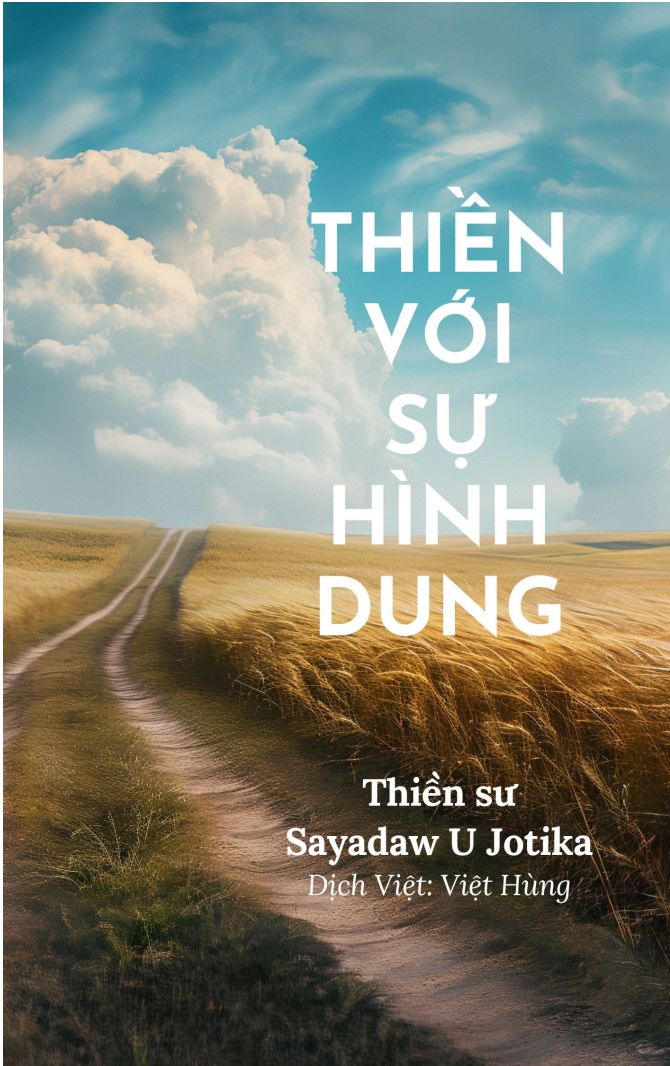




THIỀN VỚI SỰ HÌNH DUNG

Thiền sư
Sayadaw U Jotika
Dịch Việt: Việt Hùng

Bài pháp

Thiền với sự hình dung

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Bài thu âm

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2024/05/11/thien-voi-su-hinh-dung/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V. 01.00

Lời người dịch

Bài pháp thoại này được Thiền sư Sayadaw U Jotika giảng vào ngày 20-03-1997, trong đó Ngài đã dạy một kỹ thuật tạm gọi là “thiết lập không gian thiền bằng cách hình dung”. Mặc dù đây không phải là thiền, không phải là một kỹ thuật thiền nhưng nó rất hữu ích để chuẩn bị thân và tâm của bạn ngay trước thời thiền. Và nhờ vào sự chuẩn bị đó, mà thời thiền của bạn sẽ trở nên tuyệt vời hơn. Vẫn cùng một phong cách thuyết pháp cuốn hút, những lời dạy của Ngài trong bài pháp này đơn giản, dễ hiểu nhưng lại mang nhiều ý nghĩa sâu sắc mà tất cả các thiền sinh Vipassana đều sẽ đánh giá rất cao và muốn học hỏi, tôi tin là như vậy.

Cầu mong mọi chánh niệm, sức khoẻ và bình yên sẽ đến với mọi người!

Bài gốc tiếng Anh được đăng tại [đây](#).

Viết Hùng

Bài pháp: Thiền với sự hình dung

Chào mừng những thiền sinh mới và những bạn mới đến. Đây lại là một buổi nữa dành cho các thiền sinh mới. Tuy nhiên, những ai đến đây thường xuyên sẽ có được bức tranh đầy đủ hơn, có nhiều hiểu biết hơn về thiền và pháp hành. Do đó, tôi rất vui khi thấy một số bạn đến đây thường xuyên. Với những ai mới đến lần đầu vào ngày hôm nay, xin chào mừng!

Hôm nay, tôi muốn nói về một ý tưởng rất đơn giản nhưng lại rất quan trọng. Trên thực tế thì những điều đơn giản lại thường là những điều rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Ví dụ, thực phẩm quan trọng nhất mà chúng ta ăn là gì nhỉ? Vâng, món ăn quan trọng nhất và đơn giản nhất của người châu Á chính là cơm, nấu từ gạo. Rất đơn giản, nhưng cũng rất quan trọng. Đó là cách mọi thứ đang vận hành. Những điều đơn giản cũng chính là những điều quan trọng nhất trong cuộc sống của chúng ta. Trước hết, cần nhận ra điều gì là quan trọng. Ví như, đầu tiên là dự liệu về việc có bánh mì và sau đó mới tính đến bơ. Nếu chưa có bánh mì thì khoan hẳn nghĩ đến bơ. Bạn không thể ăn, lấp đầy dạ dày của mình chỉ bằng bơ.

Ngược lại, nếu không có bơ, bạn vẫn có thể ăn bánh mì được. Tôi thường chỉ ăn bánh mì mà không có gì kèm theo cả. Chỉ mỗi bánh mì thôi. Thật tốt khi ăn uống lành mạnh. Điều tương tự cũng xảy ra trong thiền. Hành thiền một cách đơn giản là điều rất quan trọng. Tôi sẽ nói về những gì mình thực hành thời còn là một thiền sinh mới, để chia sẻ kiến thức của mình với các thiền sinh mới ở đây, đặc biệt là những bạn còn trẻ. Bạn bao nhiêu tuổi rồi? À, 21 tuổi, còn khá trẻ. Tôi bắt đầu hành thiền khi tôi khoảng 16 tuổi. Bạn đã hành thiền được bao lâu rồi? À, bạn hành thiền không được liên tục lắm. Vậy, được khoảng bao lâu rồi? À, 2 hoặc 3 năm. Như vậy là bạn bắt đầu lúc tầm 18 tuổi. Các bạn đã biết một số câu chuyện của tôi. Tuần trước tôi đã chia sẻ một số chuyện và hôm nay tôi lại tiếp tục kể thêm một vài điều.

Tôi khoảng tầm 19 tuổi khi là một thiền sinh mới, dù tôi bắt đầu đến với thiền từ năm 16 tuổi. Tôi đã hành thiền được khoảng hai năm, chỉ thực hành những kỹ thuật rất đơn giản bao gồm: ngồi thư giãn, hít vào rất sâu, thở ra rất sâu, đặt sự chú ý vào hơi thở càng nhiều càng tốt, hơi thở đi vào lỗ mũi và rồi đi ra. Một lúc sau, khi tâm trí đã định tĩnh lại đôi chút, tôi rà soát toàn bộ cơ thể, cố gắng chạm đến, kết nối với các cảm giác, cảm nhận trên cơ thể mình, từ đỉnh đầu cho đến các đầu ngón chân, đầu ngón tay, từng cm một, từ từ và chậm rãi, lặp đi lặp lại việc rà soát khắp toàn bộ cơ thể. Một lúc sau, tôi thậm chí còn có thể đi sâu vào và cảm nhận được các bộ phận ở bên trong cơ thể mình.

Tôi có thể cảm nhận được tim mình, dạ dày, cơ hoành, thậm chí đôi khi cả bàng quang nữa. Khi được tích đầy nước, nó rất đau. Tôi cảm nhận được áp lực, sự căng thẳng, thật sự căng thẳng. Tôi cố gắng kết nối với cơ thể mình, với bất cứ điều gì mình có thể cảm nhận được, bất kỳ loại cảm giác nào.

Thực ra, bài tập thiền cơ bản chỉ là bài tập kết nối trở lại với thân và tâm của mình. Nó chỉ là đơn giản như vậy mà thôi. Chúng ta không kết nối được với thân và tâm của mình trong hầu hết mọi lúc. Chúng ta đang ở đâu đó ngoài kia. Một số người sử dụng cụm từ “say thuốc”, “mất ý thức” để nói về hiện tượng này. Hầu như trong mọi lúc, chúng ta cứ mãi lơ đãng, mơ màng, suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ, và suy nghĩ về một điều gì đó. Một số người quá chìm đắm trong suy nghĩ. Khi tôi khuyên họ đặt nhiều sự chú ý hơn lên cơ thể của mình, họ nói rằng: “Tôi không thể cảm nhận được cơ thể của mình”. Thực thế ư? Tôi cố thử tưởng tượng xem họ thực sự không thể cảm nhận được cơ thể mình là như thế nào. Thiền là kết nối trở lại với thân và tâm của bạn, với những cảm giác, với những suy nghĩ, với những cảm nhận, cảm xúc, tất cả những thứ đó. Tôi sẽ dành riêng ra một buổi để chỉ nói về cảm xúc. Bởi vì việc hiểu được cảm xúc là một điều rất quan trọng. Chúng ta bị cuốn đi, bị thu hút bởi cảm xúc của mình. Bạn có thể nghĩ ra được bao nhiêu loại cảm xúc khác nhau mà chúng ta có nhỉ? Hiện tại, tôi đã có một danh sách các cảm xúc. Tôi đang cố gắng viết ra và vẫn chưa hoàn thành danh sách của

mình. Khi viết xong, tôi sẽ chia sẻ về nó. Tôi đang cố gắng tìm những từ ngữ phù hợp để diễn tả những cảm xúc khác nhau. Trở lại với câu chuyện đang kể, tôi đã hành thiền đều đặn mỗi ngày, đôi khi là ở nhà, một vài lúc khác là với thầy của tôi ở nhà thầy. Đôi lúc, tôi đi bộ lên một ngọn đồi. Nơi tôi sinh ra, ở thành phố tôi sinh ra, có một ngọn đồi ở phía trước, về phía Đông, cách thành phố không xa. Từ nhà tôi đến đó chỉ mất khoảng tầm 20 phút đi bộ. Tôi có thể đi bộ đến và lên đồi qua một con dốc rất thoải. Hồi đó chưa có nhiều ô tô và nhà cửa. Ở đó chỉ có những cái cây lớn và không đông đúc lắm.

