THE DISCOURSE SUMMARIES
TÓM LƯỢC CÁC BÀI GIẢNG

DAY ONE DISCOURSE

Initial difficulties-
the purpose of this meditation-
why respiration is chosen as the point –
the nature of the mind-
the reason for the difficulties,
and how to deal with them-
dangers to be avoided

The first day is full of great difficulties and discomforts, partly because one is not accustomed to sit all day long and to try to meditate, but mostly because of the type of meditation that you have started practising: awareness of respiration, nothing but respiration.

It would have been easier and faster to concentrate the mind without all these discomforts if, along with awareness of respiration, one had started repeating a word, a mantra, a god's name, or if one had started imagining the shape or form of a deity. But you are required to observe bare respiration, as it naturally is, without regulating it; no word or imagined form may be added.

Bài giảng ngày thứ nhất

Những khó khăn ban đầu - mục đích của phương pháp thiền này - tại sao hơi thở được chọn làm điểm khởi đầu - bản chất của tâm - nguyên nhân của những khó khăn và cách đối phó - những nguy hiểm cần phải tránh

Ngày đầu tiên chúng ta gặp rất nhiều khó khăn và khó chịu, một phần vì chúng ta không quen ngồi cả ngày và cũng không quen việc nỗ lực hành thiền, nhưng phần lớn là do phương pháp thiền mà quý vị bắt đầu thực tập: đó là sự thiết lập ý thức về hơi thở, chỉ hơi thở mà thôi.

Ta có thể định tâm dễ dàng và mau lẹ hơn mà không bị trở ngại vì những khó chịu này nếu cùng một lúc với sự ý thức về hơi thở, ta bắt đầu lặp đi lặp lại một từ, một câu chú, danh hiệu của một vị thần linh, hoặc nếu ta bắt đầu tưởng tượng ra một hình ảnh, một hình dáng của một vị thần. Nhưng quý vị được yêu cầu chỉ quan sát hơi thở đúng như bản chất tự nhiên của nó, không bị điều khiển, không được thêm vào một tiếng nói hoặc một hình ảnh tưởng tượng nào.

They are not permitted because the final aim of this meditation is not concentration of mind. Concentration is only a help, a step leading to a higher goal: purification of mind, eradicating all the mental defilements, the negativities within, and thus attaining liberation from all misery, attaining full enlightenment.

Những cách trên không được phép bởi vì mục đích cuối cùng của phương pháp thiền này không phải là sự định tâm. Định tâm chỉ là một sự hỗ trợ, một nấc thang để đưa đến một mục tiêu cao thượng hơn: đó là sự thanh lọc tâm, diệt trừ mọi phiền não, mọi bất thiện trong tâm, và nhờ đó được giải thoát khỏi mọi khổ đau, được giác ngộ viên mãn.

Every time an impurity arises in the mind, such as anger, hatred, passion, fear etc., one becomes miserable. Whenever something unwanted happens, one becomes tense and starts tying knots inside. Whenever something wanted does not happen, again one generates tension within. Throughout life one repeats this process until the entire mental and physical structure is a bundle of Gordian knots. And one does not keep this tension limited to oneself, but instead distributes it to all with whom one comes into contact. Certainly this is not the right way to live.

Mỗi lần một bất tịnh nảy sinh trong tâm như giận dữ, thù ghét, đam mê, sợ hãi, ... ta trở nên khổ sở. Bất cứ khi nào có điều bất như ý xảy ra, ta trở nên căng thẳng và bắt đầu thắt những nút rối trong lòng. Rồi khi không đạt được những điều mong ước, ta cũng lại tạo ra căng thẳng trong người. Ta lặp đi lặp lại lối hành xử này trong suốt cuộc đời cho tới khi toàn thể cơ cấu thể xác và tinh thần trở thành một đống nút thắt (nội kết) hầu như không thể tháo gỡ được. Và ta không giữ sự căng thẳng này cho riêng mình mà trái lại thường làm lây lan ra cho những người xung quanh. Chắc chắn đây không phải lối sống đúng đắn.

