

## HOW TO MEDITATE

*We are what we repeatedly do.*

ARISTOTLE

As with most other things, Buddhists take a very businesslike approach to this subject. The hard part is putting it into practice. In the words of the Dalai Lama, "When we speak of the city of enlightenment it sounds very near and very easy to attain; but when it comes to practice, suddenly it seems very difficult to attain, very far in the distance. This is the contradiction between our thoughts and our application."

### **Meditation practice and benefits**

Just as buying the most sophisticated in-home gym equipment is no guarantee of a body beautiful, so too knowing the wisdom of the most advanced lamas is of little purpose unless it's actually used.

The Tibetans have a word to describe the best approach to meditation. That word translates approximately as "joyous perseverance."

Trying to tame the mad monkey mind is, in many ways, like a flabby middle-aged businessman trying to recover his youthful profile on the step machine.

## LÀM SAO TẬP THIỀN

Chúng ta là điều gì mình thường hay làm.

ARISTOTLE

Như hầu hết những việc làm khác, Phật tử có cách tiếp cận chủ đề này tương tự như việc kinh doanh. Phần khó khăn là đưa vào thực tế. Theo lời của Đức Đạt Lai Lạt Ma, "Khi nói đến cõi giới giác ngộ, nghe qua như rất gần và dễ dàng chứng đạt, nhưng khi tu tập, bỗng nhiên thấy rất khó được, rất xa xôi. Đây là sự mâu thuẫn giữa chúng ta suy nghĩ và chúng ta áp dụng. "

### **Tu Tập và Lợi Lạc**

Giống như việc mua sắm trang thiết bị tinh xảo cho phòng tập thể dục tại nhà sẽ không đảm bảo có thân hình đẹp, cũng thế trí tuệ của vị Lạt-ma lão luyện sẽ không lợi lạc bao nhiêu trừ khi thực sự được ứng dụng.

Người Tây Tạng có một danh từ để mô tả phương thức tu thiền tốt nhất, dịch là "hoan hỷ kiên trì."

Có nhiều cách cố gắng để thuần hoá tâm vượn điên đảo của chúng ta, giống như một doanh nhân tuổi trung niên yếu ớt đang gắng sức khôi phục thời trai tráng của mình trên chiếc máy tập đi bộ.

### The seven-point meditation posture

To begin with, it's important to get into the best posture to concentrate. As mind and body are interdependent, in a certain pose the mind naturally becomes calmer, more stable.

This wisdom is shared by many of the great traditions and is encapsulated in the following seven points:

\* Sit cross-legged. Don't attempt a lotus position, or even half lotus, unless you're very comfortable with it. A regular cross-legged posture, supported by a cushion to help raise the spine, is just fine. If you can't manage sitting on the floor, it's acceptable to use a chair.

\* Rest your hands in your lap, right hand in the left, like a pair of shells, thumb tips meeting. Ideally your thumb tips should be at the level of your navel.

\* Keep a straight back. This is an essential instruction, given the importance of the back to the central nervous system. In Buddhism there is a further understanding of the subtle energies which pervade our bodies and which also support consciousness when our backs are straight.

\* Mouth, jaw, and tongue should be relaxed—not slack, not tight. By placing the tip of the tongue behind your front teeth, you can help control the build-up of saliva.

### Bảy Điểm trong Tư Thế Tọa Thiền

Điều quan trọng trước tiên là có tư thế tốt nhất cho việc tập trung. Vì tâm và thân phụ thuộc lẫn nhau, trong một tư thế nào đó tâm tự nhiên sẽ bình tĩnh, an định hơn.

Sự sang suốt này thuộc nhiều truyền thống và gói gọn thành bảy điểm như sau:

\* Ngồi trên chân. Đừng cố theo thế hoa sen, hoặc thậm chí bán hoa sen, trừ phi bạn thấy thoải mái. Tư thế ngồi trên chân bình thường trên bồ-đoàn sẽ giúp nâng thẳng cột sống, là cách rất tốt. Nếu không thể ngồi trên sàn, có thể ngồi ghế.

\* Để yên bàn tay trên đùi, bàn tay phải trên bàn tay trái, giống như một cặp vỏ sò, đầu ngón tay cái chạm nhau. Lý tưởng nhất là ngón tay cái ở vị trí ngang rốn.

\* Giữ lưng thẳng. Chỉ dẫn này rất thiết yếu đối với sống lưng, vì đặt ngay hệ thống thần kinh trung ương rất quan trọng. Học Phật chúng ta sẽ biết rằng những năng lượng tinh tế lan tỏa khắp cơ thể chúng ta và cũng hỗ trợ cho ý thức khi lưng chúng ta ngay thẳng.

\* Miệng, hàm và lưỡi phải thư giãn - không buông thả, không giữ chặt. Bằng cách đặt đầu lưỡi phía sau răng ở hàm trên, có thể giúp điều tiết nước bọt.

\* Tilt the head slightly forward. Not too far or you may fall asleep!

\* Eyes should be either half-closed, gazing unfocused onto the floor in front or, if it's easier, closed, but not too tightly.

\* Shoulders should be level and arms jutting out comfortably, allowing air to circulate around the body.

### **Objective setting**

Now that you're buckled onto your meditation cushion, what next? Just as any successful meeting or new enterprise is best started with clear objectives in mind, so too Buddhists begin each meditation session by reminding themselves exactly what it is they're trying to achieve.

For a beginner, a good objective could be as follows:

By the practice of this meditation  
I will become more calm and relaxed,  
More efficient and happier in all that I do,  
Both for my own sake and for others.

How will we achieve this objective? Through a process which enables us to experience the expansive spaciousness which naturally arises when we calm our minds.

\* Nghiêng đầu về phía trước. Không quá xa vì có thể buồn ngủ!

\* Có thể nhắm mắt phân nửa, nhìn nhưng không tập trung ngay sàn nhà trước mặt hoặc, để cho dễ dàng, nhắm mắt lại, nhưng không quá khít khao.

\* Hai vai phải ngay và cánh tay đưa ra ngoài thoải mái, cho không khí lưu thông quanh cơ thể.

### **Thiết lập mục tiêu**

Bây giờ bạn đã bị khóa vào bồ-đoàn, làm gì tiếp theo? Cũng như bất kỳ cuộc họp thành công nào hay tân doanh nghiệp khởi sự làm ăn tốt đẹp với những mục tiêu rõ ràng trong tâm, cũng vậy người tu Phật mỗi lần khởi sự tọa thiền phải tự răn nhắc thật chính xác điều gì mình đang nỗ lực để chứng đạt.

Đối với người mới tu, một mục tiêu tốt có thể là như sau:

Bằng cách tu tập thiền  
Tôi sẽ an tĩnh và thư giãn hơn,  
Hiệu quả hơn và hạnh phúc hơn trong tất cả  
công việc tôi làm,  
Cả hai vì lợi ích cho tôi và cho người khác.

Chúng ta sẽ đạt được mục tiêu này như thế nào? Thông qua một quá trình cho phép chúng ta tự nhiên trải nghiệm tâm rộng mở thênh thang phát sinh khi tâm an định.

## PRACTICE IN MOTIONLESS

### 1. HOW MEDITATION TRAINS ATTENTION

Concentration steadies and focuses our attention so that we can let go of distractions. Distractions waste our energy; concentration restores it to us.

Mindfulness meditation moves our focus from a single object, to anything that's happening inside or outside of us at a given moment. We practice observing thoughts, feelings, sights, smells, sounds, without clinging to what's pleasant, pushing away what's painful, or ignoring what's neutral. And we become adept at catching ourselves in the act of substituting our habitual knee-jerk responses for a more accurate assessment of what's really going on in the present.

Mindfulness helps us get better at seeing the difference between what's happening and the stories we tell ourselves about what's happening, stories that get in the way of direct experience. Often such stories treat a fleeting state of mind as if it were our entire and permanent self.

One of my favorite examples of this kind of globalizing came from a student who'd had an intensely stressful day.

## TU TRONG TINH

### 1. THIÊN TẬP LUYỆN CHÚ TÂM NHƯ THẾ NÀO

Định tâm hay chú tâm giúp chúng ta chú ý vững vàng và tập trung để không tán tâm. Tán tâm làm lãng phí năng lượng; định tâm phục hồi năng lượng.

Chú tâm chú tâm chuyển sự tập trung của chúng ta từ một sự kiện đơn sơ, đến bất cứ việc gì đang xảy ra ở nội tâm cũng như ngoại cảnh vào một thời điểm nào đó. Chúng ta thực tập quán sát ý nghĩ, cảm xúc, cảnh tượng, mùi hương, tiếng động, mà không bám víu những gì vui thích và đẩy ra những gì buồn khổ, hay bỏ qua những gì không vui không buồn. Và chúng ta sẽ thay thế một cách thành thạo những đáp ứng máy móc theo tập khí bằng sự nhận định chính xác điều gì đang thực sự xảy ra ngay bây giờ.

Chú tâm giúp chúng ta khéo nhận ra sự khác biệt giữa việc đang xảy ra và những kể lể về việc xảy ra, những vẽ vờ xen vào kinh nghiệm trực tiếp. Thông thường những chuyện như thế xem tâm thái ngán ngùi là toàn bộ cái ngã thường hằng của chúng ta.

Một trong những thí dụ tôi ưa thích nhất về việc toàn bộ hóa này xuất phát từ một cô sinh viên trải qua một ngày đầy căng thẳng.

When she went to the gym later and was changing in the locker room, she tore a hole in her panty hose. Frustrated, she said to a stranger standing nearby, "I need a new life!"

"No you don't," the other woman replied. "You need a new pair of panty hose."