Khoảng hai lần một tuần, tôi thường lên đồi và đi đến địa điểm yêu thích của mình, một nơi đặc biệt của tôi ở đó. Trước đây, tôi đã có kể về điều này một lần... Tôi sẽ đến ngồi ở đó. Và từ chỗ ngồi của mình, tôi có thể nhìn thấy con sông ở phía Tây thành phố. Thành phố nơi tôi sinh ra nằm trên vùng núi của sông Salween. Nên tôi thậm chí có thể nhìn thấy một phần biển ở trên ngọn đồi đó. Khi nhìn về phía Tây, tôi có thể nhìn thấy biển. Và còn có một hòn đảo rất lớn ngoài biển nữa. Nó dài khoảng bảy dặm, là một hòn đảo lớn. Hồi đó, phong cảnh nhìn xuống từ trên đồi rất, rất đẹp. Và bây giờ vẫn vậy. Tôi có trở lại đó vài năm trước. Tôi tìm một vị trí đẹp để ngồi. Và sau đó tôi nhìn qua phía thung lũng. Thành phố ở đó, dưới thung lũng. Bên kia thành phố là dòng sông. Bên kia dòng sông là một hòn đảo lớn. Phía sau hòn đảo là biển. Phong cảnh rất đẹp, rất yên bình. Và hầu hết

mọi lần tôi đến, chẳng có ai ở trên đồi cả. Rất yên tĩnh. Thỉnh thoảng mới có vài người tới đi dạo. Cuộc sống thật đơn giản, một thành phố rất đơn giản vào thời điểm đó. Tôi đã lên đồi và ngồi thiền. Đôi khi, tôi cũng không thực sự hành thiền, mà chỉ ngắm nhìn phong cảnh thôi, ngắm mặt trời lặn xuống, xuống và xuống dần. Hình ảnh hoàng hôn thực sự làm tôi mê đắm. Tôi ngắm nhìn mây bay, mây đang thay đổi, và mặt trời thì đang dần lặn xuống. Bạn thực sự có thể nhìn thấy thời điểm nó chạm vào mặt biển. Bạn có thể thấy mặt trời đang lặn xuống, rất nhanh. Một lần nọ, tôi đã thử đo xem mất bao lâu để mặt trời biến mất hoàn toàn. Kết quả là mất khoảng hai phút kể từ khi mặt trời chạm vào mặt biển cho đến khi nó biến mất hoàn toàn. Tổng cộng là hai phút. Bạn có thể thấy nó lặn xuống, lặn xuống. Tôi quan sát mặt trời rất kỹ lưỡng. Nó đang lặn xuống, xuống thêm nữa, xuống nữa... Bạn thực sự bị hút vào nó. Thực ra, đó cũng là một loại thiền, tập trung vào một điều gì đó. Đó là một loại thiền.

Rồi tôi chỉ ngồi đó và ngắm cảnh. Sau một lúc, tâm trí trở nên định tĩnh và bình yên. Tôi có thể cảm nhận được gió, những làn gió mát. Đôi khi tôi có thể nghe thấy tiếng chim bay về tổ. Gần đó có một ngôi chùa. Nếu bạn đã từng đi chùa, thì bạn biết là ở chùa có rất nhiều chuông gió. Khi gió thổi qua, chuông gió sẽ reo lên. Rất tuyệt vời, giống âm thanh của chuông, nhưng nhỏ hơn. Nó kêu leng keng. Gió thổi và bạn có thể nghe thấy những tiếng chuông khác nhau, rất êm dịu,

rất yên bình. Tâm trở nên rất êm dịu, bình yên và định tĩnh. Và bởi vì tôi ở trên một ngọn đồi rất cao và khá lớn, nên tôi cảm thấy như mình được tách rời ra khỏi cái thành phố ồn ào ở dưới kia. Nó như kiểu thành phố của tôi đang ở rất xa, không còn liên quan gì đến tôi nữa. Về mặt tâm lý, tôi trở nên tách rời hẳn ra khỏi thành phố của tôi. Và tôi chỉ ngồi ở đó. Sau một lúc, tôi sẽ nhắm mắt lại và hành thiền. Đôi khi khoảng nửa tiếng, đôi khi thì khoảng một tiếng, tùy ngày và tùy vào thời tiết. Có khi vào đêm trăng tròn, tôi ở lại trên đồi cho đến tận nửa đêm cùng với mặt trăng thật to và sáng ở trên cao. Đôi lúc, bầu trời rất trong. Không gian ở trên đó rất tĩnh lặng và mát mẻ. Và tôi có thể nhìn thấy thành phố ở phía dưới kia. Tôi tưởng tượng về những con người ở dưới đó, họ đang có rất nhiều điều phải lo lắng. Tại sao họ lại lo lắng nhiều đến vậy? Băn khoăn, lo lắng, buồn bã, sân giận, thất vọng. Thế nào là hạnh phúc nhỉ? Họ có thực sự hạnh phúc không? Tôi ngồi đó và nghiền ngẫm. Cứ khoảng hai lần một tuần, tôi lại đi lên đồi. Cũng giống như các bạn ở đây, các bạn đến đây. Một số bạn đến đây mỗi tuần một lần, một số hai lần, một số ba lần một tuần.

Và tôi kể câu chuyện này với vị thầy của mình. Tôi bạch với thầy rằng thật tuyệt khi được lên đồi và ngồi ở đó hàng ngày. Nhưng tôi lại không thể lên đó mỗi ngày được. Tôi không có thời gian. Tôi phải vừa đi làm, vừa đi học, không có thời gian để lên đó mỗi ngày. Nhưng tôi thì lại muốn được lên đó. Ở nhà, đôi khi hơi ồn ào. Mọi người nói chuyện ở xung quanh.

Nếu đợi cho đến khi mọi người đi ngủ thì tôi sẽ phải đợi cho đến khoảng nửa đêm. Dù sao đi nữa, tôi cũng có phòng cho riêng của mình và nó đủ yên tĩnh. Khi tôi kể chuyện này với vị thầy của mình, Ngài bảo rằng, khi không thể đi lên đồi, thì tôi có thể sử dụng một kỹ thuật để tạo ra khoảng cách về mặt tâm lý. Ý tưởng là như vậy. “Khoảng cách về mặt tâm lý” không phải là một cụm từ chính xác để diễn tả kỹ thuật này. Thầy dạy rằng, tôi có thể rời xa khỏi chỗ ngồi ở hiện tại về mặt tâm lý. Thầy bảo, khi hành thiền ở nhà, hãy ngồi xuống và tưởng tượng ở trong đầu rằng, con đi xuống cầu thang, ra đường, và rồi đi bộ về phía ngọn đồi. Ở khoảng giữa nhà của chúng tôi và ngọn đồi có một cánh đồng rất rộng. Tôi phải băng qua cánh đồng để tới ngọn đồi. Thầy hướng dẫn rằng, hãy tưởng tượng con đang bước từng bước, từng bước, đi băng qua cánh đồng, rồi tiếp tục đi lên đồi, đi đến địa điểm yêu thích trong trí tưởng tượng của con. Không cần phải vội vàng gì cả. Hãy cảm nhận mọi thứ xung quanh, ngắm nhìn cây cối, cảm nhận không khí, lắng nghe tiếng chim. Và sau đó, khi con đến được nơi mà con yêu thích, hãy ngồi xuống và hành thiền. Thầy đã dạy cho tôi ý tưởng này.

Lúc đầu, tôi cho rằng nó không thực sự hiệu quả. Bởi vì nơi chốn tưởng tượng trong đầu và nơi chốn thật không giống nhau. Vâng, nó sẽ không giống nhau, khá là khác nhau. Tuy nhiên, khi tôi thực hành việc hình dung đó với một sự hứng thú thực sự, tôi phát hiện ra rằng khi tưởng tượng mình đang đi lên đồi, tôi cảm

thấy mình đang rời xa khỏi thành phố. Về mặt tâm lý, bạn sẽ có cảm giác rằng bạn đang rời xa khỏi thành phố. Và khi đến được chỗ yêu thích của mình và ngồi xuống đó, tôi cảm thấy bình yên hơn. Sau này, vị thầy của tôi còn dạy tôi thêm nhiều ý tưởng nữa. Ngài bảo rằng, con không cần phải đến nơi chốn thực ở ngoài đời mà con đã đến. Con có thể chuẩn bị tâm mình và tưởng tượng đến một nơi chốn thậm chí còn tốt hơn. Cần lưu ý rằng, bản thân kỹ thuật tưởng tượng bạn đi đến một nơi chốn như vậy lại không phải là thiền. Tôi muốn làm rõ điểm này, bản thân nó không phải là hành thiền. Nhưng đó là một sự chuẩn bị rất tốt cho việc hành thiền, cho thời thiền sau đó. Ngay trước khi thực hành các bài tập thiền, nếu bạn tưởng tượng mình đi đến được một nơi tách rời như vậy, khi đó tâm sẽ trở nên định tĩnh hơn. Bạn cảm thấy được tách rời ra khỏi những mối lo lắng và quan tâm của mình.

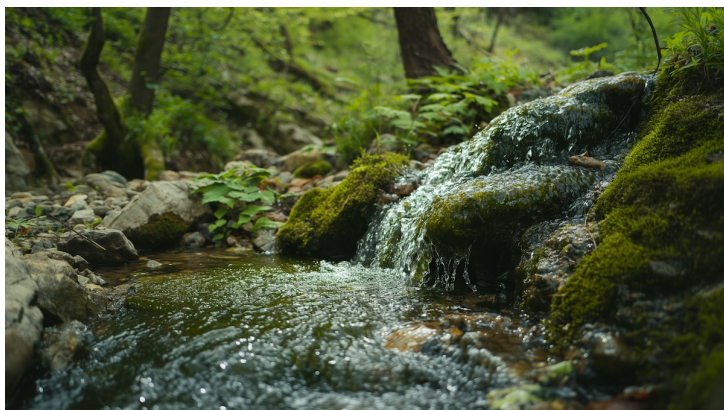
Thầy đã dạy tôi một hướng dẫn ngắn gọn. Nhưng tôi thì lại có thói quen làm cho mọi thứ chi tiết hơn, thú vị hơn. Thầy đã cho tôi một hướng dẫn rất rõ ràng và ngắn gọn như sau. Thầy bảo hãy tưởng tượng con đang rời xa khỏi thành phố, bước đi trên một con đường bằng qua một cách đồng, một con đường thẳng và không bận rộn. Ý tôi là, không có bất cứ xe cộ nào qua lại và bạn không bị làm phiền trên con đường đó. Bạn sẽ không bị làm phiền. Không có xe cộ trên đường. Nó không phải là đường dành cho ô tô, chỉ là một con đường rất hẹp. Hãy tưởng tượng bạn đang đi qua cánh đồng trên con đường đó.