You have come to this meditation course to learn the art of living: how to live peacefully and harmoniously within oneself, and to generate peace and harmony for all others; how to live happily from day to day while progressing towards the highest happiness of a totally pure mind,

Quý vị đã tới khóa thiền này để học một nghệ thuật sống: làm sao để sống an lạc, hài hòa với chính mình, và để tạo ra sự an lạc và hài hòa cho mọi người khác; làm sao sống được hạnh phúc từ ngày này sang ngày khác đồng thời tiến tới hạnh phúc tột đỉnh của một tâm hồn hoàn toàn thanh khiết, một tâm hồn tràn đầy tình thương

a mind filled with disinterested love, with compassion, with joy at the success of others, with equanimity.

To learn the art of living harmoniously, first one must find the cause of disharmony. The cause always lies within, and for this reason you have to explore the reality of yourself. This technique helps you to do so, to examine your own mental and physical structure, towards which there is so much attachment, resulting only in tensions, in misery. At the experiential level one must understand one's own nature, mental and physical; only then can one experience whatever there might be beyond mind and matter. This is therefore a technique of truth-realization, self-realization, investigating the reality of what one calls `oneself. It might also be called a technique of God-realization, since after all God is nothing but truth, but love, but purity.

Direct experience of reality is essential. "Know thyself —from superficial, apparent, gross reality, to subtler realities, to the subtlest reality of mind and matter. Having experienced all these, one can then go further to experience the ultimate reality which is beyond mind and matter.

không vụ lợi, tràn đầy từ bi, hỉ lạc trước sự thành đạt của người khác, và tràn đầy sự bình tâm.

Để học nghệ thuật sống một cách hài hoà, trước tiên ta phải tìm ra nguyên nhân của sự bất hòa. Nguyên nhân này luôn luôn tiềm ẩn bên trong, vì vậy quý vị phải tìm hiểu sự thực về chính mình. Phương pháp này giúp quý vị tìm hiểu, khảo sát cơ cấu tinh thần và thể xác của chính mình, là nơi có nhiều vướng mắc, ràng buộc chỉ đưa đến căng thẳng, khổ đau. Ta phải hiểu rõ bản chất của mình về cả tinh thần lẫn thể xác ở mức độ thực nghiệm. Chỉ như vậy, chúng ta mới có thể chứng nghiệm được những gì bên ngoài phạm vi tinh thần và thể xác. Do đó, đây là phương pháp chứng thực chân lý, chứng thực về bản thân để tìm hiểu cái thực thể thường được gọi là "TA". Đây cũng có thể gọi là phương pháp chứng ngộ Thượng Đế, bởi vì cuối cùng Thượng Đế không là gì khác ngoài chân lý, tình thương và sự thanh tịnh.

Kinh nghiệm trực tiếp về thực tại rất quan trọng. "Hiểu biết chính mình" – từ việc hiểu một thực tại bề ngoài, hiển nhiên thô thiển, tới chỗ biết được những thực tại tinh tế hơn, rồi tới thực tại tinh tế nhất về thân và tâm. Sau khi thể nghiệm những thực tại này, ta có thể tiến xa hơn để thể nghiệm thực tại rốt ráo vượt ra ngoài giới hạn của thân và tâm.

Respiration is a proper point from which to begin this journey. Using a self-created, imaginary object of attention—a word or form—will lead only in the direction of greater imaginings, greater illusion; it will not help one to discover the subtler truths about oneself. To penetrate to subtler truth, one must begin with truth, with an apparent, gross reality such as respiration. Further, if a word is used, or the form of a deity, then the technique becomes sectarian. A word or form will be identified with one culture, one religion or another, and those of a different background may find it unacceptable.