\*

## 2. LETTING-GO-OF-THOUGHT MEDITATION

Michelangelo was once asked how he would carve an elephant. He replied, "I would take a large piece of stone and take away everything that was not the elephant." Practicing concentration during a meditation session is something like learning to recognize what is "not the elephant": It's a continual letting go of that which is nonessential or distracting. When we're practicing concentration and a thought arises in the mind—a memory, a plan, a comparison, an inviting fantasy—we let go of it. If anger arises, or self judgment, or eager anticipation of a party we're going to that night, we simply let it go, calmly returning to the object of concentration. We release a thought or a feeling not because we are afraid of it or because we can't bear to acknowledge it as a part of our experience, but because in this context, it is unnecessary. Right now we are practicing concentration.

Sau đó khi cô vào sân tập và thay đồ trong phòng, cô làm rách chiếc vớ mỏng dài. Bực bội quá, cô nói với người lạ mặt đứng gần đó: "Tôi cần một cuộc đời mới!"

"Không, cô cần một đôi bít-tát mới," người đàn bà trả lời.

\*

## 2. THIỀN BUÔNG BỎ VỌNG TƯỞNG

Một lần có người hỏi Michelangelo cách ông điêu khắc một con voi. Ông trả lời, "Tôi lấy một tảng đá lớn và loại bỏ những gì không phải là voi." Thực tập định tâm trong thời tọa thiền cũng giống như học nhận ra điều gì "không phải là voi." Đó là buông bỏ liên tục những điều không cần thiết hay làm mình phóng tâm. Khi chúng ta tập định tâm, có một niệm tưởng khởi lên trong tâm—kỷ niệm, kế hoạch, so sánh, tưởng tượng hấp dẫn—hãy buông bỏ. Nếu niệm sân dấy khởi, hay tự phán đoán, hay mong chờ nôn nóng về buổi tiệc sắp đi dự tối đó, chúng ta chỉ đơn giản buông bỏ, bình tĩnh trở lại với đối tượng định tâm. Chúng ta buông bỏ một niệm hay một cảm thọ không phải vì chúng ta sợ hay chúng ta không thể chấp nhận như một phần kinh nghiệm của mình, nhưng vì trong trường hợp này không cần thiết. Ngay bây giờ, chúng ta đang thực hành định tâm.

When a thought arises, simply note it. You don't have to judge yourself; you don't have to get lost in making up a story about what triggered the thought or its possible consequences. All you have to do is recognize it. Some of your thoughts may be tender and caring, some may be cruel and hurtful, some may be boring and banal. See them, recognize them, very gently let them go.

The point of meditation is not to annihilate thoughts. We simply recognize it and very gently let the thought go. What we hope to learn is the difference between thinking and being lost in thought. If we're aware of what we're thinking, if we see clearly what's going on in our minds, then we can choose whether and how to act on our thoughts.

"Thoughts aren't facts." They're just thoughts, part of the passing mental landscape. Thoughts moving through your mind are like clouds moving across the sky. They are not the sky, and the sky remains unchanged by them. The way to be with them is just to watch them go by. The point isn't to condemn yourself for the content of your thought; it's to recognize the thought, observe it, let it go.

Khi một niệm khởi lên, hãy đơn giản ghi nhận. Bạn không cần tự đánh giá mình, bạn không phải mất công tạo dựng một câu chuyện đã gây ra niệm tưởng đó hay những hậu quả có thể xảy ra. Tất cả những gì bạn cần làm là nhận diện. Một vài niệm tưởng có thể dịu dàng và quan tâm tới người khác, vài niệm tưởng có thể ác độc và làm người khác đốn đau, hoặc có thể tẻ nhạt và tầm thường. Hãy nhìn và nhận diện, nhẹ nhàng buông bỏ.

Thiền định không phải là hủy diệt tư tưởng. Chúng ta chỉ đơn thuần nhận diện, và nhẹ nhàng buông bỏ. Chúng ta hy vọng học được sự khác biệt giữa suy nghĩ và việc đánh mất mình trong ý nghĩ. Nếu chúng ta tỉnh giác điều đang suy nghĩ, thấy được rõ ràng những gì đang xảy ra trong tâm, lúc đó chúng ta có thể lựa chọn nên hay không xử lý và xử lý ra sao.

“Ý nghĩ không phải là sự kiện,” mà chỉ là ý nghĩ, một phần của toàn bộ tâm hành trôi qua trong cảnh giới của tâm. Ý nghĩ đi ngang qua tâm như những đám mây trôi lượn trong bầu trời, không phải là bầu trời, và bầu trời vẫn y nguyên không thay đổi vì những ý nghĩ đó. Cách đối xử với ý nghĩ là chỉ nhìn chúng đi qua. Vấn đề không phải là chúng ta buộc tội mình về nội dung ý nghĩ đó; mà là nhận diện, quan sát và buông xả.

## LETTING GO OF THOUGHTS

If a thought occurs during zazen and we proceed to chase after it, then we are thinking and not doing zazen. Yet this doesn't mean that we are doing zazen only when thoughts have entirely ceased to occur. How should we understand this contradiction?

Imagine placing a large rock next to a person doing zazen. Since this rock is not alive, no matter how long it sits there, a thought will never occur to it. Unlike the rock, however, the person doing zazen next to it is a living human being. Even if we sit as stationary as the rock. We cannot say that no thoughts will occur. On the contrary, if they did not, we would have to say that that person is no longer alive. Of course, the truth of life never means to become lifeless like the rock. For that reason, thoughts ceasing to occur is not the ideal state of one sitting zazen.

It is perfectly natural that thoughts occur. Yet, if we chase after thoughts, we are thinking and no longer doing zazen. So what should our attitude be? Briefly, our attitude in zazen is aiming at maintaining the posture of zazen with our flesh and bones, and with our mind letting go of thoughts.

## BUÔNG NIỆM

Nếu trong khi tọa thiền có một niệm dấy khởi và chúng ta chạy theo, rồi chúng ta suy nghĩ thì không còn hành thiền nữa. Tuy nhiên điều này không có nghĩa là chúng ta chỉ thiền tập khi những niệm hoàn toàn ngừng xuất hiện. Chúng ta nên hiểu điều mâu thuẫn này như thế nào?

Hãy tưởng tượng chúng ta đặt một tảng đá kế một người đang hành thiền. Vì tảng đá không có sự sống, dù nó ngồi đó bao lâu đi nữa, chẳng có một niệm nào xảy đến. Không giống như tảng đá, người đang hành thiền bên cạnh là một con người sống. Ngay cả khi chúng ta ngồi bất động như tảng đá, chúng ta không thể nào nói là không có niệm dấy khởi. Trái lại, nếu niệm không khởi, con người đó không còn sống nữa. Dĩ nhiên, chân lý cuộc sống không bao giờ có nghĩa là trở nên hết sống như tảng đá. Vì thế, niệm không khởi không phải là trạng thái lý tưởng cho người tọa thiền.

Niệm dấy khởi hoàn toàn là tự nhiên. Tuy vậy, nếu chạy theo niệm là chúng ta đang suy nghĩ và không còn hành thiền. Vậy thái độ của chúng ta nên như thế nào? Một cách ngắn gọn, hành thiền mục đích là duy trì tư thế tọa thiền hết cả thân mạng, và tâm thì buông xả niệm tưởng.

What is letting go of thoughts? Well, when we think, we think of *something*. Thinking of something means grasping that something with thought. However, during zazen we open the hand of thought that is trying to grasp something, and simply refrain from grasping. This is letting go of thoughts.

When a thought of something does actually arise, as long as the thought does not grasp that something, nothing will be formed. For example, even if thought *A* ("a flower") occurs, as long as it is not followed by thought *B* ("is beautiful"), no meaning such as *A B* ("a flower is beautiful") is formed. Neither is it something that could be taken in the sense of *A which is B* ("beautiful flower"). So, even if thought *A* does *occur*, as long as the thought does not *continue*, *A* occurs prior to the formation of a meaningful sequence. It is not measurable in terms of meaning, and it will disappear as consciousness flows on.

However, human life is not a machine, so even in the zazen posture it is possible to think as much as we like. So the essential point when doing zazen is to aim, full of life, at the posture of zazen with our flesh and bones while at the same time leaving everything up to the posture and letting go of thoughts.

Thế nào là buông niệm? Khi suy nghĩ, chúng ta nghĩ về một điều gì đó. Nghĩ về một điều gì có nghĩa là nắm bắt điều đó bằng ý nghĩ. Tuy nhiên, trong khi hành thiền, chúng ta buông thả ý nghĩ đang cố nắm giữ, và chỉ là không nắm nữa. Đây là buông niệm.

Khi một niệm về một điều gì đấy khởi, chừng nào niệm không nắm bắt điều đó, sẽ không có việc gì tạo tác. Thí dụ như, ngay cả khi niệm *A* ("một đóa hoa") khởi lên, chừng nào niệm *B* không theo sau ("đẹp"), sẽ không hình thành ý nghĩa *A B* ("đóa hoa thì đẹp"). Cũng không có ý nghĩa *A là B* (hoa đẹp). Vì vậy, ngay cả khi niệm *A* đấy khởi, chừng nào niệm đó không tiếp tục thì *A* đấy khởi trước khi một chuỗi ý nghĩa hình thành. *A* không định lượng được về mặt ý nghĩa, và sẽ lặn mất trong khi tâm thức tiếp tục trôi chảy.

Tuy nhiên, đời sống con người không phải là một cái máy, vì thế ngay cả khi trong tư thế ngồi thiền, có thể là chúng ta cũng suy nghĩ rất nhiều tùy theo khả năng cho phép. Vì thế điều quan trọng khi ngồi thiền là đạt mục đích, một cách sinh động, tư thế tọa thiền với toàn thân mạng của chúng ta đồng thời buông bỏ hết mọi thứ chỉ để ngồi và xả hết niệm tưởng.