Sau đó, bạn đến một ngọn đồi nhỏ và bạn bước lên đồi một cách chậm rãi. Ở đó có cây cối, và khi đi ngang qua cánh đồng, bạn thấy nhiều loại thực vật, hoa dại, nhiều loại hương thơm, có thể có cả một số loại cây trồng nông nghiệp ở đó nữa. Bạn tiếp tục đi lên đồi, ngày càng lên cao hơn, và khi nhìn xuống lại đằng sau, bạn có thể thấy thành phố đang ở rất xa và bạn không còn nghe thấy tiếng ồn ào gì nữa cả. Bạn đang ở khá xa khỏi thành phố.



Bạn tiếp tục bước đi. Con đường trên đồi bắt đầu quanh co. Nên đôi lúc bạn nhìn thấy được thành phố và đôi lúc không. Sau đó, bạn đến bên một dòng suối, một con suối nhỏ có nước chảy ra từ những khe đá. Bạn có thể nhìn thấy nước chảy ra từ khe đá. Bạn rửa tay và rửa mặt. Thầy dạy rằng, mọi thứ đều có ý nghĩa biểu tượng riêng của nó. Điều này rất quan trọng. Mọi thứ đều có ý nghĩa biểu tượng riêng của nó. Mọi thứ xung quanh đây cũng đều có ý nghĩa của nó. Mọi thứ trên thế giới này đều có ẩn ý của nó.



Hãy rửa tay và rửa mặt cho mát mẻ. Nước suối tinh khiết, trong vắt, và mát lạnh. Bạn có thể uống nước, nếu khát. Rồi tiếp tục băng qua con suối nhỏ. Trên đường đi, bạn sẽ thấy một đường hầm xuyên qua ngọn đồi. Đó là một đường hầm thẳng, rất sạch sẽ, rất gọn gàng ở bên trong. Từ đầu đường hầm phía bên này, bạn có thể nhìn thấy ánh sáng ở đầu bên kia của đường hầm. Bạn cũng có thể nhìn thấy cả cây cối, phong cảnh ở phía bên kia nữa.



Bạn tiếp tục đi qua đường hầm. Khi qua đến phía bên kia của ngọn đồi, bạn hoàn toàn rời xa khỏi thành phố. Điều duy nhất kết nối bạn với thành phố là đường hầm mà bạn vừa đi qua. Ở phía bên kia đồi, hãy tìm một nơi dễ chịu để ngồi, có thể là một thiền đường nhỏ như thế này, nhưng có tường kính, vách kính đôi và mái nhà cũng trong suốt, có thể được làm bằng nhựa, có thể bằng thủy tinh, nhưng rất đơn giản. Bạn mở cửa và đi vào bên trong. Có thể có một số thiền sinh khác đang ngồi thiền trong thiền đường, có thể là bạn bè của bạn, có thể là vị thầy của bạn. Hãy tìm một chỗ ngồi và ngồi xuống. Ở bên trong thiền đường đó hoàn toàn yên tĩnh.



Vị thầy của tôi đã cho tôi một chỉ dẫn rất đơn giản như thế và dạy rằng, cứ lặp đi lặp lại bài tập đó. Sau khi thực hành bài tập hình dung này trong vài ngày, khi đã quen với nó, thì ngay khi bạn bước vào thiền đường, tâm của bạn đã hoàn toàn định tĩnh rồi. Tôi đã thực hành bài tập này nhiều nhất có thể. Một đôi khi, tôi thực hiện bài tập rất chậm, hình dung được tất cả các chi tiết, nhìn thấy, cảm nhận và nghe được tất cả các chi tiết. Càng hình dung một cách chậm rãi thì tôi lại càng nhận được kết quả tốt hơn. Nếu thực hiện sự hình dung một cách vội vàng, thì chính sự vội vã đó khiến tâm bị động loạn. Vì vậy, nếu bạn muốn đạt được kết quả tốt từ thời thiền thì đừng vội vàng. Đôi lúc, việc chuẩn bị này mất khoảng mười phút. Nó không hề là một sự lãng phí. Bởi vì bạn sẽ hành thiền ngay sau đó, và do bạn đã chuẩn bị tâm mình rất tốt nên bạn thực sự sẵn sàng để hành thiền. Ngược lại, nếu không chuẩn bị được tốt thì mặc dù thân bạn đang ngồi đó và hành thiền, nhưng bạn đang phải cố

gắng để hành thiền, khi tâm bạn chưa sẵn sàng. Bạn có để ý thấy điều đó không? Thân của bạn đã sẵn sàng để hành thiền, nghĩa là bạn đang ngồi xếp bằng như thế này, nhưng tâm của bạn thì lại chưa sẵn sàng. Vì vậy, một điều rất quan trọng là cần chuẩn bị tâm của bạn sẵn sàng để hành thiền, rất quan trọng trong việc chuẩn bị mọi thứ. Sự chuẩn bị là rất, rất quan trọng. Nếu bạn làm một điều gì đó mà không chuẩn bị trước thì bạn sẽ không nhận được kết quả. Cũng giống như việc thi cử, nếu không học và chuẩn bị trước thì bạn sẽ không thể trả lời được câu hỏi kiểm tra. Do đó, dù làm gì đi nữa thì cũng hãy chuẩn bị tâm lý cho mình. Đó là một điều rất quan trọng.

Đầu tiên, chúng ta học cách hành thiền ở một nơi như thế này, một nơi rất đặc biệt và trong một tư thế đặc biệt. Hãy cố gắng học và hành cho thật tốt. Sau một thời gian, chúng ta học cách để chánh niệm dù đang ở bất cứ nơi đâu. Chúng ta có thể chuyển sang chế độ chánh niệm đó, cho dù chúng ta đang ở bất cứ nơi đâu. Sẽ cần phải mất một thời gian để có thể làm được điều này. Vì vậy, hãy rất, rất kiên nhẫn. Bây giờ, đối với tôi thì điều này rất đơn giản. Nếu tôi muốn hành thiền, tôi chỉ cần ngồi xuống và ngay lập tức có thể chuyển sang chế độ hành thiền. Theo một cách nào đó thì tôi đang sống ở hai thế giới khác nhau. Ở một thế giới khác mà tôi sống, ở đó không có tiền bạc, không có sự so sánh, ngã mạn, không có việc làm, không có cạnh tranh hơn thua, không có lo lắng, không có những mối quan tâm. Ở đó, bạn cũng không phải là

nam hay là nữ, không trẻ cũng không già. Tất cả những điều đó đều biến mất. Tất cả những khái niệm đó đều biến mất. Vấn đề là phải luyện tập chăm chỉ và làm quen với việc thực hành. Ở thế giới đó có một sự tự do vô cùng to lớn. Như vậy, trước hết, bạn hãy học thật tốt cách hành thiền ở một nơi đặc biệt như ở đây. Rồi sau một thời gian, bạn có thể chuyển sang chế độ hành thiền bất cứ lúc nào bạn muốn. Ngay cả khi đang lái xe, bạn cũng có thể chuyển sang chế độ hành thiền. Tuy nhiên, bởi vì đang lái xe trên đường, điều quan trọng là phải tỉnh táo. Nếu không, bạn sẽ gặp tai nạn. Vì vậy, rất quan trọng là phải tỉnh táo. Và bạn có thể sử dụng chánh niệm để duy trì sự tỉnh táo khi lái xe trên đường.

Là rất khó để hành thiền khi bạn đang nghe nhạc, bởi vì bạn bị hút vào âm nhạc, âm thanh. Chỉ khi bạn đã trở thành một thiền sinh giỏi thì bạn mới có thể làm được điều đó. Và khi bạn hoàn toàn chánh niệm, khi đó bạn sẽ không còn nghe thấy âm nhạc được nữa. Bạn chỉ nghe thấy âm thanh. Sau khi đã quen với việc hành thiền, bạn có thể điều chỉnh tâm mình giống như kiểu điều chỉnh tần số khi dò đài radio. Bạn có thể điều chỉnh tâm của mình chuyển sang các tần số khác nhau. Bạn thích một điều gì đó hoặc bạn không thích một điều gì đó. Bạn có thể chuyển tần số của tâm mình. Và đôi khi, mặc dù bạn thích thú một điều gì đó, nhưng bạn lại không bị dính mắc vào nó. Đó là một loại tự do: Tận hưởng mà không dính mắc, không tham ái. Ví dụ, như việc ngắm cảnh hoàng hôn tuyệt

đẹp mà tôi làm khá thường xuyên. Tôi rất thích ngắm cảnh hoàng hôn, nhưng tôi không dính mắc vào nó.