Hơi thở là một điểm thích hợp để bắt đầu cuộc hành trình này. Sự chú tâm bằng cách dùng một đối tượng tự tạo, tưởng tượng – một câu chú hoặc một hình ảnh, chỉ đưa đến nhiều tưởng tượng hơn, nhiều ảo tưởng hơn. Nó sẽ không giúp ta tìm thấy những sự thật tinh tế hơn về chính mình. Để thâm nhập vào sự thật vi tế hơn, ta phải bắt đầu bằng sự thật, bằng một thực tại dễ nhận biết, thô thiển, là hơi thở. Hơn nữa, nếu dùng một câu chú, hoặc hình ảnh của một vị thần, thì khi đó phương pháp này sẽ mang tính tông phái. Một câu chú hoặc một hình ảnh sẽ thuộc về một nền văn hóa, một tôn giáo này hay một tôn giáo khác, và những người từ các tầng lớp khác có thể sẽ không chấp nhận được.

Misery is a universal malady. The remedy for this malady cannot be sectarian; it also must be universal. Awareness of respiration meets this requirement Breath is common to all: observing it will be acceptable to all. Every step on the path must be totally free from sectarianism.

Khổ là bệnh chung, thuốc chữa bệnh này không thể là thuốc chữa của riêng một tông phái nào; thuốc chữa phải là thuốc chung cho mọi người. Ý thức về hơi thở phù hợp cho yêu cầu này. Mọi người đều quen thuộc với hơi thở: quan sát hơi thở sẽ được mọi người chấp nhận. Mỗi bước đi trên con đường tu tập phải hoàn toàn thoát khỏi chủ nghĩa tông phái.

Breath is a tool with which to explore the truth about oneself. Actually, at the experiential level, you know very little about your body. You know only its external appearance, the parts and functions of it that you can consciously control. You know nothing of the internal organs which operate beyond your

Hơi thở là một phương tiện để ta tìm hiểu sự thật về chính mình. Thực ra, ở mức độ thực nghiệm, quý vị biết rất ít về cơ thể của mình. Quý vị chỉ biết đến hình tướng bên ngoài, những bộ phận cùng chức năng mà quý vị, có thể kiểm soát được một cách có ý thức. Quý vị không biết gì về các cơ quan nội tạng. Chúng hoạt động ngoài tầm kiểm soát của quý vị. Quý vị không biết gì về

control, nothing of the cells of which the entire body is composed, and which are changing every moment. Innumerable biochemical and electromagnetic reactions are occurring constantly throughout the body, but you have no knowledge of them.

những tế bào kết hợp thành cơ thể mình, chúng thay đổi từng giây từng phút. Quý vị không biết gì về vô số những phản ứng sinh hoá, điện từ xảy ra liên tục trong khắp toàn thân.

On this path, whatever is unknown about yourself must become known to you. For this purpose respiration will help. It acts as a bridge from the known to the unknown, because respiration is one function of the body that can be either conscious or unconscious, intentional or automatic. One starts with conscious, intentional breathing, and proceeds to awareness of natural, normal breath. And from there you will advance to still subtler truths about yourself. Every step is a step with reality; every day you will penetrate further to discover subtler realities about yourself, about your body and mind.

Trên con đường tu tập này, bất cứ những gì chưa biết về bản thân phải được quý vị biết đến. Hơi thở sẽ giúp ích cho mục đích này. Hơi thở giữ vai trò như là nhịp cầu nối liền cái biết với cái chưa biết bởi vì sự hô hấp là một chức năng của cơ thể có thể hoạt động một cách có ý thức hoặc vô ý thức, cố tình hay tự động. Ta bắt đầu với sự hít thở có ý thức, có chủ ý và tiến dần đến việc ý thức được hơi thở tự nhiên, bình thường. Và từ đó quý vị sẽ tiến tới một sự thật tinh tế hơn nữa về con người của mình. Mỗi bước tu tập là một bước đi trong thực tại. Mỗi ngày quý vị sẽ thâm nhập sâu hơn để khám phá được những thực tại vi tế hơn về mình, về thân và tâm của mình.

