích lặp lại những chữ này: thiền là biết tâm, luyện tâm và giải phóng tâm. Như vậy, biết tâm là hiểu tâm hoạt động như thế nào. Nếu chúng ta không biết tâm mình, chúng ta nào khác gì máy móc. Vì vậy, tôi quan trọng phải biết, hiểu tâm hoạt động như thế nào, và khi biết tâm rồi chúng ta mới có thể luyện tâm được. Luyện tâm là phát triển khả năng làm chủ tâm, và nếu chúng ta không phát triển khả năng làm chủ, chúng ta biến thành nô lệ của tâm mình. Khi thành nô lệ thì tư tưởng và tình cảm khống chế chúng ta và tạo thêm nhiều đau khổ. Vì thế, hết sức quan trọng phải rèn luyện tâm, và khi bạn học cách luyện tâm, bạn có thể đạt một tâm tự do. Do đó quan trọng của thiền là thực hiện một tâm tự do, một tâm hạnh phúc, một tâm yên tĩnh, một tâm đầy tình thương.

Đạt một tâm hoàn toàn lành mạnh

Những việc chúng ta làm cho thân khỏe mạnh lý thú lắm. Chúng ta cho thân ăn, giữ thân sạch sẽ. Khi thân đau ốm, chúng ta đi bác sĩ, kiểm thuốc để chữa. Chúng ta làm biết bao nhiêu việc

để giữ thân khỏe mạnh. Một câu hỏi lý thú là chúng ta đã làm gì cho tâm lành mạnh. Có khi nào bạn nghĩ đến vấn đề này không? Chúng ta phải biết rõ cái gì khiến tâm chúng ta bệnh, cái gì làm nó không lành mạnh. Những triệu chứng của tâm bệnh là gì? Như thế, thiền là học hỏi những điều này và đạt một tâm hoàn toàn lành mạnh. Có một vài lãnh vực tâm trở nên bệnh hoạn. Chúng ta có thể nói rằng một số xúc cảm đã góp phần gây bệnh cho tâm. Tôi muốn nêu lên một vài xúc cảm này và tôi chắc rằng mọi người hiện diện ở đây đều có thể liên hệ được, lo âu, căng thẳng, sợ hãi, trạng thái bất ổn, buồn bã. Tôi có thể liệt kê một danh sách dài mà như tôi đã nói tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm. Đôi khi chúng ta không ý thức rằng những tình cảm này làm tâm bệnh. Nếu chúng ta không biết chúng có thể tạo bệnh cho tâm, chúng ta có thể tiếp tục mang bệnh mà không tìm ra một giải pháp cho căn bệnh. Trong một bài nói chuyện, tôi sẽ đề cập đến xúc cảm và trình bày cho các bạn phương pháp thiền giúp chúng ta đương đầu với xúc cảm. Tôi rất thích thú được nghe các bạn cho biết những cảm xúc thật sự gây ra phiền muộn cho các bạn ở xứ này. Tôi sẽ trình bày vài phương pháp thực tiễn để đương đầu với những xúc cảm khó chịu và tìm một giải pháp để thoát khỏi những xúc cảm này.

Thương thức và kinh nghiệm Phật pháp

Một khía cạnh rất quan trọng khác của thiền là thiền giúp chúng ta cảm nghiệm sự vật đang xảy ra. Có một số người tinh thông những lời Phật dạy, vì thế họ rất am tường về Phật pháp nhưng họ chưa kinh nghiệm được điều gì trong Đạo Phật vì họ chưa từng hành thiền. Họ giống như những người biết về bữa cơm nhưng chẳng bao giờ nếm thức ăn. Quả thế, thiền giúp chúng ta thương thức Phật pháp, và một khi đã thương thức bạn sẽ đạt được hương vị tự do của tâm, và khi đã hưởng được, bạn thực sự thấy rõ cách thức tự coi trời cho mình.