Hôm nay, tôi muốn các bạn thử áp dụng kỹ thuật hình dung như trên. Một số vị thầy khác ở Miền Điện cũng dạy kỹ thuật này. Có một vị thầy, Ngài đã viên tịch cách đây vài năm, mỗi khi thuyết pháp, Ngài không thuyết pháp ngay. Mà đầu tiên, Ngài sẽ giải thích về ngữ cảnh. Ngài sẽ kể về hoàn cảnh sự việc đã xảy, chẳng hạn như, một thời Đức Phật đã sống ở thành phố đó, có dân số bao nhiêu, hay Đức Phật đang trú lại tu viện nọ, tọa lạc ở đâu, cách thành phố này bao xa. Ngài kể về hoàn cảnh, mô tả cảnh vật rất hay, rất sống động. Đức Phật đang ở đâu và lúc đó là mấy giờ. Đôi khi đó là đêm trăng tròn. Ngài sẽ mô tả toàn cảnh, ví dụ như đó là đêm trăng tròn, Đức Phật ở đó cùng với khoảng 400 hay 500 vị tu sĩ ở xung quanh. Và sau đó, có một vị tu sĩ bẩm bạch Đức Phật, Ngài sẽ giải thích toàn bộ khung cảnh. Ngài giải thích rằng, khi bạn có một tâm trạng phù hợp thì bạn sẽ hiểu được sự việc một cách đúng đắn. Ngược lại, khi tâm trạng không tốt, thì cho dù có nghe được điều đúng đắn đi chăng nữa thì bạn cũng vẫn không hiểu được. Vì vậy, tâm trạng của chúng ta là rất quan trọng. Khi chúng ta ở trong một tâm trạng định tĩnh, bình yên và dễ tiếp thu thì chúng ta sẽ hiểu mọi thứ một cách rất sâu sắc. Chúng ta thậm chí có thể vượt ra khỏi phạm trù của ngôn từ và khái niệm. Do đó, việc chuẩn bị tâm trạng là một việc rất, rất quan trọng. Những vị thầy giỏi ở Miền Điện chuẩn bị tâm trạng cho học trò và người

nghe. Và bạn cũng có thể làm điều đó cho chính mình. Trước tiên, hãy chuẩn bị tâm trạng của mình. Và khi tâm trạng của bạn đã sẵn sàng thì mọi việc sau đó sẽ rất đơn giản và tự nhiên.

Bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu. Tôi thực hiện bài tập này khá thường xuyên, hầu như mỗi ngày. Trước khi thiền, tôi sẽ chỉ ngồi và tưởng tượng rằng mình đang đi xa. Ngay cả khi ở trong phòng của tôi ở đây, tôi cũng sẽ tưởng tượng mình đi đến Dandenong (là một khu vườn quốc gia ở Melbourne, Úc). Ở đó rất bình yên, nhưng tôi rút ngắn khoảng cách lại cho gần hơn. Thay vì mất khoảng một tiếng đồng hồ để đến đó, tôi tưởng tượng rằng, trong vòng một phút nữa, tôi sẽ đến Dandenong và leo lên ngọn núi ở trong trí tưởng tượng của mình. Trước đây, tôi đã đến đó một lần và thường đi bộ ở trong đó vào buổi sáng sớm, tầm trước 7h, khi vẫn còn khá tối và mặt trời chưa mọc. Tôi đi bộ đến đó từ rất sớm vào buổi sáng, lắng nghe tiếng chim hót. Ở đó rất mát, thậm chí là lạnh đối với tôi, rất yên tĩnh và lạnh. Tôi có thể nghe thấy tiếng gió thổi qua những tán cây. Tôi ở đó một lúc và quay về vào khoảng 10:30. Và khi ở đây, tôi cũng tưởng tượng mình sẽ đến Dandenong để hành thiền. Khi tôi cảm thấy như mình đang ở đó, thì lúc đó tâm của tôi trở nên rất định tĩnh và bình yên.

Bây giờ chúng ta sẽ thực hiện việc chuẩn bị tâm trạng. Hãy cố gắng hiểu rõ bài tập này và thực hành lặp đi lặp lại. Cũng phải làm vài lần thì mới quen được. Và

khi thực hành, hãy làm nó với một sự hứng thú sâu sắc. Cảm nhận không khí, cảm nhận bản thân bạn đang bước đi, lắng nghe các âm thanh ở trên đường. Ở trong rừng, đôi khi bạn có thể ngửi thấy mùi của rừng, mùi của cây cối xanh tươi. Hãy cố gắng ngửi được mùi vị đó của núi rừng. Có thể đôi khi bạn còn ngửi thấy mùi khói, đôi khi có mùi khói. Như vị thầy của tôi đã dạy, mọi thứ bạn trải qua đều có một ý nghĩa biểu tượng của riêng nó. Hãy tưởng tượng bạn đang đi ngang qua một cánh đồng, một không gian rất rộng mở. Có một con đường xuyên qua cánh đồng đó, một con đường hẹp, rất yên tĩnh, và thẳng tắp. Thầy đã dạy rằng, con đường đó phải thẳng. Bạn sẽ có một cảm giác khác biệt nhất định với một con đường thẳng tắp. Bạn đi thẳng xuyên qua cánh đồng. Và rồi khi bạn bắt đầu đi lên đồi, con đường sẽ trở nên quanh co, uốn lượn. Bạn từng bước đi lên đồi, ngày càng cao hơn, cao hơn. Rồi bạn gặp một con suối chảy ra từ khe đá. Bạn có thể rửa tay, rửa mặt nơi con suối. Và thầy của tôi dạy rằng, điều đó cũng mang một ý nghĩa biểu tượng riêng của nó. Bạn rửa tay, rửa mặt và điều đó tượng trưng cho việc làm sạch thân và tâm của bạn. Bạn tiếp tục đi qua một đường hầm trong trí tưởng tượng. Và đường hầm này cũng vậy, thầy dạy rằng nó tượng trưng cho tiến trình chết, tái sinh vào một cảnh giới khác tốt đẹp hơn. Bạn có thể nhìn xuyên qua đường hầm. Có một thế giới khác ở phía bên kia đường hầm. Bạn đi qua đường hầm, đi về phía bên kia, nơi không còn có gì liên quan đến tiền bạc nữa, không có công việc, không chức vụ, không lo

lắng, không quan tâm, không trách nhiệm. Bạn không trẻ cũng không già. Và đàn ông hay phụ nữ cũng không là quan trọng nữa. Da trắng hay da nâu không quan trọng. Tất cả những khái niệm đó đã biến mất. Bạn chỉ ở đó để hành thiện, để trở nên định tĩnh, bình yên và tự do. Vì vậy, tất cả những điều này đều có ý nghĩa biểu tượng của riêng nó và chúng ảnh hưởng đến tâm của bạn. Đừng nghĩ rằng chúng là vô nghĩa. Bởi vì mọi thứ mà chúng ta tưởng tượng đều có một sức mạnh to lớn.

Và một điều quan trọng là: Chúng ta sẽ trở thành những gì mà chúng ta niệm tưởng. Khi chúng ta niệm tưởng, suy ngẫm, suy nghĩ sâu sắc về một điều gì đó, chúng ta sẽ trở thành điều đó, thứ mà chúng ta đang niệm tưởng tới. Một vị thầy đã từng chia sẻ rằng, Ngài rất thích niệm tưởng về những phẩm tính tốt đẹp của Đức Phật. Và Ngài dành phần lớn thời gian để thiền, để quán niệm về những ân đức, những phẩm tính tốt đẹp của Đức Phật. Sau một vài năm thực hành, Ngài đã trở nên rất, rất định tĩnh và bình yên. Tâm của Ngài trở nên rất thanh tịnh, giống như sự thanh tịnh của Đức Phật. Thực ra, cũng không hẳn là thực sự được như sự thanh tịnh của Đức Phật, nhưng tâm của Ngài đã trở nên rất định tĩnh, bình yên và thanh tịnh. Chúng ta trở thành những gì mà chúng ta niệm tưởng tới. Nếu bạn nghĩ tưởng về một điều gì đó khiến bạn tức giận, bạn sẽ trở nên sân giận. Những suy nghĩ sân giận sẽ khiến bạn sân giận. Nếu bạn nghĩ tưởng về một ai đó làm bạn căm ghét, bạn sẽ cảm thấy

căm ghét. Bạn thực sự trở thành thứ mà bạn đang nghĩ tới. Và nếu bạn nghĩ tưởng về một người mà bạn yêu thương, bạn sẽ cảm thấy tình yêu thương ở bên trong tâm mình. Nghĩ tưởng về người mà bạn yêu thương, về vị thầy của bạn – một con người định tĩnh và bi mẫn... Nếu bạn nghĩ tưởng một cách sâu sắc đến bất cứ một phẩm tính tốt đẹp nào, bạn sẽ phát triển được phẩm tính đó.

Khi đang nói chuyện với các bạn vào lúc này, trong đầu tôi lại chợt hiện lên một hình ảnh khác. Hình ảnh mang một ý nghĩa rất, rất quan trọng. Tôi có đọc được một câu chuyện của Nathaniel Hawthorne từ khi còn rất nhỏ. Câu chuyện có tên là “Mặt Đá”. Ở một ngôi làng nọ, có một ngọn núi đá. Vào ban đêm, hoàng hôn phản chiếu khiến ngọn núi trông như khuôn mặt của một ông lão với hình ảnh được tạo thành từ các hình bóng trên vách đá và ánh sáng. Ông lão trông đã già và rất trí tuệ. Dân làng rất thích hình ảnh của ông cụ. Họ nói rằng, một ngày nào đó sẽ có một nhà thông thái đến với ngôi làng, và nhà thông thái có khuôn mặt giống như khuôn mặt của ông cụ trên vách đá. Trong làng có một người đàn ông nọ, luôn ngồi ngắm nhìn hình ảnh trên vách đá, một hình ảnh ngày càng giống với khuôn mặt người, rất định tĩnh và trang nghiêm vào mỗi tối. Ông ấy cũng suy ngẫm và chờ đợi sự kiện nhà thông thái sẽ đến với làng mình. Ông ấy ngày càng già đi. Và rồi một ngày nọ, cũng như mọi khi, ông cụ lại ngồi đó và ngắm nhìn khuôn mặt trên vách đá, rất định tĩnh, bình yên và trí tuệ. Và đột nhiên,

nhieu dân làng ở xung quanh để ý thấy rằng khuôn mặt của ông cụ thật giống với khuôn mặt trên vách đá.

Đó là một câu chuyện mang tính biểu tượng về việc khi bạn niệm tưởng đủ lâu về sự định tĩnh, bình yên, tự do, và trang nghiêm của một ai đó, bạn sẽ phát triển được những phẩm tính đó. Như vậy, bất cứ một điều gì mà chúng ta duy trì trong tâm mình đủ lâu thì chúng ta sẽ trở thành điều đó. Hãy cố gắng hiểu về điều này thật sâu sắc. Tôi đã làm như vậy từ khi còn rất trẻ. Lúc đó, trong trí tưởng tượng của mình, tôi đã hình dung về một nơi yên tĩnh, một túp lều đơn sơ, và tôi sống ở đó, sống một cuộc sống rất đơn giản, đọc những cuốn sách sâu sắc, ý nghĩa, và hành thiền. Và đó là điều mà hiện nay tôi đang làm ở Miến Điện. Tôi đang sống ở một nơi rất đơn giản và yên tĩnh, đọc những cuốn sách sâu sắc, ý nghĩa và hành thiền trong phần lớn thời gian của mình. Những gì bạn quán niệm rất sâu sắc là những gì bạn sẽ trở thành. Điều này rất quan trọng. Suy nghĩ của chúng ta định nghĩa vũ trụ của chúng ta.