Today you were asked to observe only the physical function of respiration but at the same time, each one of you was observing the mind, because the nature of the breath is strongly connected to one's mental state. As soon as any impurity, any defilement arises in the mind, the breath becomes abnormal—one starts breathing a little rapidly, a little heavily. When the

Hôm nay quý vị được yêu cầu chỉ quan sát chức năng vật lý của hơi thở, nhưng đồng thời mỗi người cũng quan sát tâm bởi vì bản chất của hơi thở gắn liền với trạng thái tâm. Bất cứ bất tịnh hay phiền não nào nảy sinh trong tâm lập tức hơi thở trở nên bất bình thường – ta bắt đầu thở dồn dập hơn, mạnh hơn. Khi phiền não qua đi, hơi thở sẽ trở lại nhẹ nhàng. Do đó, hơi

defilement passes away, the breath again becomes soft. Thus breath can help to explore the reality not only of the body, but also of the mind.

thở giúp ta khám phá thực tại không những của thân mà còn của tâm nữa.

One reality of mind, which you began to experience today, is its habit of always wandering from one object to another. It does not want to stay on the breath, or on any single object of attention: instead it runs wild.

Hôm nay quý vị bắt đầu kinh nghiệm được một thực tại của tâm đó là thói quen đi lang thang từ đối tượng này sang đối tượng khác. Nó không muốn trụ vào hơi thở hoặc bất cứ đối tượng nào khác của sự chú tâm, trái lại, nó chạy lung tung.

And when it wanders, where does the mind go? By your practice, you have seen that it wanders either in the past or in the future. This is the habit pattern of the mind; it does not want to stay in the present moment. Actually, one has to live in the present. Whatever is past is gone beyond recall; whatever is future remains beyond one's reach, until it becomes present. Remembering the past and giving thought to the future are important, but only to the extent that they help one to deal with the present. Yet because of its ingrained habit, the mind constantly tries to escape from present reality into a past or future that is unattainable, and therefore this wild mind remains agitated, miserable. The technique that you are learning here is called the art of living, and life can really be lived only in the present. Therefore the first step is to learn how to live in the present moment, by keeping the

Và khi đi lang thang, tâm đi những đâu? Bằng cách thực tập, quý vị thấy rằng tâm hay lang thang về quá khứ hoặc tới tương lai. Đây là khuôn mẫu thói quen của tâm, tâm không muốn ở yên trong hiện tại. Thực ra, ta phải sống trong hiện tại. Những gì đã qua đi không thể lấy lại được, những gì trong tương lai thì nằm ngoài tầm tay ta cho tới khi nó trở thành hiện tại. Tưởng nhớ về quá khứ hay nghĩ tới tương lai đều quan trọng nhưng chỉ trong giới hạn để giúp ta đối phó với hiện tại. Tuy nhiên, vì thói quen cố hữu, tâm luôn luôn tìm cách trốn tránh thực tế trong hiện tại mà tìm về những gì ngoài tầm tay, thuộc quá khứ hay tương lai. Do đó cái tâm đi hoang này luôn luôn bất an, khổ sở. Phương pháp mà quý vị đang học ở đây được gọi là nghệ thuật sống và cuộc đời chỉ có thể được sống thực sự trong hiện tại. Do đó, bước đầu tiên là học cách sống trong giây phút hiện tại bằng cách giữ tâm trong thực tại trước mắt, đó là hơi thở đang đi vào và ra khỏi lỗ mũi. Đây chính là thực tại của giây phút này mặc dù chỉ là một thực tại hời hợt. Khi tâm đi lang thang, hãy mỉm cười, không một chút

mind on a present reality: the breath that is now entering or leaving the nostrils. This is a reality of this moment, although a superficial one. When the mind wanders away, smilingly, without any tension, one accepts the fact that, because of its old habit pattern. it has wandered. As soon as one realizes that the mind has wandered, naturally, automatically, it will return to awareness of respiration.

bức xúc, ta chấp nhận sự thực là, vì khuôn mẫu thói quen cố hữu, tâm đã đi lang thang. Ngay lúc ta nhận ra rằng tâm đã đi lang thang, tâm sẽ tự động quay trở lại với ý thức về hơi thở một cách tự nhiên.