Trở nên hoàn toàn tự tin

Một điểm khác là thiền giúp chúng ta hoàn toàn tự tin. Khi thiền, bạn ý thức bạn phải trách nhiệm về những gì xảy ra trong tâm. Đôi khi tôi định nghĩa thiền là đi tìm phương thuốc cho căn bệnh chúng ta đã tạo ra. Vì tự mình gây bệnh nên phải tự mình tìm lấy thuốc chữa. Khi đau, nếu bạn muốn lành bệnh, bạn không thể bảo người khác uống thuốc cho bạn. Đức Phật nhấn mạnh điểm này rất nhiều: tự tin, tự nhờ vào cố gắng riêng của mình. Đức Phật dạy: cố gắng cá nhân là cố gắng tuyệt vời. Khi chúng ta phát triển cố gắng riêng, khi chúng ta trở thành tự tin, chúng ta học cách trở nên hoàn toàn tự tin về mình. Khi đã có tự tin và tự mình thấy thuốc chữa hữu hiệu làm cho chúng ta càng tin tưởng thêm vào thuốc và giúp chúng ta phát triển đức tin và tin tưởng vào vị đã khám phá ra phương thuốc.

Nãy giờ tôi đã trình bày với các bạn vài lợi ích, vài khía cạnh của thiền và tôi đã cố gắng cho các bạn biết sự quan trọng của thiền. Tôi đã cố gắng trả lời câu hỏi: tại sao nên thiền. Bây giờ tôi xin dừng và nêu câu hỏi gì về những điều tôi đã trình bày về thiền chúng ta có thể thảo luận. Xin vui lòng đặt câu hỏi. Khi tôi cố gắng dạy thiền cho trẻ con, thành thạo tôi bảo chúng, thiền là đặt câu hỏi và đi tìm giải đáp. Hỏi những câu như: tại sao chúng ta giận? căng thẳng tạo ra như thế nào? Đặt ra những câu hỏi như thế và tìm một lời giải, thiền có thể xem như một cách thức mò mẫm. Vì thế, tôi muốn quý bạn hỏi và rồi chúng ta cố gắng tìm giải đáp.

Vấn và Đáp

Thính giả: Tôi ngồi thiền và sau đấy đi ngủ. Khi ngủ tôi cảm thấy rung động trong đầu như có ai đập vào đầu nhưng không đánh trúng. Cái gì vậy? Tại sao xảy ra như thế?

Godwin: Khi hành thiền nhiều điều xảy ra trong cơ thể và tâm, đôi khi rất bất thường và lạ lùng. Điều quan trọng, điều chúng ta học trong thiền là: bất cứ điều gì xảy ra trong tâm và thân, chỉ cần biết nó đang xảy ra mà thôi và cũng học cách chấp nhận chúng, học cách đừng phản ứng lại. Có nhiều giai đoạn khác nhau trong thiền và bạn có thể cảm nghiệm được ở một vài giai đoạn. Đôi khi tìm cho ra lý do chưa hẳn là cần thiết, nhưng như tôi thường nói, tốt

hơn là làm quen với chúng và xem như là những kinh nghiệm học hỏi và không nên xem như là vấn đề và khó khăn. Vì thế, tôi muốn đề nghị là bất cứ điều gì xảy ra trong lúc bạn hành thiền, đôi khi có thể là một kinh nghiệm khó chịu, nhưng chỉ nên biết nó; nó chỉ là một cảm giác thôi và chỉ cần nói với nó "chẳng hề gì", làm quen với nó và rồi nó sẽ biến mất. Vì thế, tôi muốn bạn cứ tiếp tục và vào ngày chủ nhật chúng ta có chương trình cả một ngày và chúng ta thử xem nó còn xảy ra không.

Thính giả: Tôi nhận thấy điều ông trình bày về cách dạy thiền cho trẻ con rất lý thú. Tôi muốn học thêm về cách dạy trẻ con thiền. Trước hết tôi muốn hỏi: làm sao cho chúng chấp nhận ý niệm về thiền và chúng luyện tập thiền bằng cách nào? Câu hỏi thứ hai là: ông vừa đề cập phương thức học thiền là học cách đặt câu hỏi và tìm câu trả lời. Khi chúng ta tự đặt câu hỏi thì chúng ta phải làm gì?