Phần lớn chúng ta đều có quá nhiều suy nghĩ ở trong tâm mình, quá nhiều suy nghĩ xung đột với nhau. Trong hầu hết các trường hợp, những suy nghĩ xung đột này gây ra quá nhiều sự hỗn loạn. Nhưng chúng ta có thể sàng lọc các suy nghĩ và chỉ cho phép những suy nghĩ thiện và lành mạnh đến với tâm trí của mình. Nếu chúng ta có thể duy trì tâm mình với những suy nghĩ như vậy, chúng ta sẽ trở thành loại người đó.

Tâm có một sức mạnh to lớn. Tuy nhiên, phần lớn chúng ta lại không huấn luyện tâm trí mình, không huấn luyện bản thân mình một cách có hệ thống. Vì vậy, năng lượng của chúng ta bị tiêu tán. Tâm chúng ta ở trong tình trạng hỗn loạn phần lớn thời gian, suy nghĩ quá nhiều điều, nhìn và nghe quá nhiều thứ. Nếu bạn thực sự muốn phát triển những phẩm tính cao thượng, đẹp đẽ, những phẩm tính tâm linh, bạn cần có một quy trình sàng lọc cho tâm mình. Không làm điều đó thì bạn không thể phát triển được những phẩm tính tốt đẹp của mình. Bởi vì, có quá nhiều thứ lộn xộn xuất hiện trong đầu bạn và chúng sẽ tự động loại bỏ những phẩm tính tốt đẹp mà chúng ta hướng tới.

Tôi có một ghi chú khác ở đây. Tôi cố gắng viết theo câu chữ của mình, nhưng tôi không chắc liệu mình có dùng từ ngữ đúng để diễn tả hay không... Bạn có một và duy nhất một nhu cầu quan trọng trong cuộc đời mình. Đó là gì? Bạn có một khao khát rất mạnh mẽ về một điều gì đó, một sự khao khát rất mãnh liệt trong cuộc sống của bạn. Điều đó có thể là gì nhỉ? Một cách chung chung thì đó là hạnh phúc, bạn khao khát hạnh phúc. Nhưng điều gì sẽ làm bạn hạnh phúc? Đó là một câu hỏi đầy ý nghĩa. Khi bạn trả lời xong câu hỏi này thì lại tiếp tục cần hỏi một câu hỏi khác. Và dần dần, bạn sẽ ngày càng hiểu được vấn đề một cách sâu sắc hơn. Bạn nghĩ điều gì sẽ làm bạn hạnh phúc? Điều gì sẽ khiến bạn bình yên? Làm thế nào để bạn trở nên bình yên? Cứ tiếp tục hỏi thêm ngày càng nhiều câu hỏi. Và bạn sẽ càng tiến đến gần hơn, gần hơn tới điều

mà bạn đang khao khát. Đặt ra những câu hỏi là một việc rất quan trọng. Như vậy, bạn có một niềm khao khát duy nhất trong cuộc đời mình, một niềm khao khát rất sâu sắc. Tất cả chúng ta đều có niềm khao khát này. Nhưng đôi khi, chúng ta lại không thực sự biết nó là gì. À, mình đang mong muốn một điều gì đó, đang tìm kiếm một điều gì đó. Nhưng điều đó là gì nhỉ? Đó là trở thành một con người tốt nhất trong khả năng của mình. Rất đơn giản. Và để có thể trở thành một con người tốt nhất trong khả năng của mình, hãy phát huy tối đa tiềm năng của mình. Đó là điều chúng ta thực sự mong muốn một cách sâu sắc.

[Bỏ qua một đoạn đối thoại giữa Ngài và thiên sinh]

Đức Phật dạy việc hành thiền trong cả bốn tư thế: đi, đứng, ngồi, và nằm. Tôi sẽ cung cấp thêm thông tin cho các bạn một cách ngắn gọn. Đức Phật thậm chí còn đề cập cả đến việc hành thiền ở trong nhà vệ sinh nữa. Quả thực là như vậy. Do đó, cho dù bạn có đang ở đâu đi chăng nữa, nếu bạn có chánh niệm, thì điều đó có nghĩa là bạn đang hành thiền. Vì vậy, hãy thích nghi với điều kiện và hoàn cảnh của bạn. Khả năng thích nghi là rất quan trọng.

Bây giờ, chúng ta hãy thử thực hành bài tập hình dung và xem xem nó sẽ có ảnh hưởng như thế nào đến các bạn. Điều đó là tùy thuộc vào chính bạn. Hãy ngồi thật thư giãn trong tư thế thiền và nhắm mắt lại. Nhắm mắt, nhưng đừng cố nhắm chặt lại. Hãy để mắt

nhắm một cách tự nhiên. Các bạn hẳn đã nhìn thấy đôi mắt của Đức Phật khi ngồi thiền. Bất cứ ai đang hành thiền và trở nên rất định tĩnh, bình yên và thư giãn, khi đó, đôi mắt của họ nhắm lại một cách tự nhiên, nhưng vẫn mở hé ra một chút, mắt nhắm hờ. Điều này là tự nhiên. Bây giờ, chúng ta sẽ thực hành bài tập tạo khoảng cách về mặt tâm lý. Hãy thử xem liệu bạn có thể làm được điều đó không. Đặc biệt là đối với các bạn trẻ, nếu có nhiều hứng thú với việc hình dung này, các bạn còn có thể làm được nhiều hơn, có thể tưởng tượng được nhiều hơn nữa.

Bây giờ, hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng bạn đang rời xa khỏi thành phố.

Bước đi từng bước chậm rãi, ra xa khỏi thành phố.

Thoải mái bước từng bước một. Không có gì phải vội vàng cả.

Bạn dần dần, dần dần bước đi ra xa khỏi thành phố. Bạn đi đến gần một cánh đồng, một không gian rộng mở. Có một con đường xuyên ngang qua cánh đồng. Hãy đi theo con đường đó. Chậm rãi bước qua cánh đồng.

Bạn cảm nhận mình đang rời xa khỏi thành phố ồn ào. Rời xa khỏi mọi lo lắng, mọi sự quan tâm, rời xa công việc.

Khi băng qua cánh đồng, hãy tưởng tượng bạn cảm nhận được những làn gió nhẹ và mát. Có cả chim chóc nữa. Hãy tưởng tượng bạn nghe thấy tiếng chim. Bạn càng cảm nhận

Được nhiều hơn trong sự tưởng tượng của mình thì bài tập này càng trở nên hiệu quả hơn.

Bây giờ, bạn đang tiến đến gần ngọn đồi.

Bạn đã bỏ lại thành phố xa ở phía sau. Bạn đến gần ngọn đồi hơn. Bạn đi lên đồi một cách chậm rãi.

Con đường lên đồi bắt đầu quanh co. Bạn từng bước đi lên đồi.

Có nhiều cây cối và những tảng đá. Bạn tiếp tục đi lên.

Được một lúc, bạn gặp một con suối vắt ngang đường. Nước suối chảy ra từ các khe đá. Nước rất trong, rất tinh khiết.

Bạn có thể rửa tay và mặt bằng nước suối.

Bạn cũng có thể uống nước suối, nếu cảm thấy khát. Hãy làm mát bản thân mình.

Bây giờ, bạn băng qua dòng suối và tiếp tục đi lên đồi.

Mọi thứ trở nên càng lúc càng yên tĩnh.

Và bạn đang tiến đến gần một đường hầm.

Bây giờ, bạn đang đứng ở đầu cửa hầm phía bên này. Khi nhìn xuyên qua đường hầm sang phía bên kia, bạn có thể thấy ánh sáng ở phía bên kia, nơi cuối đường hầm. Bạn thậm chí còn có thể nhìn thấy cả cây cối ở phía bên kia.

Bây giờ, hãy từ từ bước vào đường hầm. Đây là một ý nghĩa biểu tượng rất quan trọng. Nó tượng trưng cho một sự tái sinh. Bạn đi qua đường hầm. Ở bên trong, đường hầm tối mờ. Lạnh lẽo và rất yên tĩnh.

Bạn dần dần tiến về phía bên kia của đường hầm. Bây giờ bạn đã qua đến phía bên kia của đường hầm. Đó là một thế giới hoàn toàn mới. Mọi thứ đã được bạn bỏ lại ở phía sau, mọi lo âu, phiền muộn, và cả công việc cũng như mọi mối quan hệ.

Tiếp tục chậm rãi bước đi trên con đường đồi quanh co. Đó là một ngày rất yên tĩnh và bình yên.

Bây giờ, bạn càng đi lên cao hơn phía trên đồi.

Bạn đi đến một ngôi thiền đường có vách tường bằng kính trong suốt. Một ngôi thiền đường rất đơn giản.

Bạn bước đến cửa thiền đường, một cánh cửa trượt. Nhẹ nhàng đẩy cánh cửa trượt sang bên để mở cửa. Tưởng tượng bạn đang chạm tay vào cánh cửa. Đẩy nó qua một bên. Bạn bước vào bên trong. Và nhẹ nhàng kéo cánh cửa đóng lại. Ở bên trong, thiền đường hoàn toàn yên tĩnh. Rất tuyệt. Rất bình yên. Có một số bạn bè của bạn ở đó.

Bạn tìm một chỗ ngồi và ngồi xuống. Rất, rất thoải mái. Bây giờ thì bạn đã thực sự sẵn sàng để hành thiền. Bạn đã bỏ lại mọi thứ ở phía sau. Bây giờ, bạn đã sẵn sàng để hành thiền.

Hít vào một hơi thở sâu. Thở ra một hơi thở sâu. Đặt sự chú ý lên không khí đi vào lỗ mũi của bạn. Nó hơi mát một chút. Không khí khi thở ra ấm áp hơn, chạm nhẹ vào lỗ mũi của bạn. Hít vào, thở ra mà không cần gắng sức. Mỗi lần hít vào rồi thở ra, bạn càng trở nên thư giãn và bình yên hơn.