You easily recognised the tendency of the mind to roll in thoughts either of the past or of the future. Now of what type are these thoughts? Today you have seen for yourselves that at times thoughts arise without any sequence, any head or tail. Such mental behavior is commonly regarded as a sign of madness. Now, however, you have all discovered that you are equally mad, lost in ignorance, illusions, delusions — moha. Even when there is a sequence to the thoughts, they have as their object something that is either pleasant or unpleasant. If it is pleasant, one starts reacting with liking, which develops into craving, clinging—raga. If it is unpleasant. one starts reacting with disliking, which develops into aversion, hatred — dosa. The mind is constantly filled with ignorance, craving, and aversion. All other impurities stem from these three basic ones, and every

Chúng ta dễ dàng nhận ra khuynh hướng của tâm thường chìm đắm trong suy nghĩ về quá khứ hay tương lai. Vậy những ý nghĩ này thuộc loại nào? Hôm nay chính chúng ta nhận thấy rằng nhiều lúc ý nghĩ nảy sinh không mạch lạc, không có đầu không có đuôi. Những hành vi tinh thần như thế thường được coi là triệu chứng của sự điên khùng. Tuy nhiên giờ đây chúng ta phát hiện ra rằng chúng ta đều điên khùng như thế, chìm đắm trong vô minh, ảo tưởng, ảo giác – moha. Ngay cả khi có ý nghĩ mạch lạc, đối tượng của ý nghĩ sẽ là những gì dễ chịu hoặc khó chịu. Nếu là dễ chịu, ta bắt đầu phản ứng bằng sự yêu thích, yêu thích trở thành ham muốn, bám giữ – raga. Nếu ý nghĩ là khó chịu, ta bắt đầu phản ứng bằng sự không ưa thích rồi biến thành ghét bỏ, bực bội – dosa. Tâm thức lúc nào cũng tràn đầy vô minh, ham muốn, ghét bỏ. Tất cả mọi bất tịnh khác đều bắt nguồn từ ba tâm bất thiện căn bản này và mọi bất tịnh đều làm ta đau khổ.

impurity makes one miserable.

The goal of this technique is to purify the mind, to free it from misery by gradually eradicating the negativities within. It is an operation deep into one's own unconscious, performed in order to uncover and remove the complexes hidden there. Even the first step of the technique must purify the mind, and this is the case: by observing respiration. you have started not only to concentrate the mind, but also to purify it. Perhaps during today there were only a few moments when your mind was fully concentrated on your breathing, but every such moment is very powerful in changing the habit pattern of the mind. In that moment, you are aware of the present reality, the breath entering or leaving the nostrils, without any illusion. And you cannot crave for more breath, or feel aversion towards your breathing: you simply observe, without reacting to it. In such a moment, the mind is free from the three basic defilements, that is, it is pure. This moment of purity at the conscious level has a strong impact on the old impurities accumulated in the unconscious. The contact of these positive and negative forces produces an explosion. Some of the impurities hidden in the unconscious rise to the conscious level, and manifest as various

Mục tiêu của phương pháp này là để thanh lọc tâm, để giải thoát tâm khỏi sự đau khổ bằng cách xóa bỏ dần những phiền não bên trong. Đây là một cuộc giải phẫu sâu tận trong vô thức, giải phẫu để tìm thấy và loại trừ những phiền não tiềm ẩn trong đó. Ngay bước đầu của phương pháp cũng phải thanh lọc được tâm, và ở đây đúng như vậy: bằng cách quan sát hơi thở chúng ta đã khởi sự không những định được tâm mà còn thanh lọc được tâm. Trong ngày hôm nay, có thể có vài lúc tâm ta hoàn toàn để ý đến hơi thở, nhưng mỗi giây phút như thế có tác động rất mãnh liệt vào việc thay đổi khuôn mẫu thói quen của tâm. Trong giây phút đó, quý vị có ý thức về thực tại, hơi thở vào hoặc ra khỏi lỗ mũi, không một chút ảo tưởng. Và quý vị không thể ham muốn có thêm hoặc cảm thấy ghét bỏ hơi thở của chính mình: quý vị đơn giản là chỉ quan sát mà không phản ứng lại. Trong giây phút như vậy, tâm không còn ba tâm phiền não căn bản, có nghĩa là, tâm được thanh tịnh. Giây phút thanh tịnh này ở tầng ý thức có ảnh hưởng sâu đậm đến những bất tịnh lâu đời chất chứa trong vô thức. Sự va chạm giữa những động lực tích cực và tiêu cực này tạo ra sự bùng nổ. Một vài bất tịnh vùi sâu trong vô thức sẽ trồi lên tầng ý thức và biểu lộ thành những cảm giác khó chịu khác nhau về tinh thần hay thể xác.