The Chinese master Yaoshan Weiyan (called in Japanese Yakusan Igen), called this the *thought of no thought*. When Yaoshan (751-834 CE.) was sitting, a monk asked him: "What do you think when you sit?"

The Master said, "I think of not thinking."

The monk queried further, "How do you think of not thinking?"

Yaoshan replied, "[By sitting] beyond thinking."

When we are sitting, we do not follow our thoughts, nor do we stop them. We just let them come and go freely. We cannot call it thinking, because the thoughts are not grasped. We cannot call it not thinking, either, because thoughts are coming and going, like clouds floating in the sky. When we are sitting, our brains don't stop working, just as our stomachs don't stop digesting. Sometimes our minds are busy; sometimes they are calm. Just sitting without being concerned with the condition of our minds is the most important point of zazen. While doing zazen with our flesh and bones, we aim at (think) letting go of thoughts (no thought). Later, Keizan Jokin Zenji coined the expression *kakusoku*, which means being wide awake actually living out reality.

At any rate, this "waking up" is different from cognizing or perceiving, and this difference is crucial.

Thiền Sư Trung Hoa, Dược Sơn Duy Nghiễm (751-834 CE), gọi là *phi tư lương xú thường tư lương*.

Có vị tăng hỏi Dược Sơn: “Ngài nghĩ gì khi tọa thiền?”

Đáp: “Ta nghĩ tới cái không suy nghĩ.”

Tăng hỏi tiếp: “Làm sao có thể nghĩ tới cái không suy nghĩ?”

Đáp: “[Ngồi] vượt khỏi suy nghĩ.”

Khi tọa thiền, chúng ta không chạy theo cũng không ngăn chặn ý nghĩ, chỉ để chúng tự do đến và đi. Không gọi đó là suy nghĩ vì những ý nghĩ không bị nắm giữ. Không gọi đó là không suy nghĩ vì những ý nghĩ có đến và đi như những đám mây trôi lượn trên bầu trời. Khi tọa thiền, đầu óc chúng ta không ngừng làm việc, cũng giống như bao tử không ngừng tiêu hóa. Đôi khi tâm bận rộn; đôi khi an tịnh. Chỉ ngồi mà không quan trọng đến trạng thái của tâm là điều thiết yếu nhất của việc hành thiền. Trong khi ngồi thiền với toàn thân của mình, chúng ta nhắm tới việc buông bỏ những vọng niệm (vô niệm). Về sau đó thiền sư Oánh Sơn Thiệu Cẩn đưa ra từ ngữ giác niệm có nghĩa là hoàn toàn tỉnh giác để sống với thực tại.

Dù sao đi nữa, “giác tỉnh” khác với nhận thức, và sự khác biệt này rất là quan yếu.

Knowing and perceiving imply a dichotomy, a confrontation between the thing that knows and the thing that is known.

We are at all times and in every situation living out the reality of our own lives, whether we believe it to be so or not.

Nevertheless, we lose sight of this. We doze off or start thinking, and thus we cause this reality to appear dull and foggy. It's just like driving a car when we are either sleepy or absorbed in thought. Our life, like our driving, becomes careless and hazardous. "Waking up" means to let go of thoughts—that is, we wake up from sleep or thought and perform the reality of the zazen posture that we are practicing with our flesh and bones.

### 3. WAKING UP TO LIFE

What actually goes on in the internal experience of doing zazen? An analytical description of it is difficult, but that is exactly what I will try to do.

First of all, consider a line *ZZ'*. This line represents truly maintaining the zazen posture (see figure 11). When we are doing zazen, this line *ZZ'* is the reality of our lives right now, so we make every effort to keep to it. But we are not fixed and unmoving the way rocks are, so it happens that we tend to drift away from this line: thoughts come up or we doze off.

Hiểu biết và nhận thức bao hàm nhị nguyên đối đãi giữa cái biết và cái bị biết (năng tri và sở tri).

Trong mọi lúc và mọi hoàn cảnh lúc nào chúng ta cũng sống bên lề cuộc đời chúng ta, dù có tin như thế hay không hay không.

Tuy nhiên, chúng ta không thấy được vấn đề này. Chúng ta buồn ngủ (hôn trầm) hay khởi nghĩ, và như thế chúng ta làm cho thực tại thành nhàm chán và mờ đục. Giống như lái xe khi chúng ta hoặc buồn ngủ hoặc nghĩ ngợi lung tung. Cuộc đời chúng ta, giống như buổi lái xe, trở thành bất cẩn và nguy hiểm. “Giác tỉnh” có nghĩa là buông bỏ những niệm tưởng—đó là tỉnh khỏi giấc ngủ hay ý nghĩ và thực tập hành thiền với tất cả thân mạng mình.

### 3. GIÁC TỈNH để SỐNG

Điều gì thực sự diễn tiến trong kinh nghiệm thiền tập? Phân tích để mô tả thật là khó, nhưng tôi sẽ cố gắng thực hiện.

Trước tiên, hãy coi kỹ đường *ZZ'*. Đường này tượng trưng sự duy trì tư thế ngồi thiền. Khi chúng ta ngồi thiền, đường *ZZ'* là thực tại cuộc đời chúng ta ngay đây và bây giờ, vì vậy chúng ta cố gắng hết sức giữ vững. Nhưng chúng ta không ngồi yên và bất động như tảng đá, nên chúng ta có khuynh hướng đi lệch khỏi đường này: niệm dấy lên hay ngủ gục.

When a thought comes into our mind and we move away from the steadiness that line  $ZZ'$  represents in the figure, if we take this thought  $a$  as a basis and continue with thoughts  $a'$  and  $a''$ , we are thinking. If something about our work comes to mind and we continue with thoughts about the arrangements and management of the work, we are clearly doing nothing but thinking about our work. Then we open the hand of thought and let the thoughts go, and we wake up to the posture of zazen with our flesh and bones.

We return to the reality of life. This waking up is the arrow pointing back down to line  $ZZ'$ . But after a while we become drowsy. This is  $b$ . If this  $b$  continues on to  $b'$  and  $b''$ , we are actually dozing. Perhaps it seems strange to use this progression of symbols,  $b$ ,  $b'$ , and  $b''$ , for dozing, too, but in actually doing zazen, that is the way it is.

Thinking and sleeping in zazen are pretty much the same. When we get sleepy, a drowsy thought  $b$  wafts into our mind, and then without our noticing it another sleepy thought  $b'$  slides in on its heels. Thus, when we become sleepy during zazen and some thought floats into our head, that is nothing but dreaming. If a thought comes to mind while we are wide awake and we chase after it, this is called *thinking*.

Khi một niệm dấy khởi trong tâm chúng ta và chúng ta rời khỏi tâm an định là đường  $ZZ'$  tiêu biểu trong hình, nếu chúng ta coi niệm  $a$  này như là căn bản và tiếp tục với niệm  $a'$  và  $a''$ , tức chúng ta đang suy nghĩ. Nếu có điều gì về công việc dấy khởi trong tâm và chúng ta tiếp tục với những ý nghĩ thu xếp và điều khiển công việc, rõ ràng là chúng ta chỉ đang suy nghĩ việc làm thôi. Rồi chúng ta buông thả suy nghĩ và để niệm tưởng ra đi, và chúng ta tỉnh lại trong tư thế ngồi thiền với cả thân mạng mình.

Chúng ta trở lại thực tại cuộc đời. Sự giác tỉnh này là mũi tên quay trở xuống đường  $ZZ'$ . Nhưng một lúc sau, chúng ta thấy buồn ngủ. Đây là  $b$ . Nếu  $b$  tiếp tục thành  $b'$  và  $b''$ , chúng ta thực sự là đang ngủ gục. Dùng sự tiến triển của những dấu hiệu  $b$ ,  $b'$ , và  $b''$  cho sự ngủ gục thì có vẻ lạ, nhưng trong thực tế việc hành thiền là như vậy.

Suy nghĩ và ngủ gục rất giống nhau. Khi chúng ta buồn ngủ, niệm ngủ  $b$  thoáng qua tâm, và rồi chúng ta không để ý, niệm ngủ khác  $b'$  lướt theo sau. Như vậy, khi hành thiền chúng ta buồn ngủ và một niệm nào đó nổi lên trong tâm, đó chỉ là chiêm bao. Nếu một niệm nổi lên trong tâm khi đang tỉnh táo và chúng ta duyên theo, thì gọi là *suy nghĩ*.

And, if a thought comes to mind when we are sleepy and we drift after it, we are simply chasing after a dream in our sleep. Or we may be nodding away and at the same time *thinking* that although we are sleepy we are holding out and sitting as solidly as ever. What we are really doing here is just dreaming about doing zazen.

In actually doing zazen, there is no difference between chasing after thoughts and sleeping—at least speaking from my experience of zazen this is the case. Therefore, when we become sleepy during zazen, we have to wake up by vigorously putting our energy into our sitting with our flesh and bones and cease chasing after thoughts. We have to "wake up" and return to the reality of life, which can also be expressed by an arrow pointing up to ZZ'.

Sometimes we completely forget about where we are and what we are doing. We may chase after thoughts  $c$ ,  $c'$ ,  $c''$ , and end up completely separated from the reality of our life of doing zazen right now. Without being aware of it, we may start associating with or carrying on a dialogue with some vivid figure  $c'''$  that has been totally fabricated within our own act of chasing after thoughts.

Và nếu một niệm nổi lên khi chúng ta buồn ngủ và trôi theo, chúng ta chỉ đuổi theo một giấc mơ trong khi ngủ. Hay có thể là chúng ta gục tới gục lui và cùng lúc đó đang suy nghĩ, tuy rằng buồn ngủ chúng ta đang cố cưỡng lại và ngồi vững vàng như trước. Việc chúng ta thực sự đang làm ở đây chỉ là chiêm bao về hành thiền.