Các suy nghĩ sẽ đến. Hãy để chúng đến và để chúng ra đi. Đừng coi trọng chúng mà chỉ cần đơn giản ghi nhận rằng: “Có suy nghĩ”. Và sau đó, quay trở lại với hơi thở, đặt sự chú ý lên hơi thở.

Giữ khuôn mặt của bạn thật thư giãn, giữ cho trán của bạn thư giãn. Mắt, thư giãn. Má và hàm rất mềm mại và thư giãn. Môi và lưỡi, thả lỏng và thư giãn.

Cảm nhận bất kỳ loại cảm giác nào mà bạn cảm nhận được... Ở trên khuôn mặt bạn, ấm áp và mềm mại. Môi chạm vào nhau, cùng với những xung động nhẹ nhàng.

Thư giãn đôi vai. Thả lỏng vai.

Từ từ thả lỏng cánh tay phải của bạn. Di chuyển sự chú ý xuống cánh tay phải của bạn. Từ từ cảm nhận tất cả các cảm giác. Nó có thể là nóng, ấm, lạnh, các chuyển động.

Chậm rãi di chuyển sự chú ý xuống đầu các ngón tay. Thư giãn các ngón tay của bạn. Có một điều rất quan trọng là thư giãn các ngón tay của bạn.

Vai phải, cánh tay phải, bàn tay phải. Hãy từ từ cảm nhận những cảm giác trên tay và sau đó chỉ cần để chúng ra đi, thả lỏng và thư giãn.

Hít vào, thở ra. Bình yên và thư giãn.

Bây giờ, hãy đặt sự chú ý đến ngực của bạn. Bạn có cảm thấy căng chặt ở đó không? Hãy cảm nhận điều đó và thả lỏng.

Chậm rãi di chuyển sự chú ý xuống cơ hoành, nếu bạn biết nó ở đâu.

Hoặc bụng của bạn. Thư giãn bụng của bạn. Cảm nhận bất cứ loại cảm giác nào bạn có thể cảm nhận được ở đó, căng chặt, đau đớn, các chuyển động, nóng, lạnh,... Hãy cảm nhận những cảm giác đó.

Thư giãn lưng của bạn.

Sau đó chậm rãi di chuyển sự chú ý xuống phía dưới chân phải.

Cảm nhận sự căng chặt, hay bất kỳ loại đau đớn, bất kỳ loại cảm giác nào mà bạn có thể cảm nhận được ở đó.

Sau khi hoàn thành cảm nhận ở chân phải, bây giờ đặt sự chú ý của bạn lên chân trái. Nếu có thể, hãy đi sâu vào trong, cảm nhận ở bên trong các cơ bắp của bạn.

Hãy cố gắng thấy và cảm nhận rằng toàn bộ cơ thể được thư

giãn, càng nhiều càng tốt.

Hít vào... Thở ra...

Các suy nghĩ sẽ đến. Hãy để chúng đến, và rồi để chúng ra đi. Chẳng có vấn đề gì ở đó cả. Chỉ cần ghi nhận: “Có suy nghĩ”.

Rà soát toàn bộ cơ thể. Hãy giữ cho tâm của bạn bận rộn với việc đó.

Thư giãn khuôn mặt của bạn ... vai... cánh tay... ngực... bụng... lưng... chân.

Giữ cho các ngón tay thư giãn. Giữ cho đôi mắt thư giãn. Đó là hai phần quan trọng nhất cần được thư giãn.

Ở thời điểm hiện tại này, không có gì là quan trọng cả. Bạn chỉ làm mỗi một công việc là kết nối với thân và tâm của bạn mà thôi. Đó là điều quan trọng nhất ở thời điểm bây giờ. Các suy nghĩ cứ đến và đi. Chúng cứ đến và đi, sinh khởi và đoạn diệt.

Cảm giác có mặt ở khắp nơi trên cơ thể chúng ta. Chúng chỉ là những cảm giác, là hiện tượng tự nhiên. Chúng sinh khởi và đoạn diệt.

Chúng ta chỉ quan sát chúng mà không tham gia vào với chúng. Chỉ quan sát mà không phản ứng. Hít vào, thở ra. Hãy đặt sự chú ý lên hơi thở của bạn.

Nếu tâm của bạn lang thang đi ra khỏi công việc cảm nhận hơi thở, hãy nhẹ nhàng ghi nhận điều đó và mang nó trở lại với việc chú ý lên hơi thở. Rất nhẹ nhàng, không tạo nên một sự khó chịu ở trong tâm.

Bây giờ, chúng ta sẽ dành ra vài phút để niệm tưởng về tâm từ, lòng từ ái.

Tất cả chúng ta có mặt ở đây là để hành thiền. Chúng ta chia sẻ với nhau các giá trị chung. Chúng ta cảm thấy gần gũi với nhau. Chúng ta ở đây để hỗ trợ lẫn nhau.

Chỉ bằng sự có mặt ở đây, chúng ta đang hỗ trợ lẫn nhau. Thật tuyệt vời biết bao khi cùng đi chung với nhau trên một con đường, cùng làm những việc giống nhau.

Theo cách riêng của bạn với ngôn từ của riêng bạn, hãy niệm tưởng bất cứ điều gì về lòng từ để gửi đến chính bản thân bạn và gửi đến những người khác.

Ví dụ như một lời cầu nguyện, ước muốn gửi đến bản thân mình và mọi người, cầu mong mọi người được hạnh phúc, được bình yên, được yêu thương.

Theo cách riêng của bạn với ngôn từ của riêng bạn, hãy niệm tưởng bất cứ điều gì về lòng từ để gửi đến tất cả mọi người. Hãy làm theo cách riêng của bạn.

Nếu bạn không sợ hãi bất cứ điều gì, nếu bạn không sợ bất cứ ai hay bất kỳ một hoàn cảnh nào, nếu bạn có lòng yêu thương

và tâm bi, nếu bạn là một con người bình yên, bạn sẽ kết nối với người khác như thế nào?

Hãy tưởng tượng mình là một người không sợ hãi, không sợ hãi bất kỳ một ai cả, không sợ hãi bất cứ một hoàn cảnh nào cả, hãy tưởng tượng mình là một người rất yêu thương, một người rất bi mẫn, một người bình yên, một người có trái tim tự do. Hãy tưởng tượng như thế... Nếu bạn là loại người như vậy, bạn sẽ kết nối với những người khác như thế nào?

Khi chúng ta bình yên thì chúng ta trở nên yêu thương.

Nhưng muốn trở thành một người thực sự yêu thương, trước hết chúng ta cần phải trở thành một con người bình yên đã.

Khi bản thân chúng ta cảm thấy ổn, thì chúng ta sẽ cảm thấy những người khác cũng ổn. Khi chúng ta có thể thực sự yêu thương bản thân mình, giống như cách chúng ta đang thực hành ở giây phút hiện tại này, thì chúng ta mới có thể yêu thương người khác như cái cách mà họ đang là, không cần một điều kiện gì cả.

Ở sâu thẳm bên trong, chúng ta có những phẩm tính tâm linh rất đẹp đẽ.

Ở sâu thẳm bên trong, tất cả chúng ta đều tuyệt vời, tràn đầy tình thương yêu và cũng đáng được yêu thương.

Chúng ta có thể đã phạm những sai lầm nhất định nào đó.

Những người khác cũng có thể đã phạm những sai lầm nhất định nào đó.

Đừng bận tâm. Hãy tha thứ cho chính mình. Hãy tha thứ cho mọi người. Không có cách nào khác. Không có cách nào khác tốt hơn thế. Tha thứ và yêu thương là những điều tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể dành cho nhau.

Trong cộng đồng Phật tử này, chúng ta ở đây cùng với nhau. Chúng ta đánh giá cao lẫn nhau. Chúng ta hỗ trợ lẫn nhau. Và mọi người đều sẽ ổn.

Phần lớn chúng ta đều mang trong mình quá nhiều cảm giác tội lỗi, nỗi buồn, cũng như quá nhiều sân giận. Hãy buông bỏ tất cả những điều đó đi. Mang theo bên mình sự tức giận, thất vọng và cảm giác tội lỗi chẳng mang lại được lợi ích gì.

Hãy hiểu rằng, chúng ta sẽ trở thành những gì chúng ta niệm tưởng.

Vì vậy, hãy niệm tưởng rằng bản thân mình là một người bình yên, chánh niệm, yêu thương, tha thứ, và thấu hiểu.

Bạn là một con người của yêu thương, thấu hiểu, tha thứ, bình yên và chánh niệm.

Bạn càng đều đặn duy trì những điều này trong tâm trí, thì bạn càng trở thành một con người như vậy.

Hãy chánh niệm và trở nên bình yên hơn, yêu thương hơn,

tha thứ hơn, hiểu biết hơn, và chấp nhận hơn.

Hãy tưởng tượng bạn đang dang rộng cánh tay mình, trong một cử chỉ của sự cởi mở và chấp nhận.

Chúng ta rất sợ bị tổn thương và chúng ta cũng đã bị tổn thương rất nhiều lần. Do đó, chúng ta đã đóng cửa trái tim mình. Chúng ta không để ai kết nối với mình. Điều đó khiến chúng ta cảm thấy rất cô đơn. Hoàn toàn là bình thường nếu chúng ta bị tổn thương. Do đó, hãy tha thứ; hãy cởi mở.

Nếu bạn cảm nhận được bất kỳ cảm xúc, suy nghĩ nào, chỉ cần chánh niệm về cảm xúc và suy nghĩ đó mà thôi.

[Chuông kết thúc thời thiền]

Bây giờ, bạn có thể hỏi bất kỳ câu hỏi nào bạn có.