Godwin: Như thế câu hỏi thứ nhất là về cách dạy thiền cho trẻ con. Cố gắng dạy thiền cho trẻ con rất lý thú. Nó đã giúp tôi học hỏi thêm nơi trẻ vì trẻ con có tâm hồn rất đơn giản, không phức tạp chút nào hết. Tôi cảm thấy lý thú nhận ra cái khác biệt giữa dạy thiền cho trẻ con và người trưởng thành. Dưới một khía cạnh nào đó, thiền có thể xem như là nhằm phát triển một tâm giống tâm hồn con trẻ và học cách nhìn sự vật như thử mới lần đầu tiên, học cách tìm tòi, hết sức thành thật và xác thực về sự vật. Vì thế, tôi thích chơi với trẻ con và dạy trẻ thiền. Để trả lời câu hỏi của ông, tôi không bao giờ bảo chúng đây là thiền. Tôi hỏi: này, bây giờ có thích chơi với hơi thở của chúng ta không? Như bạn biết, trẻ con thích chơi đùa. Vì vậy tôi đề nghị chơi trò chơi hơi thở. Tôi bảo chúng xem đây là một trò chơi hay.

Trò chơi như thế này: các cháu có luôn luôn ở với hơi thở không và đôi khi bảo chúng chơi trò cút bắt. Đôi khi ở với hơi thở và đôi khi thì không. Nào, chúng ta chơi trò chơi này trong vòng từ 10 đến 15 phút và xem thử sao. Tôi rất phấn khởi thấy chúng ngồi yên lặng trong suốt 10 đến 15 phút đó. Chúng có vẻ thích thú, những khuôn mặt rất sung sướng, mím cười, vui vẻ. Khi nhìn người lớn thiền, tôi thấy những nét mặt khác hẳn, và điều làm tôi phấn khởi nhất là khi tôi hỏi: có gì thắc mắc không, có vấn đề, có khó khăn gì không, gần như lúc nào chúng ta cũng bảo không. Đây là một vấn đề lý thú phải tìm hiểu chúng ta đã làm gì cho tâm chúng ta. Đây là một vấn nạn rất quan trọng chúng ta nên tìm hiểu cẩn kè. Quả thế, vấn đề này thật sự liên quan với thiền, liên lạc với thiền. Đây là câu hỏi thứ nhất và câu hỏi thứ hai là gì?

(Sau khi tự đặt câu hỏi, chúng ta phải làm gì?)

Câu hỏi hay. Hãy lấy trường hợp Thái tử Tất Đạt Đa đã thành Phật. Ông có biết câu hỏi đã đến trong trí Ngài không? Những câu hỏi rất đơn giản: tại sao con người chết? Tại sao già? tại sao bệnh? Tại sao có người muốn xuất gia? Bằng cách tìm giải đáp cho những câu hỏi đơn giản này Ngài đã thành Phật. Tôi sẽ đưa ra một thí dụ khác, Newton, một khoa học gia. Bạn có biết câu hỏi đơn giản đã giúp ông ta có thể khám phá ra lý thuyết khoa học vô cùng thâm sâu không? Tại sao quả táo lại rơi xuống? Câu hỏi đơn giản nhưng mang lại một khám phá khoa học vô cùng thâm sâu, vô cùng quan trọng. Có kẻ bảo rằng một thiên tài là một người luôn luôn có tánh tò mò của trẻ thơ và tất cả chúng ta đều có khả năng đẹp đẽ này khi còn nhỏ, và lớn lên chúng ta đã đánh mất cái khía cạnh thắc mắc này. Như thế, về thiền thì hỏi những câu như : tại sao chúng ta giận? Khi đặt câu hỏi đó và khi cố gắng tìm câu trả lời, bạn đã tìm ra câu giải đáp nào chưa? Tôi muốn nghe câu trả lời của bạn.

Thính giả: Người bạn làm tôi giận.