Trong khi ngồi thiền, thực sự không có khác biệt giữa việc duyên theo niệm và ngủ gục—it nhất theo kinh nghiệm ngồi thiền của tôi trong trường hợp này. Vì vậy, khi chúng ta buồn ngủ trong lúc ngồi thiền, chúng ta phải tỉnh dậy bằng cách hăng hái đặt hết năng lượng vào việc ngồi với tất cả thân mạng mình và dừng việc chạy theo niệm tưởng. Chúng ta phải "giác tỉnh dậy" và trở về với thực tại đời sống, điều này có thể được diễn tả bằng một mũi tên chỉ lên đường ZZ'.

Đôi khi chúng ta hoàn toàn quên mất là mình đang ở đâu và đang làm gì. Chúng ta có thể chạy theo những niệm tưởng  $c$ ,  $c'$ ,  $c''$ , và cuối cùng hoàn toàn tách rời khỏi thực tại cuộc sống là đang ngồi thiền trong giờ phút này. Không tỉnh giác điều này, chúng ta có thể bắt đầu tham dự hay tiếp tục đối thoại với một nhân vật sống động  $c'''$  đã được hoàn toàn thêu dệt ra trong việc chạy theo niệm tưởng.

Even at a time like this, if we wake up—that is, actually perform the posture of zazen with our flesh and bones and open the hand of our thoughts—this vety lifelike phantom  $c'''$  will disappear instantly and we will be able to return to the reality of zazen ( $ZZ'$ ). This is a truly remarkable point. It makes us realize clearly that our fantasy  $c'''$  has no reality and that it is nothing but the empty coming and going of thoughts. Noticing things like this during zazen, whether it is at stage  $c$ ,  $c'$ ,  $c''$ , or  $c'''$ , we should wake up to zazen as soon as possible and return to  $ZZ'$ .

Actually, zazen is not just being somehow glued to line  $ZZ'$ . Doing zazen is a continuation of this kind of returning up from sleepiness and down from chasing after thoughts. That is, the posture of waking up and returning to  $ZZ'$  at any time is itself zazen. This is one of the most vital points regarding zazen. When we are doing zazen line  $ZZ'$ , or just doing zazen, represents our reality, so it is essential to maintain that line.

Actually,  $ZZ'$  represents the reality of the posture of zazen, but the reality of our life is not just  $ZZ'$ . If it were only  $ZZ'$ , we would be as unchanging and lifeless as a rock! Although we aim at the line  $ZZ'$ , we can never actually adhere to it, because it ( $ZZ'$ ) does not exist by itself.

Ngay cả vào những lúc như thế, nếu chúng ta tỉnh táo lại—có nghĩa là, thực sự ngồi thiền với tất cả thân mạng mình và buông xả những niệm tưởng—con ma  $c'''$  rất sống động này sẽ biến mất ngay và chúng ta có thể trở lại thực tại ngồi thiền ( $ZZ'$ ). Điều này rất đáng lưu ý, làm chúng ta nhận thức được rõ ràng là anh chàng  $c'''$  do chúng ta tưởng tượng ra không có gì là thật, và đó chẳng là gì ngoài sự đến và đi của vọng niệm. Ghi nhận những điều như thế trong thời gian ngồi thiền, dù là  $c$ ,  $c'$ ,  $c''$  hay  $c'''$  có mặt, chúng ta nên giác tỉnh với việc ngồi thiền càng sớm càng tốt và trở về đường  $ZZ'$ .

Thật ra, ngồi thiền không phải là chỉ dán chặt vào đường  $ZZ'$ . Ngồi thiền là liên tục tỉnh táo ra khỏi buồn ngủ và chạy theo các niệm. Nghĩa là trạng thái giác tỉnh và trở lại đường  $ZZ'$  bất cứ lúc nào chính là hành thiền. Đây là một trong những điểm quan yếu nhất liên quan tới việc hành thiền. Khi chúng ta hành thiền, đường  $ZZ'$  tượng trưng cho thực tại, cần phải duy trì.

Ở đây  $ZZ'$  tượng trưng thực tại tọa thiền, nhưng thực tại cuộc đời thì không phải chỉ là đường  $ZZ'$ . Nếu chỉ có đường  $ZZ'$ , chúng ta sẽ không biến đổi và hết sống như một tảng đá! Tuy chúng ta quay về đường  $ZZ'$ , nhưng không bao giờ thực sự bám chặt vào, bởi vì đường  $ZZ'$  không tự có.

Nevertheless, we keep aiming at  $ZZ'$ , because it is through clinging to thoughts that we keep veering away from it. The very power to wake up to  $ZZ'$  and return to it is the reality of the life of zazen.

Truly, all thoughts, delusions, and cravings are like bubbles and are nothing but empty comings and goings that lose their appearance of substance when we wake up in zazen. Even a hellish realm, developed by our own thoughts and fantasies, is eradicated in an instant. Zazen enables us to experience this as reality. The reason I have taken it upon myself to try to explain with diagrams what is actually happening during zazen is this: people tend to think that doing zazen means to aim at the line  $ZZ'$ , to train and discipline their minds, and finally to hold unwaveringly to  $ZZ'$  itself.

In other words, the zazen we do is not something at which we succeed only when we become one with  $ZZ'$ , as in the drawing we have been considering. Decreasing delusion and desire and finally extinguishing them completely is not the purpose of zazen. It is just waking up and returning to the reality of life that is essential. If we apply this to zazen, it means that, even if various thoughts like  $a$  and  $b$  do occur, they will all vanish when we wake up to zazen.

Tuy vậy, chúng ta tiếp tục nhắm vào  $ZZ'$ , bởi vì nếu bám theo niệm tưởng chúng ta sẽ ra khỏi. Chính khả năng giác tỉnh quay về đường  $ZZ'$  là trở lại thực tại sinh động của việc hành thiền.

Thật ra, tất cả niệm tưởng, ảo vọng, và tham ái giống như bọt nước, và chỉ là đến và đi rỗng không, tưởng mạo sẽ tan biến khi chúng ta giác tỉnh trong lúc hành thiền. Ngay cả địa ngục chúng ta dựng lên trong ý nghĩ và tưởng tượng của mình cũng tiêu trừ ngay tức khắc. Hành thiền khiến chúng ta thể nghiệm được điều này như một thực tại. Lý do mà tôi có ý định cố gắng diễn giải bằng biểu đồ điều thực sự xảy ra trong khi hành thiền là như thế này: người ta có khuynh hướng nghĩ rằng thiền tập là nhắm vào đường  $ZZ'$ , để huấn luyện và đưa tâm vào kỷ luật, và cuối cùng duy trì đường  $ZZ'$  không cho dao động.

Nói một cách khác, thiền tập chúng ta đang thực hành sẽ không thành tựu khi chúng ta trở thành một với đường  $ZZ'$ , như trong hình vẽ đã xem xét. Giảm thiểu ảo tưởng và tham dục và cuối cùng có thể hoàn toàn trừ bỏ thì không phải mục đích của thiền tập. Thức tỉnh và trở về với thực tại cuộc sống mới là điều quan yếu. Nếu áp dụng vào thiền tập, có nghĩa là, ngay cả khi những ý nghĩ khác nhau như  $a$  và  $b$  phát sinh, chúng sẽ biến mất khi chúng ta giác tỉnh trở về thiền tập.

Even when one is completely off track, carried away to the point where *c''* appears as a very vivid image, by waking up to zazen even *c''* will disappear in an instant.

Anyone who does zazen is actually enabled to experience with her whole body that thoughts are nothing but empty comings and goings without any independent or unchanging substance. However, unless we actually practice zazen, this is very difficult to understand. I realize that to say you cannot understand this without doing zazen may sound presumptuous.

I say this because usually we are unable to recognize that what we think about is nothing but empty comings and goings, due to plunging our heads too far into our thoughts and living too much in the world of thought. Once we think of something we want or like, we assume that the simple fact of thinking we want it or like it is the truth. Then, since we think this idea is the truth and is worth seeking, we proceed to chase after it everywhere and our whole world becomes a world of greed. On the other hand, once we think of something we hate or dislike, we assume again that the simple fact of thinking we hate it is the truth. Thinking that this idea is the truth so we ought to follow it, we chase after it until our whole world turns into anger.

Ngay cả khi người ta hoàn toàn đi lạc đường, bị lôi kéo tới chỗ một hình ảnh *c''* rất linh động xuất hiện, bằng cách giác tỉnh về với thiền tập ngay cả *c''* cũng biến mất tức khắc.

Bất cứ ai hành thiền cũng có thể thực sự thể nghiệm với hết cả thân mạng mình rằng những niệm khởi chỉ là đến và đi rỗng rang, không độc lập hay có thực thể cố định. Tuy nhiên, trừ khi chúng ta thực sự hành thiền, điều này rất khó hiểu. Tôi biết là có vẻ như hơi quyết đoán khi nói bạn không thể hiểu nếu không hành thiền.

Tôi nói thế vì chúng ta không đủ khả năng nhận biết những niệm tưởng mình đang khởi nghĩ thật sự chẳng là gì ngoài việc đến và đi rỗng rang, cũng do chúng ta phóng tâm quá xa theo những niệm khởi và sống quá nhiều trong thế giới niệm khởi. Một khi nghĩ tới điều gì ưa thích, chúng ta cho sự suy nghĩ thêm muốn hay ưa thích là chân lý. Rồi vì nghĩ ý tưởng này là chân lý xứng đáng để tìm cầu, chúng ta tiếp tục đuổi theo khắp nơi và cả thế giới chúng ta trở thành thế giới tham cầu. Mặt khác, một khi nghĩ tới điều gì chán ghét hay không thích, chúng ta cho sự suy nghĩ chán ghét hay không thích là chân lý. Rồi vì nghĩ ý tưởng này là chân lý đáng để tìm cầu, chúng ta tiếp tục đuổi theo khắp nơi và cả thế giới chúng ta trở thành thế giới sân hận.