Sau khi ăn không phải là một thời điểm hành thiền tốt nhất. Ở đây, tôi muốn giải thích thêm một chút về hai loại thực hành thiền: Thực hành thiền chính thức và thực hành thiền không chính thức. Khi chúng ta đến đây và ngồi thiền ở trong thiền đường này, đó là hành thiền chính thức ở một nơi đặc biệt, trong một tư thế đặc biệt. Chúng ta có một đề mục thiền đặc biệt, ví dụ như hơi thở và cảm giác trong cơ thể. Đó là hành thiền chính thức, rất hình thức. Cho phần lớn thời gian còn lại trong ngày, chúng ta cần phải chú ý, hay biết về bất cứ điều gì đang xảy ra. Đó là hành thiền không chính thức. Nếu gộp cả hai loại hành thiền này

lại với nhau thì thời gian hành thiền có thể được bắt đầu kể từ thời điểm bạn thức dậy vào buổi sáng và kết thúc vào thời điểm bạn đi ngủ vào ban đêm. Thực sự là hành thiền toàn thời gian. Tôi sẽ cung cấp thêm một số chi tiết cho các bạn, từ những lời dạy của Đức Phật, ngay ở trong kinh điển. Đức Phật đã dạy trong bản kinh *Tứ niệm xứ* rằng, *gate thite nisinne sampajānakārī hoti*. *Gate* có nghĩa là khi đang đi, *thite* có nghĩa là khi đang đứng, *nisinne* có nghĩa là khi đang ngồi, hãy chánh niệm, chú ý. Và *sutte* có nghĩa là nằm xuống, đi ngủ. Và *jāgarite* có nghĩa là khi thức dậy nhưng vẫn còn nằm, tư thế vẫn còn nằm tuy nhiên tâm bạn đã thức giấc. Vào lúc đó cũng như vậy, hãy chánh niệm, chú ý. Như vậy, khi nằm xuống trước khi đi ngủ, hãy chánh niệm và chú ý đến cơ thể mình.

Tôi sẽ cho các bạn thêm vài ý tưởng để thực hành và các bạn sẽ còn ngạc nhiên hơn nữa. Như vậy là trong mọi tư thế đi, đứng, ngồi, nằm trước khi đi ngủ và khi thức dậy nhưng vẫn còn ở tư thế nằm, trong mọi tư thế bạn đều hành thiền. Ngay khi bạn vừa thức dậy vào buổi sáng, bạn cảm nhận, hay biết được rằng bạn đã thức dậy. Bởi vì, trước khi bạn thức dậy bạn không hay biết gì cả. Bạn không kết nối với cơ thể của mình. Bạn không kết nối với thế giới xung quanh bạn. Tuy nhiên, ngay khi vừa thức dậy, bạn cảm nhận được sự kết nối với cơ thể của mình. Bạn cảm thấy lạnh hoặc cứng người, hoặc là bạn nghe thấy một âm thanh nào đó, hoặc bạn có thể đang suy nghĩ về một điều gì đó, ngay lúc đó hãy lập tức nhận biết về những

điều bạn cảm nhận được. Chỉ cần hay biết điều gì đang xảy ra ở hiện tại, đó là hành thiền. Và *asīte* nghĩa là ăn, khi đang ăn, hãy thiền ăn. *Pīte* nghĩa là uống, uống nước trái cây, uống cà phê. Như vậy, ăn bánh mì, ăn trái cây, hay bất cứ thứ gì khác và uống nước trái cây, uống cà phê, uống nước lọc... Bất cứ khi nào bạn đang uống một thứ gì đó, nếu bạn chú ý, hay biết, ví dụ như hay biết khi với tay lấy thức ăn, khi cho vào miệng, khi bạn cảm nhận được mùi, vị, khi nhai nó, khi nuốt, sự chú ý, hay biết đó là thiền. Do đó, bạn có thể thấy rằng, bạn có rất nhiều thời gian để hành thiền. Khi đang đi bộ trên phố chẳng hạn, đường sá ở đây khá to, rộng rãi, nên sẽ là rất thú vị khi đi bộ. Và bạn có thể hành thiền vào lúc đang đi bộ. Đôi lúc, có rất nhiều xe và người trên đường. Nhưng đừng bận tâm. Bạn có con đường riêng của mình để đi, để bước đi. Như vậy, dù là bạn đi đâu, hay làm gì, nếu bạn chú ý, thì đó là hành thiền. Bạn không bị lạc mất trong suy nghĩ. Bạn không suy nghĩ về quá khứ. Bạn không suy nghĩ về tương lai. Bạn đang ở ngay đây, ngay bây giờ, kết nối với thân và tâm của mình.

Câu hỏi của bạn là, làm thế nào có thể làm chậm lại nhịp tim và hạ huyết áp thông qua việc hành thiền, đặc biệt là những lúc thực hành không chính thức?

Thiền có tác dụng một cách gián tiếp. Khi hành thiền, đặc biệt là thiền chánh niệm – Vipassana, chúng ta không cố gắng để đạt được bất cứ điều gì. Tất cả những gì chúng ta cố gắng làm là tiếp xúc, kết nối với

sự vật và hiện tượng như chúng đang là. Khái niệm này rất, rất cơ bản, đơn giản và cũng rất quan trọng. Điều gì khiến cho huyết áp của bạn tăng lên và điều gì khiến nhịp tim của bạn tăng lên? Đó là cảm xúc của bạn. Bất cứ khi nào bạn trở nên phấn khích, bồn chồn, lo lắng hay thậm chí kể cả khi bạn vui, huyết áp của bạn sẽ tăng lên. Đó là cảm xúc của bạn. Bất cứ khi nào bạn kết nối được với thời điểm hiện tại, kết nối được với bất cứ điều gì đang xảy ra ngay vào lúc này, ở thời điểm hiện tại, khi đó, bạn sẽ không trở nên xúc cảm. Bạn trở nên định tĩnh và bình yên. Và một cách gián tiếp, sự định tĩnh và bình yên đó làm huyết áp của bạn giảm xuống. Thiền có tác dụng một cách gián tiếp như vậy và nó còn có nhiều tác dụng chữa bệnh khác nữa. Người ta thậm chí còn có thể chữa khỏi bệnh ung thư bằng thiền tập. Ở Miền Điện, đã có một số người làm được điều đó, một số người, không phải là tất cả. Một số người đã chữa khỏi bệnh ung thư bằng thiền tập. Tôi biết một cô kia bị ung thư vòm họng, và phẫu thuật vòm họng là một ca rất khó. Bác sĩ chẩn đoán rằng, cơ hội thành công là 50/50. Nếu phẫu thuật thì cô ấy có thể sống sót, nhưng các bác sĩ không thể chắc chắn được. Vì vậy, cô gái này đã đi đến Trung tâm thiền và hành thiền. Cô ấy nói: “Tôi sẽ cứ thiền xem sao”. Thậm chí, cô ấy còn nói: “Tôi đến đây là để chết, nhưng tôi muốn được chết trong khi hành thiền.” Nhưng cuối cùng thì cô ấy đã không chết, khối u đã biến mất mà không cần đến phẫu thuật. Tôi không biết chính xác là cô ấy đã hành thiền trong bao lâu. Nhưng cô ấy vẫn hành thiền kể từ đó

cho đến bây giờ. Bởi vì cô ấy quá hạnh phúc khi hành thiền. Hiện nay, cô ấy làm việc cho Trung tâm thiền, ở lại luôn trong trung tâm, hành thiền vào mọi lúc cũng như hỗ trợ những thiền sinh khác. Như vậy là một số người thậm chí chữa khỏi được ung thư nhờ vào thiền tập. Khi cái tâm này trở nên rất định tĩnh và bình yên, khi đó, nó có một sức mạnh to lớn. Và không chỉ ung thư, nhiều loại bệnh tật khác cũng được chữa lành bởi thiền tập. Tuy nhiên, điểm quan trọng cần ghi nhớ là: Khi hành thiền chúng ta không cố gắng làm điều đó, chữa bệnh. Đó là một điểm quan trọng.

Đối với những thiền sinh mới bắt đầu, nếu người đó có thể ngồi được thì hãy ngồi trong một tư thế thật thoải mái, đó là điều nên làm. Nếu không thể ngồi thẳng như thế này được thì họ có thể ngồi trên một chiếc ghế, một chiếc ghế thoải mái. Và trước tiên, hãy đặt sự chú ý lên hơi thở, để trở nên định tĩnh nhất có thể. Bạn chẳng thể nào có được một cái tâm được định tĩnh 100%, nhưng nó sẽ dần trở nên định tĩnh và tĩnh lặng một cách tương đối. Sau đó, hãy thả lỏng, thư giãn toàn bộ cơ thể. Sự thư giãn này có một tác dụng điều trị to lớn. Ngay cả ở đây, ở Melbourne, cũng đã có nhiều tổ chức và trung tâm dạy thiền cho những người mắc phải bệnh nan y. Tôi có đọc được câu chuyện về tổ chức Quý Gawler, ở đó họ dạy thiền để chữa bệnh ung thư. Ở đây có rất nhiều nhóm thiền đang dạy về điều đó. Và ở Mỹ cũng có nhiều nhóm như vậy. Một số vị thầy trong các nhóm đó là bạn của

tôi và một số là học sinh của tôi. Và cũng có nhiều nhóm khác nữa. Tôi đã đọc một vài cuốn sách được viết bởi những vị thầy đó. Có một cuốn sách có tên là “Bất chấp tai ương” (Full Catastrophe Living). Đó là một cuốn sách rất tuyệt vời. Nếu có thể, bạn nên mua một cuốn và đọc, rất sâu sắc và ý nghĩa. Một cuốn sách rất hữu ích. Tôi rất thích nó và tôi khuyên bạn nên đọc nó. Cuốn sách chứa nhiều kiến thức về sức khỏe đồng thời cũng chứa nhiều kiến thức cho việc phát triển tuệ giác. Bởi vì, trong đó, tác giả nhấn mạnh một cách rất sâu sắc về vô ngã. Do bởi, chúng ta coi mọi thứ là của mình, là cơ thể của mình, và thậm chí là bệnh tật của mình, nên nhiều vấn đề sinh khởi từ đó. Nhưng nếu chúng ta chỉ coi đó là một hiện tượng tự nhiên thì chúng ta có thể trở nên tách rời khỏi chúng. Sự tách rời này thì lại chứa trong nó một loại bình yên và buông xả. Điều này rất quan trọng. Bởi vì sự bồn khoăn, lo lắng sẽ chỉ khiến cho vấn đề trở nên tồi tệ hơn mà thôi. Nó không giúp ích gì. Khi một bệnh nhân bớt đi sự bồn khoăn, bớt đi sự lo lắng, thay vào đó chỉ tập trung năng lượng tinh thần để hỗ trợ cơ thể thì khi đó, cơ thể lại có thể lành bệnh, được chữa lành rất nhanh chóng. Cơ thể có một sức mạnh chữa lành. Nó có một sức mạnh chữa lành từ bên trong. Tuy nhiên, bằng nhiều cách khác nhau, chúng ta lại đang cản đường, làm gián đoạn sức mạnh đó hoặc là làm gián đoạn quá trình chữa lành tự nhiên đó, bằng những suy nghĩ tiêu cực của mình. Vì vậy, nếu chúng ta có thể ngừng suy nghĩ, hành thiền và trở nên định tĩnh, tĩnh lặng, khi đó, chúng ta không cản

đường nữa và mọi việc sẽ tự nó giải quyết một cách hiệu quả. Chỉ cần tránh ra, đừng cản đường là được. Mặc dù tựa đề của cuốn sách nghe rất khủng khiếp và đáng sợ, nhưng phụ đề thì đại loại là: Hãy sử dụng trí tuệ của thân và tâm của bạn.