Godwin: Bao giờ cũng là người khác. Như thế điểm chính là bạn tôi không cư xử theo cách tôi mong muốn. Như vậy bạn thấy, từ câu hỏi đơn giản này, bạn khám phá ra rằng vấn đề không phải ở bạn tôi mà ở tôi bởi đã có mong ước về cách thức bạn tôi nên cư xử như thế nào đó. Như tôi đã từng nói về thiền, bạn phải học cách nhận lãnh trách nhiệm về cái giận của mình và chúng ta nên chấm dứt đổ lỗi cho kẻ khác và bắt đầu chịu trách nhiệm. Đó là cách

thức mà một thay đổi, một biến chuyển có thể xảy ra phát xuất từ câu hỏi đơn giản: tại sao tôi giận? Tôi sung sướng các bạn hỏi và hy vọng còn nhiều câu hỏi nữa.

Thính giả: *Hiện tại tôi rất điềm tĩnh. Nhưng khi các con của tôi học điểm xấu ở trường là tôi phát giận lên mặc dầu rất thương yêu chúng.*

Godwin: Tôi thích câu hỏi thực tế như thế. Tôi nghĩ bậc làm cha mẹ nào cũng có kinh nghiệm liên hệ đến câu hỏi này. Tôi biết chắc điều này cũng xảy ra ở Sri Lanka. Vậy thiền giúp được gì trong hoàn cảnh như thế? Một điểm bạn nói là bạn bây giờ cảm thấy điềm tĩnh, như thế, điểm cần ghi nhớ là chúng ta không thể mong lúc nào cũng bình tĩnh cả. Chúng ta có thể học hỏi từ một tâm yên tĩnh, cũng có thể học hỏi từ một tâm giao động. Nếu cứ mong luôn luôn điềm tĩnh như trong trường hợp của bạn chẳng hạn, do đây, khi bạn không điềm tĩnh, bạn đau khổ, bạn giận mình, thất vọng về mình. Bạn tự cho mình một điểm xấu. Vì thế, tôi đề nghị trong trường hợp bạn mô tả, khi giận bạn chỉ cần biết là mình giận. Ngày mai tôi sẽ bàn đến tầm quan trọng của sự tỉnh thức, một khía cạnh rất quan trọng trong thiền. Nên đề nghị thứ nhất tôi muốn đưa ra là chỉ cần thấy rõ cơn giận, vì một khi bạn thấy rõ cơn giận và hiện diện với cơn giận, có thể bạn sẽ không biểu lộ cơn giận đó một cách dữ dội. Như thế chỉ cần biết rõ và đừng biểu lộ có thể giúp chúng ta phát triển một cách điều khiển, chế ngự cơn giận. Đây là điểm thứ nhất. Đề nghị thứ hai là ở với cơn giận một thời gian bạn có thể bình tĩnh lại và khi bình tĩnh lại bạn đặt câu hỏi: tại sao tôi giận con tôi? Tôi thương nó lắm mà và tôi đang giận đây, có lẽ tôi cũng làm cho nó giận theo.

Như thế, khi bạn khảo sát tỉ mỉ câu hỏi đó bạn ý thức rằng ở một khía cạnh nào đó vấn đề là vì bạn có một kỳ vọng con mình phải học hành như thế nào đó ở lớp. Đây chỉ là những điều mong đợi hợp lý của cha mẹ, nhưng vấn đề là phải tìm hiểu kỳ vọng như thế nào là thực tế. Con tôi có khả năng đáp ứng điều mong chờ của tôi đến mức nào? Sao tôi không tìm hiểu từ nơi con tại sao nó không học hành tốt trong lớp. Điểm này quan trọng lắm, vì càng hành thiền chúng ta càng học cách cố gắng hiểu thái độ kẻ khác và cố gắng nhìn theo viễn ảnh của người kia hơn là đem kỳ vọng của mình đưa vào kẻ khác. Như thế, nếu bạn có thể nói chuyện với con một cách rất thân thiện, dịu dàng, hiểu biết: Con ơi, con gặp khó khăn gì trong lớp vậy? Đây là một điểm tối quan trọng mà Đức Phật thường nhấn mạnh là phải có liên hệ tinh thần thân ái với tất cả những ai chúng ta có liên lạc. Cha mẹ nên có thứ liên hệ thân ái này với con cái để con có thể nói chuyện thành thật, vui vẻ, về những khó khăn gặp phải.