Almost all people and societies throughout the world today are carried away by desire and delusion. This is precisely why our zazen comes to have such a great significance. When we wake up during zazen we are truly forced to experience the fact that all the things we develop in our thoughts vanish in an instant.

Despite the fact that we almost always stress the content of our thoughts, when we wake up, we wake up to the reality of life and make this reality our center of gravity. It is at this time that we clearly realize that all the desires and delusions within our thoughts are substantially nothing. When this kind of zazen experience fully becomes a part of us, even in our daily lives, we will not be carried away by the comings and goings of various images, and we will be able to wake up to our own lives and begin completely afresh from the reality of life.

So are desires, delusions, and thoughts like *a*, *b*, and *c* all things that primarily do not exist and should be denied? Of course not, because as I mentioned before, even thoughts, which produce desire and delusion, are a manifestation of the power of life. Yet if we continue the thought and become carried away by desire and delusion, life becomes obscured and stifled.

Phần lớn mọi người và xã hội ở khắp nơi trên thế giới ngày nay bị tham dục và ảo tưởng lôi cuốn. Đây chính là lý do tại sao việc thiền tập của chúng ta mang một ý nghĩa lớn lao. Khi tỉnh giác trong lúc hành thiền, chúng ta thực sự bắt buộc thể nghiệm sự kiện là tất cả mọi sự chúng ta tạo lập trong ý nghĩ biến mất trong phút chốc.

Mặc dù hầu như luôn luôn nhấn mạnh đến nội dung ý nghĩ chúng ta, khi giác tỉnh, chúng ta giác tỉnh về thực tại đời sống và làm cho thực tại này thành tâm điểm của chúng ta. Đứng vào lúc này chúng ta nhận thấy rõ ràng là tất cả những tham dục và ảo tưởng trong ý nghĩ của chúng ta không có thực chất. Khi kinh nghiệm thiền tập này hoàn toàn trở thành một phần của chính mình, ngay cả trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta sẽ không bị những hình ảnh đến và đi khác nhau sai xử, và sẽ có thể tỉnh giác trở về đời sống của mình và bắt đầu hoàn toàn tươi mới từ thực tại cuộc sống.

Như vậy có phải những tham dục, ảo tưởng và niệm khởi như *a*, *b*, và *c*, tất cả mọi thứ không hiện hữu ngay từ đầu và nên từ bỏ? Dĩ nhiên là không, bởi vì như tôi đã nêu ra ở trên, ngay cả những niệm khởi, tạo ra tham dục và ảo tưởng, là biểu hiện của năng lượng sống. Tuy nhiên nếu chúng ta tiếp tục theo niệm và bị tham dục và ảo tưởng chi phối, đời sống sẽ trở nên mê mờ và ngột ngạt.



So we wake up to ZZ' and from this standpoint of waking up we are able to see that thoughts, desires, and delusions are all the scenery of life. During zazen, they are the scenery of zazen.

There is scenery only where there is life. While we are living in this world, there will be happiness and unhappiness, favorable and adverse conditions, interesting and boring things. There will be pleasant times and painful times, times to laugh and times to be sad. All of these are part of the scenery of life. Because we plunge into this scenery, become carried away by it, and end up running helter-skelter, we become frantic and we suffer. In zazen, even though various lifelike images appear to us, we are able to see this scenery of life for what it is by waking up to ZZ'.

Zazen is the foundation of life where this reality of life is being manifested. In that sense, zazen is the reality of the self—the true self. The essential thing in zazen is not to eliminate delusion and craving and become one with ZZ'. Of course there are times like this during zazen, but this, too, is just part of the scenery of zazen. We aim at ZZ' even though we have a tendency to diverge from it. The very attitude of returning to ZZ' and waking up is most important for practicing zazen as the foundation of life.

Vì thế chúng ta thức tỉnh trở về với đường ZZ', và từ quan điểm tỉnh giác này, chúng ta có thể thấy được niệm khởi, tham dục và ảo tưởng là cảnh tượng của đời sống. Trong khi thiền tập, đó là cảnh giới của thiền tập.

Chỉ có cảnh giới khi có đời sống. Khi chúng ta sống trong thế giới này, sẽ có hạnh phúc và khổ đau, hoàn cảnh thuận và nghịch, ưa thích và nhàm chán. Sẽ có lúc vui lúc khổ, khi cười khi khóc. Tất cả là một phần của cảnh giới cuộc đời. Vì chúng ta lao vào cảnh giới này, bị lôi cuốn, và kết thúc là chạy tán loạn, trở nên điên cuồng và khổ đau. Trong khi thiền tập, ngay cả qua nhiều hình ảnh đa dạng giống như ngoài đời xuất hiện trước mắt chúng ta, chúng ta có thể thấy cảnh giới cuộc đời này đúng như đang là bằng cách giác tỉnh trở lại với đường ZZ'.

Thiền tập là căn đề của đời sống ở đó thực tại cuộc đời biểu hiện. Trong nghĩa đó, thiền tập là thực tại của bản ngã—bản ngã chân thực. Điều quan yếu trong thiền tập không phải là xóa bỏ ảo tưởng và tham cầu và trở thành một với đường ZZ'. Dĩ nhiên có những lúc như thế trong khi thiền tập, nhưng điều này, cũng chỉ là một phần của cảnh giới của thiền tập. Chúng ta nhắm đến đường ZZ' mặc dù chúng ta có khuynh hướng đi chệch khỏi đường đó. Chính thái độ trở lại với đường ZZ' và giác tỉnh là quan trọng nhất để thực hành thiền tập như căn đề của đời sống.

## EVERYDAY ACTIVITY MEDITATIONS

Often we can take the lessons we learn from observing one single activity and apply them to the rest of our life. See if you can use a part of your everyday routine as a meditation, a time of coming into the moment, paying attention to your actual experience, learning about yourself, deepening your enjoyment of simple pleasures, or perhaps seeing how you could approach a task more skillfully.

Choose a brief daily activity--something you may have done thousands of times but never been totally conscious of. This time bring your full awareness to it; pay attention *on purpose*. Here's a mindfulness exercise you might try:

### 1. DRINKING TEA MEDITATION

How many times a day do we perform an action without really being there? When we're simultaneously reading the newspaper, checking our e-mail, having a conversation, listening to the radio, and drinking a cup of tea, where is the taste of that tea? In this exercise we try to be more fully present with every component of a single activity—drinking a cup of tea.

## TU TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

Thường thường chúng ta có thể học được từ việc quán sát một sinh hoạt đơn giản và áp dụng vào suốt cuộc đời còn lại của chúng ta. Hãy nhìn xem bạn có thể sử dụng một phần trong sinh hoạt hằng ngày như là thiền tập, một thời gian để sống trong giây phút hiện tại, lưu ý đến kinh nghiệm thực sự của bạn, học hiểu về chính bạn, thưởng thức sâu sắc những niềm vui đơn giản, hay cân nhắc xem bạn có thể xúc tiến công việc một cách khéo léo hơn.

Hãy chọn một sinh hoạt ngắn gọn—một việc mà bạn đã làm hằng ngàn lần nhưng chưa bao giờ hoàn toàn ý thức. Lần này hãy hoàn toàn tỉnh giác; cố tình lưu tâm đến, bạn có thể thử một thực tập chú tâm là:

### 1. THIÊN TRÀ

Bao nhiêu lần trong ngày chúng ta hành động mà không thực sự có mặt ở đó? Khi chúng ta cùng một lúc vừa đọc báo, vừa đọc điện thư, vừa nói chuyện, vừa nghe radio, và uống trà, vậy hương vị trà ở đâu? Trong bài thực tập này chúng ta có thể cố gắng hiện diện hết mình trong từng thành phần động tác của một sinh hoạt đơn giản—uống một tách trà.

Put aside all distractions, and pour a cup of tea. Perhaps you'll want to make brewing the tea a meditative ritual. Slowly fill the kettle, listening to the changing tone of the water as the level rises, the bubbling as it boils, the hissing of steam, and the whistle of the pot.

Slowly measure loose tea into a strainer and place it in the pot, and inhale the fragrant vapor as it steeps. Feel the heft of the pot and the smooth receptivity of the cup.

Continue the meditation as you reach for the cup. Observe its color and shape, and the way its color changes the color of the tea within it. Put your hands around the cup and feel its warmth. As you lift it, feel the gentle exertion in your hand and forearm. Hear the tea faintly slosh as you lift the cup. Inhale the scented steam; experience the smoothness of the cup on your lip, the light mist on your face, the warmth or slight scald of the first sip on your lips and tongue.

Taste the tea; what layers of flavor do you detect? Notice any leaf bits on your tongue, the sensation of swallowing, the warmth traveling the length of your throat. Feel your breath against the cup creating a tiny cloud of steam. Feel yourself put the cup down. Focus on each separate step in the drinking of tea.

Hãy bỏ hết lãng xãng, và rót ra một tách trà. Có lẽ bạn sẽ muốn pha trà theo một phong cách đầy thiền vị. Hãy chậm rãi cho nước vào ấm nấu, lắng nghe tiếng nước thay đổi khi nóng lên, tiếng reo khi sôi, tiếng kêu mạnh khi hơi nóng thoát ra và tiếng còi của ấm nấu.

Hãy từ từ đong trà vào đồ lược và để vào bình trà, thưởng thức mùi hương thơm của trà khi ngấm. Hãy sờ nắm bình trà và xúc chạm về lãng mịn bén nhạy của tách trà.