Một cuốn sách hay khác có tựa đề là “Siêu miễn dịch” ([Super Immunity](#)) của tác giả Paul Pearsall. Bạn có thể phát triển khả năng miễn dịch siêu việt bằng cách hành thiền, không chỉ là miễn dịch thông thường, mà siêu miễn dịch. Paul làm việc tại một bệnh viện lớn ở Los Angeles và anh ấy có một chương trình thiền tập được tổ chức rất tốt. Bệnh viện trang bị tivi trong phòng, và bệnh nhân có thể bật chương trình thiền tập lên, nằm trên giường và xem giáo viên giảng dạy. Trong phần lớn thời gian trình chiếu trên tivi, chính bản thân vị giáo viên đang hành thiền trên màn hình. Bệnh nhân có thể nhìn thấy vị giáo viên đang hành thiền. Vị giáo viên không nói gì nhiều nhận cả, chỉ đưa ra những hướng dẫn rất đơn giản và khuyên bệnh nhân nên hành thiền. Và rồi bệnh nhân làm theo và hành thiền cùng với giáo viên trên màn hình tivi, trong khi họ đang nằm trên giường bệnh. Bệnh viện cũng có cả băng cassette hướng dẫn hành thiền nữa. Và tác giả phát hiện ra rằng, những bệnh nhân có hành thiền trở nên khỏe mạnh hơn, nhanh khỏi bệnh hơn, sử dụng ít thuốc men hơn, ít phàn nàn hơn,... Rất, rất nhiều lợi ích có được nhờ thiền tập. Vì vậy, nếu biết cách áp dụng một cách khéo léo, thiền tập có thể giúp ích cho cuộc sống của bạn theo nhiều cách khác nhau. Nó có

thể giúp bạn trở nên khỏe mạnh hơn, hạnh phúc hơn, ngủ ngon hơn, thậm chí cả ăn uống tốt hơn và cả trong các mối quan hệ và công việc của bạn nữa. Tôi biết nhiều nhạc sĩ là thiền sinh và tôi cũng biết nhiều họa sĩ là thiền sinh. Họ hành thiền và sau đó chơi nhạc, họ hành thiền và sau đó vẽ tranh. Tôi cũng biết nhiều bác sĩ là thiền sinh. Họ chia sẻ rằng, khi hành thiền họ trở nên rất định tĩnh và bình yên, bằng trực giác họ hiểu được bệnh nhân của mình. Họ có thể đưa ra cách điều trị thích hợp. Và thậm chí ngay cả cách họ nói chuyện và kết nối với bệnh nhân cũng có khả năng chữa lành, có tác dụng chữa bệnh. Họ thực sự có thể hiểu được bệnh nhân. Và bệnh nhân cảm thấy rằng vị bác sĩ này thực sự hiểu tôi. Điều này rất quan trọng. Ngày nay, con người nói chung đang trở nên quá vô cảm đến mức bác sĩ không còn để ý đến bệnh nhân nữa. Bác sĩ chỉ tập trung để ý đến căn bệnh mà thôi. Do đó, bệnh nhân cảm thấy rằng, không, bác sĩ không hiểu về mình.

Tâm thiền có một sức mạnh chữa lành to lớn. Hầu hết các vị thầy của tôi đều là những tu sĩ sống thọ và thông thái. Một vị sống đến 104 tuổi và một vị khác sống đến 90 tuổi. Tâm của các Ngài rất định tĩnh và bình yên. Và từ con người của họ, có rất nhiều tình yêu thương và lòng bi mẫn tỏa ra. Bạn có thể cảm nhận được điều đó khi đến gần các Ngài. Nhiều người chia sẻ rằng, ngay khi bước chân vào tu viện, họ cảm thấy sự tĩnh lặng và bình yên. Nhiều người có vấn đề về mặt tâm thần, có rất nhiều lo lắng, mắc phải

nhieu loại rối loạn thần kinh, và họ chia sẻ với tôi rằng, ngay khi họ đến gần các Ngài, mọi triệu chứng đều biến mất. Họ cảm thấy rất an toàn và bình yên. Họ cảm thấy được chấp nhận như những gì bản thân họ đang là. Nhiều người đã chia sẻ với tôi như vậy. Một trong những vị thầy của tôi, Ngài không nói được tiếng Anh, không biết một từ tiếng Anh nào cả. Và nhiều người muốn tìm đến gặp Ngài. Tôi hỏi họ, tại sao họ lại đến tìm Thầy. Họ không hiểu những gì Ngài nói và tôi là người phiên dịch trong phần lớn trường hợp.

Đôi khi có người đến và bạch rằng: “Tôi muốn gặp Ngài”. Tôi phải giải thích với họ rằng, Ngài đã rất lớn tuổi và khá bận rộn trong suốt cả ngày rồi. Bây giờ, Ngài đang nghỉ ngơi, xin vui lòng chờ một lát. Hãy cho Ngài thời gian nghỉ ngơi. Bởi vì, Ngài cần được nghỉ ngơi. Có rất nhiều người đến tìm gặp Ngài. Đôi khi, Ngài rất mệt. Là một con người thì chắc chắn sẽ có lúc cảm thấy mệt, cho dù họ có là một thiên sinh giỏi đến đâu chăng nữa. Cơ thể cần được nghỉ ngơi. Rồi đôi khi người ta năn nỉ rằng: “Tôi cần phải gặp Ngài. Tôi chỉ muốn ở gần Ngài một lát thôi, vài phút thôi. Tôi sẽ không nói gì cả. Tôi sẽ không hỏi bất kỳ câu hỏi nào. Tôi chỉ muốn được ở bên cạnh Ngài”. Thế là cuối cùng tôi không thể từ chối được nữa. Tôi không thể nói gì được nữa. Thế là tôi đi vào bạch Thầy rằng, một số người đến đây và họ chỉ muốn ở gần bên cạnh Thầy. Họ sẽ không hỏi Thầy bất kỳ một câu hỏi nào. Thầy cũng không cần phải nói bất cứ

điều gì. Là một vị thầy đầy yêu thương và từ bi, Ngài bảo rằng, hãy để họ vào. Ngay cả khi Ngài bị bệnh nặng, thỉnh thoảng Ngài vẫn cho mọi người vào gặp. Vâng, ngay cả vị thầy của tôi đôi khi cũng bị ốm. Và ngay cả Đức Phật đôi khi cũng bị bệnh. Như vậy, mọi người đến và ngồi gần Thầy tôi. Ngài không bao giờ ngủ ở trên giường cả. Ngài đã ngồi trên ghế và ngủ trên ghế trong suốt cuộc đời tu tập của Ngài, không có giường. Như vậy là, Ngài ở đó, ngồi trên ghế, hành thiền, rất định tĩnh, rất bình yên và cũng rất thư giãn. Bạn có thể thấy những ngón tay của Ngài, như thể là chúng không có các múi cơ ở bên trong, luôn rất thoải mái. Ngay cả giọng nói của Ngài cũng chưa bao giờ nghe thấy bất kỳ một sự căng thẳng nào. Chưa bao giờ thấy Ngài trở nên căng thẳng hay lo lắng. Chưa bao giờ thấy Ngài tức giận. Mọi người đến gần Ngài và chỉ ngồi xuống đó gần bên Ngài. Sau tầm mười phút, Ngài bảo rằng: “Cảm ơn rất nhiều”. Và mọi người đánh lễ Ngài rồi rời đi. Tôi đã hỏi họ, tại sao lại đến và gặp Ngài kiểu như vậy. Tôi chỉ là rất tò mò. Họ chia sẻ rằng, chỉ cần ở gần bên Ngài thôi cũng có khả năng chữa lành vô cùng lớn. Họ cảm thấy tốt hơn lên nhiều. Điều này thực sự xảy ra. Khi đến gần bên một người rất bình yên và tràn đầy lòng yêu thương, bạn sẽ cảm thấy rất an toàn. Và sự an toàn đó, tâm từ và sự bình yên đó sẽ chữa lành bệnh tật của bạn. Vì vậy, chỉ cần trở thành một con người của tình yêu thương và bình yên là bạn đã làm được khá nhiều cho mọi người rồi. Nếu bạn không thể làm gì khác, hãy cố gắng trở thành một con người của tình yêu thương và

bình yên. Bạn thậm chí không cần phải nói bất cứ một lời nào. Bạn không phải cho hay nhận bất cứ điều gì, chỉ cần là một người bình yên và yêu thương. Do đó, nếu có thể áp dụng thiền tập một cách khéo léo, nó có thể tác động đến cuộc sống của bạn theo nhiều cách khác nhau. Nó cũng giúp ích cho việc học tập của bạn nếu bạn biết cách áp dụng nó. Tôi đã từng làm điều đó trước đây khi còn đi học ngành kỹ thuật, ở Trường đại học. Trước khi nghiên cứu, học một lý thuyết khó hay bất cứ điều gì khó, tôi sẽ hành thiền trong vài phút, năm phút, mười phút, rồi mới học và trong những lúc nghỉ giữa giờ, tôi hành thiền, và sau đó lại tiếp tục học.

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...