Tôi cho điều này hết sức quan trọng. Tôi biết ở Sri Lanka nhiều trẻ thơ hoàn cô đơn, không có một ai để chúng có thể tương tựa vào vì chúng sợ nói thành thật với bố mẹ, chúng sợ nói ra những khó khăn với thầy giáo, vì thế hoàn toàn lạc lõng. Thật đáng buồn khi trẻ con không thể thổ lộ tâm sự lúc gặp khó khăn. Vì vậy, tôi muốn nhấn mạnh, trong hoàn cảnh như thế rất quan trọng phải tạo ra một liên hệ với đứa trẻ và cố gắng hiểu điều đứa trẻ trải qua, và như thế rất hữu ích, có ý nghĩa hơn là trở nên giận dữ. Tôi thiết nghĩ còn đủ thì giờ cho một câu hỏi nữa.

Thính giả: *Chúng ta có tư tưởng, tham muốn và đau khổ. Có thật nhờ hành thiền ông có thể không còn suy nghĩ, không còn dục vọng và đau khổ?*

Godwin: Đâu có dễ dàng như thế. Lý thú bạn đã nêu lên tư tưởng. Tôi có cảm tưởng đây là phạm vi tối quan trọng trong tâm con người. Vì từ lúc mới thức dậy cho đến khi đi ngủ, cái gì xảy ra? Tư tưởng cứ liên tục thoáng qua đầu óc chúng ta. Tôi thiết nghĩ người nào cũng có kinh nghiệm này. Tại đây, khi tôi đang nói chuyện, tư tưởng đang diễn ra trong đầu bạn. Tôi thường đặt câu hỏi này: bạn đang nghĩ gì từ sáng đến tối. Có ai đề nghị một câu trả lời không? Chúng ta nghĩ gì từ sáng đến tối mà không hề dừng lại? Như thế, bạn thấy tầm quan trọng đặt những câu hỏi đơn giản. Chúng ta nghĩ về điều gì?

Thính giả: *Thường chúng ta nghĩ về mình, "tôi" và "của tôi" suốt thời gian.*

Godwin: hoàn toàn đúng. Ngay cả khi chúng ta nghĩ đến kẻ khác, những kẻ khác đó luôn luôn liên hệ với bạn. Lý thú lắm phải không? Câu hỏi là trong mối liên hệ giữa ta và người chúng ta làm gì với ý nghĩ của mình? Điều chúng ta làm là phê phán. Cách đơn giản mà tôi dùng để diễn tả điều này là chúng ta cho điểm tốt, điểm xấu. Khi nhớ lại một việc tốt nào đó bạn đã làm, bạn cảm thấy sung sướng, một điểm tốt to bự. Khi chúng nhớ lại một vài sai quấy đã làm, một lỗi lầm nào đó đã phạm, một vài điều xấu đã làm, một điểm xấu lớn. Và trong liên hệ với kẻ khác chúng ta cũng làm như thế. Những điều xấu, điều sai lầm kẻ khác đã làm, chúng ta cho họ điểm xấu. Điều tốt họ làm, chúng ta cho điểm tốt. Như vậy không phải lý thú sao từ sang đến chiều chúng ta trở thành thầy giáo chấm điểm tốt, xấu. Tôi biết có kẻ đang sống trong địa ngục mình tự tạo ra và trong cái địa ngục đó chỉ thuần có điểm xấu thôi. Họ chỉ nghĩ về lỗi lầm, về khuyết điểm của họ. Và trong tương quan với kẻ khác chúng ta cũng có những ý nghĩ tương tự. Như thế, chúng ta có thể tạo ra một địa ngục và chúng ta cảm thấy buồn bã và sống trong phiền muộn. Đây là cách chúng ta tự tạo ra đau khổ bằng ý nghĩ của mình. Như thế, bạn thấy có liên hệ giữa tư tưởng và tình cảm.