Hãy tiếp tục trạng thái hành thiền khi với lấy tách trà. Quán sát màu sắc và dáng vẻ, và kiểu cách màu của tách trà làm đổi màu của nước trà trong tách. Dùng hai tay bao quanh tách trà và cảm nhận hơi ấm của nó. Khi bạn nâng tách trà lên, cảm nhận được sự cố gắng nhẹ nhàng trong bàn tay và cánh tay của bạn. Hãy nghe nước hơi sóng sánh khi bạn nâng tách trà lên. Thở vào hơi nóng thơm tho; cảm nghiệm sự lãng mịn của chiếc tách trên môi bạn, làn khói nhạt nhòa trên mặt bạn, cái ấm áp hay cái nóng bỏng của ngậm trà đầu tiên trên môi và lưỡi.

Nếm vị trà; bạn nhận được mùi gì? Để ý xem có mảnh trà nào trên lưỡi bạn không, cảm giác khi bạn nuốt xuống, hơi ấm đi qua cổ họng. Cảm nhận hơi thở của bạn phả vào thành tách tạo một màn sương mỏng manh. Cảm nhận bạn đang để tách xuống. Tập trung vào mỗi giai đoạn riêng rẽ trong khi uống trà.

## 2. WALKING MEDITATION

Walking meditation is—literally—a wonderful step-by-step way of learning to be mindful, and of bringing mindfulness into everyday activity. It becomes a model, a bridge, for being mindful in all the movements we make throughout the day. The essence of walking meditation is to bring mindfulness to an act that we normally do mechanically.

You'll let your attention rest fully on the sensation of your feet and legs as you lift them, move them through space, and place them on the ground. Most of the time we have the sense that our consciousness, who we are, resides in our head, somewhere behind our eyes.

But in this meditation, we're going to put our feet in charge. Try to feel your feet not as if you're looking down at them, but as if they're looking up at you—as if your consciousness is emanating from the ground up. While you're walking, your eyes will, of course, be open, and you'll remain fully aware of your surroundings, even though your focus will be on the movement of your body.

Start by standing comfortably with your eyes open at the beginning of the path you've chosen. Your feet are shoulder width apart, your weight evenly distributed upon them. Now settle your attention into your feet.

## 2. THIỀN HÀNH

Thiền hành—theo nghĩa đen—là cách đi từng bước kỳ diệu để học giữ chú tâm, và mang chú tâm vào trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Thiền hành trở thành một khuôn mẫu, một gạch nối, để có chú tâm trong tất cả cử động suốt ngày. Điều cốt tủy của thiền hành là mang chú tâm vào hành động mà chúng ta thường làm một cách máy móc.

Bạn sẽ hoàn toàn chú ý vào cảm xúc của bàn chân và ống chân khi bạn nhấc lên, đưa chân trong khoảng không, và đặt chân xuống mặt đất. Thông thường chúng ta có cảm tưởng rằng ý thức là chúng ta, ở trong đầu mình, đầu đó đằng sau mắt.

Nhưng trong thiền tập này, chúng ta để đôi chân chịu trách nhiệm. Hãy cố gắng cảm nhận đôi chân không phải như bạn nhìn xuống chân, nhưng như chân đang nhìn lên bạn—như là ý thức của bạn đang khởi nguồn từ dưới đất lên. Trong khi bạn đi, mắt bạn sẽ, dĩ nhiên, mở to, và bạn sẽ luôn tỉnh giác về cảnh vật chung quanh mình, mặc dù bạn chú tâm vào cử động của thân thể.

Hãy bắt đầu bằng cách đứng thoải mái, nhìn vào đầu con đường đã chọn. Hai bàn chân cách xa nhau bằng khoảng rộng của vai, sức nặng của thân dồn đều xuống hai chân. Bây giờ hãy chú ý vào hai bàn chân.

Feel the tops of your feet, the soles; see if you can feel each toe. Become aware of your foot making contact with your shoes (if you're wearing them) and then the sensations of your foot making contact with the floor or ground. Do you feel heaviness, softness, hardness? Smoothness or roughness? Do you feel lightly connected to the floor or heavily grounded? Open yourself to the sensations of contact between foot and floor or ground, whatever they might be. Let go of the concepts of foot and leg and simply feel those sensations. Now you'll begin walking, with the same deliberate movement, the same gentle attention that you just practiced as you shifted your weight. Remain relaxed but alert and receptive.

Walking at a normal speed, focus on the movement of your legs and feet. Notice that you can focus on the feeling of your feet touching the ground and at the same time be aware of the sights and sounds around you without getting lost in them. It is a light attentiveness to the sensations of movement, not a tight focus. The sensations are like a touchstone for us. You can make a quiet mental note of *touch, touch*.

If you're outside, you may find yourself distracted by people moving around you, the play of sun and shadow, the barking of a dog.

Nhận biết cảm giác ở đầu bàn chân, ở gót chân; để ý xem là bạn có thể có cảm nhận mỗi ngón chân hay không. Tỉnh giác chân bạn đang chạm chạm vào giày (nếu bạn đi giày) và rồi cảm giác chân bạn khi tiếp xúc với sàn nhà hay mặt đất. Bạn có cảm nhận được cái nặng, cái mềm, cái cứng? Sự trơn láng hay sự gồ ghề? Bạn có cảm thấy có liên hệ nhẹ nhàng khi tiếp xúc với sàn nhà hay mặt đất cứng? Hãy mở lòng ra với những cảm giác khi chân tiếp xúc với sàn nhà hay mặt đất, hay bất cứ thứ gì. Hãy bỏ hết những ý niệm về chân căng và đơn thuần cảm nhận những cảm giác đó. Bây giờ bạn sẽ bắt đầu đi với cử động thận trọng giống như trên, với sự chú ý nhẹ nhàng mà bạn vừa thực hành khi bạn luân phiên chuyển sức nặng của thân mình từ chân này sang chân kia. Hãy giữ sự thư thái nhưng cảnh giác và sẵn sàng tiếp nhận mọi thứ.

Đi với tốc độ bình thường, chú tâm vào cử động của chân và bàn chân. Hãy lưu ý là bạn có thể tập trung vào cảm giác của chân khi tiếp xúc với mặt đất và đồng thời có thể nhận biết cảnh vật và âm thanh chung quanh mà không đánh mất mình vào sắc và thanh. Đó là sự chú tâm nhẹ nhàng vào cảm giác từng cử động, không phải là một sự chú tâm căng thẳng. Những cảm giác đó giống như tiêu chuẩn cho chúng ta. Bạn có thể thầm ghi nhận trong tâm là *xúc chạm, xúc chạm*.

Nếu bạn đi ở ngoài trời, bạn có thể thấy bạn bị phóng tâm vì những người di chuyển chung quanh, ánh nắng lung linh và bóng mát, tiếng chó sủa.

That's okay; just return to focusing on your feet touching the ground.

When you notice that your mind is wandering, bring your attention back to the stepping, the sensation of movement. Notice that the very moment you recognize that you've been distracted, you've already begun again to be aware. After some minutes, slow your walking down further and divide the step into three parts: *lift, move, place* or *up, forward, down*. Finish one step completely before you lift the other foot. See if you can detect the specific sensations associated with each small part of the step: lifting the heel, lifting the whole foot, moving the leg forward, placing the foot down on the ground; the sensation of touching, of shifting your weight, of lifting the other heel, and then repeating the process. The rhythm of this slow walking is quite different from the rhythm of the way we usually move. It might take a while for you to get used to this new pace and cadence: lift, move, place, and come to rest. Only then lift the back foot.

Though your attention is on your feet and legs, you may occasionally want to check in with the rest of your body. Become aware of the sensations in your leg, hips, back-pressure, perhaps, stiffness or fluidity. No need to name them, though; just feel them.

Điều đó không sao; hãy chỉ quay về tập trung vào chân bạn đang tiếp xúc với mặt đất.

Khi bạn nhận ra rằng tâm đang lang thang, hãy mang sự chú ý về với bước chân, về cảm giác từng cử động. Hãy lưu ý ngay lúc nhận ra mình đang lơ đãng, bạn đã bắt đầu trở về tỉnh giác. Sau vài phút, đi chậm lại lại và chia mỗi bước thành ba phần: *dỡ chân lên, bước đặt chân xuống hay lên về phía trước, xuống*. Hãy xong hẳn một bước trước khi nhấc chân kia lên. Hãy để ý xem bạn có nhận ra được cảm giác đặc biệt liên hệ với mỗi phần nhỏ từng bước: nhón gót lên, dỡ cả bàn chân lên, đưa chân về phía trước, đặt chân xuống mặt đất; cảm giác xúc chạm, chuyển sức nặng của thân mình, sang gót chân kia, nhón gót chân kia, và sau đó lặp lại quá trình này. Nhịp đi chậm khác với nhịp chúng ta thường đi. Cách này có thể ít lâu sau bạn mới quen với tốc độ và nhịp đi: nhấc lên, bước, đặt xuống và nghỉ. Chỉ lúc đó bạn mới nhấc chân sau lên.

Tuy bạn chú ý ở bàn chân và ống chân, bạn có thể thỉnh thoảng rà xét phần còn lại của thân. Hãy tỉnh giác về những cảm giác ở chân, hông, áp lực ở lưng, và có thể trạng thái tê cứng hay thông lưu. Tuy nhiên không cần phải gọi tên ra, chỉ cảm nhận thôi.

Then come back to the sensations in your feet and legs. Feel the slight bounce as your foot meets the ground and the security of the earth holding you up.

Newcomers to walking meditation may feel a bit wobbly--and the more slowly you move and the more aware of your feet you become, the more unbalanced you feel. If that happens, speed up a bit. Do the same if your mind starts wandering a lot, or you're having trouble connecting with your bodily sensations.

Then slow down again when your concentration is restored. Experiment with pace until you find the speed that best allows you to keep your attention on the feeling of walking—the speed that allows you to remain most mindful. And after twenty minutes or so of walking, simply stop and stand. Notice what you feel at the point where your feet meet the floor or ground; take in what you see and hear around you. Gently end the meditation.

Remember that at any place and at any time throughout the rest of your day, you can bring mindfulness to a movement, becoming aware of how your body feels as you stand, sit, walk, climb stairs, turn, reach for the telephone, lift a fork at mealtime, or open the front door.

Sau đó trở lại với những cảm giác ở ống chân và bàn chân. Hãy cảm nhận cái nảy nhẹ khi bàn chân chạm mặt đất và sự an toàn của mặt đất đang nâng đỡ bạn.

Những người mới tập thiền hành có thể cảm thấy hơi loạng choạng—bạn càng bước chậm, bạn càng ý thức về chân, bạn càng cảm thấy mất thăng bằng. Nếu như thế, hãy đi nhanh hơn một chút. Đi nhanh hơn một chút nếu bạn thấy tâm mình bắt đầu lang thang hơi nhiều, hay nếu bạn gặp khó khăn trong việc cảm nhận cảm giác của thân thể.

Sau đó đi chậm trở lại khi có sự tập trung trở lại. Hãy thử đi nhanh rồi đi chậm cho tới khi bạn tìm được tốc độ tốt nhất cho phép bạn giữ được sự chú ý đến cảm giác của việc đi—tốc độ cho phép bạn giữ được chú tâm tối đa. Và sau khoảng 20 phút đi, hãy dừng lại và đứng yên. Lưu ý đến những gì bạn cảm thấy ở chỗ chân bạn tiếp xúc với mặt đất; ghi nhận điều bạn thấy và nghe chung quanh bạn. Hãy thông thả kết thúc buổi thiền hành.

Xin nhớ bất cứ ở đâu và lúc nào suốt thời gian còn lại trong ngày, bạn đều có thể đưa chú tâm vào một động tác, tỉnh giác về thân, cảm thấy thế nào khi đứng, ngồi, đi, lên thang, quẹo, đưa tay lấy điện thoại, nâng chiếc nĩa lên trong bữa ăn, hay mở cửa trước.

### 3. HEARING MEDITATION

Just normal, natural breath. Then turn your attention from focusing on the breath to focusing on hearing the sounds around you. Some sounds are near and some far; some welcome (wind chimes, say, or snatches of music) some not so welcome (a car alarm, a power drill, an argument on the street). In either case, they're simply sounds arising and passing away. Whether they're soothing or jangly, you note the sounds and let them go.

There's nothing you have to do about these sounds; you can hear them without any sort of effort at all. You don't need to respond to them (unless, of course, it's the sound of a smoke alarm, or your child crying); you don't need to judge them, manipulate them, or stop them. You don't even have to understand them or be able to name them. See if you can just hear a sound without naming or interpreting it. Notice changes in intensity or volume as the sound washes through you, without interference, without judgment—just arising and subsiding, arising and subsiding.

If you find yourself shrinking from a sound or wishing it were over, note that and see if you can be with it in an open, patient way. Keep your body relaxed.

### 3. THIỀN LẮNG NGHE

Chỉ thở bình thường, tự nhiên. Hãy theo dõi hơi thở trong ít phút. Rồi đưa sự chú tâm từ hơi thở tới lắng nghe những tiếng động chung quanh. Vài tiếng ở gần, vài tiếng ở xa; có âm thanh bạn thích nghe (như tiếng phan linh, một đoạn âm nhạc), có âm thanh bạn không thích (tiếng còi xe hụ, tiếng máy khoan điện, tiếng tranh cãi trên đường phố.) Trong bất cứ trường hợp nào, âm thanh chỉ đơn thuần là những tiếng động khởi lên và qua đi. Dù êm dịu hay chói tai, bạn ghi nhận tiếng động và buông xả.

Bạn không phải làm gì về những tiếng động này; bạn có thể nghe mà không phải cố gắng gì cả. Bạn không cần phản ứng lại (trừ khi đó là còi báo động lửa cháy, hay là con của bạn đang khóc); không cần phán đoán, tìm cách điều khiển, hay ngăn cản. Cũng không cần hiểu hay cố đặt tên. Hãy để ý xem có phải chỉ nghe tiếng động mà không cần đặt tên hay giải thích. Hãy chú ý đến cường độ hay âm lượng khi tiếng động đi qua bạn, không bị trở ngại, không bị phán đoán—chỉ khởi lên và chìm xuống, khởi lên và chìm xuống.

Vì một tiếng động, nếu bạn thấy mình đang co rút lại hay ước mong qua đi, hãy ghi nhận điều đó và để ý xem bạn có thể có mặt cùng với tiếng động một cách kiên nhẫn và cởi mở không. Hãy giữ thân bạn được thư giãn.



Don't strain to hear, just stay open for the next sound. If you find yourself craving more of a sound, take a deep breath and relax. Simply notice that a sound has arisen, that you have a certain response to it, and that there's a little space between those two events. Stay open for the next sound, recognizing that sound is continually coming and going outside of our control.

If you find yourself getting tense in response to a sound, take a deep breath and relax. If thoughts come up, notice them and let them go. You don't have to elaborate: *Oh, that's a bus. I wonder what number? I wish they'd change the route so it's more convenient. I wish I didn't have to ride a bus at all. I'm so annoyed that my car's in the shop...* All you have to do is hear. All you have to do is be present.

## THE PRACTICE of LISTENING

The practice of listening is the awareness of sound as it arises, dwells, and falls away. Listening is pure and clear, not tainted by anything. At its basis, listening is pure emptiness, *Shunyata*. This emptiness is expressed, becomes manifest, as the unity of all sound. We refer to the manifestation of emptiness as oneness, or Buddha-nature or the threefold body of the Tathagata.

Đừng cố gắng lắng nghe, chỉ sẵn sàng để nghe tiếng động kế tiếp. Nếu bạn thấy mình ham muốn nghe thêm, hãy thở một hơi sâu và thư giãn. Hãy chỉ đơn thuần ghi nhận có một tiếng động khởi lên, rồi bạn có phản ứng lại, và có một khoảng cách giữa hai sự kiện. Hãy sẵn sàng nghe tiếng động kế tiếp, biết tiếng động tiếp tục đến và đi, ngoài tầm kiểm soát của ta.

Nếu bạn thấy căng thẳng khi phản ứng với tiếng động, hãy thở sâu và thư giãn. Nếu niệm tưởng dấy lên, hãy ghi nhận và để đi qua. Bạn đừng thêm thắt: A, đó là chiếc xe buýt. Không biết là số mấy? Phải chi xe đổi lộ trình thì tiện lợi hơn. Ước chi mình không phải đi xe buýt. Thiệt là bực mình quá cái xe của mình nằm ở tiệm sửa xe ... Tất cả những điều phải làm là nghe. Tất cả những điều phải làm là có mặt.

## THỰC TẬP LẮNG NGHE

Thực tập lắng nghe là tỉnh giác về tiếng động khi khởi lên, dừng trụ, và lặn mất. Lắng nghe tinh thuần và sáng rõ, không bị tô vẽ thêm với bất cứ thứ gì. Từ nền tảng, lắng nghe là cái Không. Cái Không này được diễn tả, hiển lộ thành một sự đồng nhất của tất cả âm thanh. Đó là biểu hiện của tánh không như là nhất thể, hay Phật tánh hay ba thân của Như Lai.

## Karma and Listening

The practice of listening requires no special training. Because we are human beings, we are born listening.

But because of our karma—the mind habit of lifetimes—our ability to hear without distortion or projection is obscured. To listen, and thus perceive clearly, is not a matter of adding something to the process but one of eliminating all that is not listening.

When the mind is clear, it is bright like a mirror, reflecting without contamination everything it perceives. Listening itself is curative. All problems and conflicts dissolve in the pure clear radiance of the listening moment. But sometimes when we are engaged in listening to someone, our feelings, opinions, and judgments appear.

There are two reasons for the arising of karma relative to listening:

1/ One is that what is listened to may trigger our personal karma. Deep-seated, lingering karma may come to the surface when we least expect it—as memories, fears, and expectations. Because of these reactions, we may add something to what is heard.

## Nghiệp và sự Lắng nghe

Thực tập lắng nghe không đòi hỏi tập luyện đặc biệt. Vì là con người, chúng ta được sinh ra để lắng nghe.

Nhưng vì nghiệp—tập khí nhiều đời—khả năng nghe mà không bị méo mó hay phóng chiếu đã bị che mờ. Nghe, và tiếp nhận một cách rõ ràng, không phải là vấn đề gán ghép thêm điều gì vào quá trình nghe, nhưng chính là xóa bỏ những gì không phải là nghe.

Khi tâm trong sáng, sáng như một tấm gương, sẽ phản chiếu mà không nhiễm trước điều gì nhận được. Lắng nghe tự có tính chất trị liệu. Tất cả vấn đề khó khăn xung đột sẽ tan hòa trong giây phút lắng nghe sáng rõ. Nhưng thỉnh thoảng khi đang nghe ai nói, cảm xúc, ý kiến và phán đoán của chúng ta sẽ xuất hiện.

Có hai lý do để nghiệp tạo tác đến việc lắng nghe:

1/ Một là điều được nghe có thể làm cho biệt nghiệp dậy khởi. Nghiệp thâm căn cố đế còn kéo dài có thể trôi lên vào lúc bất ngờ nhất—như là kỷ niệm, sợ hãi, và mong chờ. Vì những phản ứng này, chúng ta có thể sáng tạo thêm vào những gì đang nghe.