Một điểm thú vị cần phải tìm hiểu là: cái gì xảy ra trước, tư tưởng hay tình cảm? Bạn đã tìm ra giải đáp chưa? Cái gì xảy ra trước, tư tưởng hay tình cảm? Bạn có thấy tầm quan trọng của thiền không? Dầu sao tôi cũng sẽ thảo luận những điểm này khi chúng ta tiếp tục. Trở lại câu hỏi chúng ta có thể làm được gì là điều mà ngày mai tôi sẽ trình bày-tư tưởng trong của quán niệm. Chỉ cần quán sát với tinh thức tư tưởng đang thoáng qua đầu và chỉ cần nhận rõ cách chúng ta xử dụng ý nghĩ tiêu cực đã gây đau khổ cho chúng ta và kẻ khác như thế nào. Và về điểm chúng ta còn có thể xử dụng tư tưởng một cách sáng tạo, tôi sẽ nói về sau. Câu ông hỏi về tham muốn, một lần nữa ông thấy mối liên hệ, bà con giữa tư tưởng và tham muốn. Như tôi đã nói, đây là lý do vì sao thiền quan trọng. Đây là lý do vì sao Đức Phật đã đưa ra những tuyên bố rất quan trọng, rất, rất thâm thúy về cách hoạt động của tâm và với hiểu biết này đạt được nhờ quán niệm bạn thấy chúng ta tự tạo đau khổ và vấn đề khó khăn của chúng ta như thế nào. Với nhận thức rõ ràng này giúp chúng ta tự giải thoát khỏi đau khổ và vấn đề khó khăn. Thiền là như vậy đó. Như thế chúng ta sẽ thảo luận về những đề tài quan trọng này khi chúng ta tiếp tục trong những ngày kế tiếp.

Dầu sao tôi cũng rất sung sướng các bạn đã hỏi một vài câu hay. Bây giờ tôi đề nghị nghỉ giải lao ngắn ngắn. Các bạn có thể ra ngoài và trở lại khi nào chúng tôi rung chuông và rồi chúng ta có thể thiền. Vì vậy tôi đề nghị xin mọi người cố gắng giữ yên lặng và cũng xin cố gắng duy trì tinh thức. Xin chỉ cần đi chậm và hay biết những gì đang xảy ra trong lúc bạn đi, và như chúng ta đã thảo luận về tư tưởng, chỉ cần biết những ý nghĩ nào hiện ra trong đầu bạn, chỉ cần tinh táo, chú tâm. Trong 5 phút kế tiếp cũng xin vui lòng chỉ học quán sát, học khám phá những gì xảy ra trong tâm và thân chúng ta trong từng giây phút. Khi nghe chuông, xin vui lòng trở lại chậm chạp và yên lặng. Xin cảm ơn nhiều.

(Giải lao) (Thiền hướng dẫn) (Đọc Kinh)

Cám ơn quý vị rất nhiều đã tụng kinh rất hay. Như thế bài nói chuyện ngày mai sẽ bàn về cách thực tập tinh thức và sau buổi thuyết trình, chúng tôi sẽ phân phát một cuốn sách về đề mục tập luyện quán niệm. Vì vậy, ngày mai tôi đề nghị trong suốt ngày xin vui lòng cố gắng chỉ cần biết những gì đang xuất hiện trong tâm và thân từng giây phút, càng nhiều càng tốt. Chỉ cần biết những ý nghĩ bạn sẽ có trong ngày mai và xem chúng ta tự cho điểm chúng ta cũng như cho kẻ khác những điểm tốt, xấu như thế nào và xin vui lòng để ý đến liên hệ giữa ý nghĩ và cảm xúc. Tôi cũng xin đề nghị các bạn cố gắng thân thiện, dịu dàng và từ tế với tâm và thân của mình. Nếu các bạn thực tập những điều này thì điều tôi trình bày ngày mai sẽ có ý nghĩa theo kinh nghiệm riêng của các bạn. Một lần nữa xin cảm ơn các bạn rất nhiều đã đặt câu hỏi và đáp ứng lại những đề nghị của tôi. Rất mong gặp lại các bạn ngày mai. Cầu cho các bạn khỏe mạnh, an lành và cầu cho các bạn học được cách giải thoát khỏi đau khổ, và khi đi ngủ, cầu cho các bạn ngủ bình an và thức dậy an lạc.

-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