We add interpretation, conjecture, and opinion based on our feelings. At times, this may be obvious: a gut-wrenching anxiety, anger, or the feeling or expression of some other strong emotion. Strong attraction to the speaker and strong dislike of the speaker are also indications that our karma is manifesting. And finally boredom is usually a strong indicator that we have lost the vitality of our listening and have allowed the conversation to deaden.

2/ A second cause for karmic reaction is what might be called borrowed karma. It is like going to a movie and being so engrossed that we identify with the characters and take on their feelings and mood. The mood and feeling from a "good" movie can last for days afterward.

Because karma has no self-nature, we listen to it. We cannot change karma, but we can be aware of it. If we are having some karmic reaction to things heard, perhaps the speaker is also experiencing something that will be revealed with a disclosure. We might respond, "When I hear you talk about that, I feel strong anger well up, and I am wondering how you feel."

Chúng ta thêm sự giải thích, phỏng đoán, và ý kiến căn cứ vào cảm xúc của chúng ta. Đôi khi điều này có thể rõ ràng: một nỗi lo sợ đứt ruột, sân hận, hay một xúc động mạnh nào đó. Bị người nói thu hút và sự chán ghét người nói cũng chứng tỏ là nghiệp của chúng ta đang hiện hành. Và cuối cùng sự tẻ nhạt cũng thường chứng tỏ là chúng ta đã đánh mất sinh khí của sự lắng nghe và khiến cho câu chuyện chám dứt.

2/ Lý do thứ hai tạo phản ứng nghiệp là nghiệp vay mượn. Nó giống như đi xem phim và bị mê mải quá mức đến nỗi chúng ta đồng hóa mình với nhân vật và thừa nhận cảm xúc, tính khí của họ làm của mình. Tính khí và cảm xúc của một phim "hay" có thể kéo dài nhiều ngày sau đó.

Vì nghiệp không có tự tánh, chúng ta nghe theo nó. Chúng ta không thể thay đổi được nghiệp, nhưng có thể tỉnh giác về nghiệp. Nếu chúng ta có vài phản ứng nghiệp đối với những gì đang nghe, có lẽ là người nói cũng đang cảm nghiệm một điều gì đang hé mở. Chúng ta có thể đáp lại, "Khi tôi nghe anh nói về vụ đó, tôi giận dữ lắm, không biết anh thấy thế nào?"

Or, "Listening to you tell that, I feel uncomfortable, and I imagine it bothers you also." Or we may not say anything about our own state but be guided by our reaction to listen completely and more fully.

We take our distraction as impetus to be careful, to wake up, to pay close attention to what is happening. Without judgment of self or other, we listen to our reactions as well as those of our friend. We take care not to follow our karmic reaction but make an effort to stay clear. We don't try to analyze the why of the karma or impose a meaning on it. We just come back to listening again and again and again.

Listening is like other meditations in that it requires effort and focus. Listening is just like this. Not evaluating our listening, not analyzing what is heard or what appear in our own consciousness, we continually come back to listening.

Hay là, “Nghe anh nói thế, tôi thật khó chịu, và tôi nghĩ anh phiền lòng.” Hay là chúng ta có thể không nói gì về tâm trạng của mình mà có khuynh hướng phản ứng bằng cách nghe đầy đủ và toàn diện hơn.

Chúng ta xem tán tâm như một sự thúc đẩy phải chú tâm, tỉnh thức, để ý kỹ lưỡng về điều đang xảy ra. Không phán xét mình hay người, chúng ta lắng nghe phản ứng của mình cũng như của bạn mình. Chúng ta cẩn thận không đi theo phản ứng thuộc về tập nghiệp mà cố gắng giữ tâm trong sáng. Chúng ta không cố phân tích lý do của nghiệp hay gán ghép một ý nghĩa. Chúng ta chỉ đơn thuần trở lại với việc lắng nghe lần nữa, lần nữa, và lần nữa.

Lắng nghe giống như những cách thiền tập khác, cần cố gắng và tập trung. Lắng nghe chỉ giống như thế này. Không đánh giá khi chúng ta lắng nghe, không phân tích nội dung đang nghe hay những gì xuất hiện trong tâm thức của chúng ta, chúng ta tiếp tục trở lại với việc lắng nghe.

Coming back to listening is coming back to the moment. Not going left, not going right, not going ahead, not going behind, but just listening fully, moment by moment. One can listen only in the moment. We cannot listen in the past; we cannot listen in the future; and we cannot listen in the present. Listening is a moment-by-moment phenomenon that is not dependent on time or thinking.

The continuity of karma is dependent on time. When past mind, future mind, and present mind no longer exist in the immediacy of the listening moment, how can karma persist? It is only when continuity stops that something new is possible.

Thus, true creative change is not a reaction or a continuation but a possibility previously unknown. It is only from not-knowing that creativity is possible. Otherwise, we are just reorganizing the past. Without evaluation, without self-consciousness. Listen.

\*

Trở lại lắng nghe là trở về với thực tại hiện tiền. Không quẹo trái, không rẽ mặt, không đi tới, không bước lui, chỉ lắng nghe tròn đầy từng giây phút. Người ta chỉ có thể lắng nghe ngay bây giờ. Chúng ta không thể lắng nghe quá khứ; chúng ta không thể lắng nghe tương lai; chúng ta không thể lắng nghe hiện tại. Lắng nghe là một hiện trạng từng phút giây này tới phút giây kia, không tùy thuộc vào thời gian hay sự suy nghĩ.

Sự tương tục của nghiệp tùy thuộc vào thời gian. Khi tâm quá khứ, tâm vị lai, và tâm hiện tại không còn hiện hữu trong chính ngay giây phút đang nghe, làm sao nghiệp có thể tồn tại được? Chỉ khi nào sự tương tục ngừng thì lúc ấy điều gì mới lạ mới có thể hiển bày.

Như thế, sự thay đổi thực sự có tính cách sáng tạo thì không phải là một phản ứng hay một sự tương tục, mà là một điều khả dĩ mà trước đó không biết được. Chỉ từ cái không biết (bất thức) mới có sáng tạo. Nếu không, chúng ta chỉ xếp đặt lại quá khứ. Đừng đánh giá, đừng chỉ biết về mình. Hãy lắng nghe.

\*

## STORY

### "Thunderous silence"

A Zen priest in Tokyo was asked to be a marriage consultant.

One day, a middle-aged man and woman, husband and wife, came to him. First he heard the opinion of the wife and it made great sense to him. He thought, "No wonder she wants to divorce him." And then he listened to the husband's opinion against the divorce and thought it made absolute sense. The priest wanted to sustain the marriage, but how could he do this? So he sat thinking, thinking, in *great* silence.

The husband and wife, watching the priest's suffering, began to talk to each other. "Look," they said, "he is suffering for us. There's no reason for him to suffer for us. If you and I understand each other, there's no problem." They agreed: you're right; all right.

And after about ten minutes or so of the priest's suffering and silence, they solved the problem by themselves.

\*

## PHỤ BẢN

### Im Lặng Sấm Sét

Một thiền sư ở Tokyo được mời làm cố vấn hôn nhân.

Một hôm, một cặp vợ chồng trung niên tìm đến Sư. Trước tiên, Sư nghe ý kiến người vợ, và thấy có lý. Sư nghĩ, "Thảo nào bà ta muốn ly dị ông chồng." Sau đó Sư lắng nghe ý kiến người chồng chống lại việc ly dị, và Sư nghĩ là ý kiến đó không thể bác bỏ được. Sư muốn duy trì cuộc hôn nhân, nhưng phải làm sao đây? Vì vậy Sư ngồi suy nghĩ, suy nghĩ, trong sự im lặng *tuyệt đối*.

Cặp vợ chồng nhìn sự khổ sở của vị thiền sư, bắt đầu nói chuyện với nhau. "Nhìn kia," họ nói, "Thầy đang khổ sở vì mình. Đâu có lý do gì mà Thầy phải khổ sở vì mình? Nếu bà và tôi đều hiểu nhau thì chẳng có vấn đề gì cả." Họ đồng ý với nhau: đúng là như thế.

Và sau khi vị thiền sư chịu khổ sở và im lặng khoảng mười phút hay hơn, họ tự giải quyết được vấn đề của họ.

\*

## CONTENTS

### HOW TO MEDITATE

The seven-point meditation posture	3
------------------------------------	---

### PRACTICE IN MOTIONLESS

#### 1. HOW MEDITATION

TRAINS ATTENTION	7
------------------	---

#### 2. LETTING GO OF THOUGHTS

MEDITATION	9
------------	---

LETTING GO OF THOUGHTS	13
------------------------	----

3. WAKING UP TO LIFE	19
----------------------	----

### EVERYDAY ACTIVITY MEDITATIONS

1. DRINKING TEA MEDITATION	37
----------------------------	----

2. WALKING MEDITATION	39
-----------------------	----

3. HEARING MEDITATION	47
-----------------------	----

THE PRACTICE of LISTENING	49
---------------------------	----

Story "Thunderous silence"	59
----------------------------	----

\*

## MỤC LỤC

### LÀM SAO TẬP THIỀN

Bảy Điểm trong Tư Thế Tọa Thiền	4
---------------------------------	---

### TU TRONG TỊNH

1. THIỀN TẬP LUYỆN CHÚ TÂM	8
----------------------------	---

2. THIỀN BUÔNG BỎ VỌNG TƯỞNG	6
------------------------------	---

BUÔNG NIỆM	14
------------	----

3. GIÁC TỈNH để SỐNG	20
----------------------	----

### TU TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

1. THIỀN TRÀ	38
--------------	----

2. THIỀN HÀNH	40
---------------	----

3. THIỀN LẮNG NGHE	48
--------------------	----

THỰC TẬP LẮNG NGHE	50
--------------------	----

Phụ Bản: Im Lặng Sấm Sét	60
--------------------------	----

\*