mental or physical discomforts.

When one faces such a situation, there is the danger of becoming agitated, and multiplying the difficulties. However, it would be wise to understand that what seems to be a problem is actually a sign of success in the meditation, an indication that in fact the technique has started to work. The operation into the unconscious has begun, and some of the pus hidden there has started to come out of the wound. Although the process is unpleasant, this is the only way to get rid of the pus, to remove the impurities. If one continues working in the proper way, all these difficulties will gradually diminish. Tomorrow will be a little easier, next day more so. Little by little, all the problems will pass away, if you work.

Khi gặp phải trường hợp như thế, sẽ có nguy cơ ta trở nên bất an và làm gia tăng bội phần những khó khăn. Tuy nhiên ta nên khôn ngoan để hiểu rằng, những cái có vẻ là khó khăn thực ra là dấu hiệu của sự thành công trong việc hành thiền, một dấu hiệu cho thấy phương pháp thiền này bắt đầu có hiệu nghiệm. Cuộc giải phẫu vào trong vô thức đã bắt đầu, và một số những ung nhọt nằm sâu trong đó bắt đầu ra khỏi vết thương. Mặc dầu tiến trình không được dễ chịu, nhưng đây là đường lối duy nhất để loại bỏ ung nhọt, để diệt trừ bất tịnh. Nếu ta tiếp tục tu tập đúng cách, mọi khó khăn sẽ từ từ biến mất. Ngày mai sẽ dễ dàng hơn một chút, ngày mốt càng dễ hơn nữa. Từng chút một, tất cả những khó khăn sẽ biến mất nếu quý vị tu tập kiên trì.

Nobody else can do the job for you; you have to work yourself. You have to explore reality within yourself You have to liberate yourself.

Không ai có thể tu tập thay cho quý vị; quý vị phải tự mình tu tập lấy. Quý vị phải tìm hiểu sự thật trong chính mình. Quý vị phải tự giải thoát mình.

Some advice about how to work:

Vài lời khuyên về cách tu tập:

During meditation hours, always meditate indoors. If you try to meditate outside in direct contact with the light and wind, you will not be able to penetrate to the depths of your mind. During breaks you may go

Trong những giờ hành thiền, luôn luôn thiền trong nhà. Nếu thiền ngoài trời, tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng và gió, quý vị không thể thâm nhập vào chiều sâu của tâm. Trong giờ nghỉ quý vị có thể ra ngoài.

outside.

You must remain within the limits of the course site. You are performing an operation on your mind; remain in the operating room.

Quý vị phải ở trong phạm vi của trung tâm thiền. Quý vị đang giải phẫu tâm mình, nên ở trong phòng giải phẫu.

Resolve to remain for the entire period of the course, no matter what difficulties you may face. When problems arise during the operation, remember this strong determination. It can be harmful to leave in the middle of a course.

Quyết tâm ở lại trọn khóa thiền, bất kể những khó khăn quý vị có thể gặp phải. Dù gặp khó khăn trong lúc tu tập, hãy cố gắng duy trì quyết tâm mạnh mẽ này. Nếu bỏ về giữa khóa thiền, có thể sẽ gặp nguy hiểm.

Similarly, make a strong determination to observe all the discipline and rules, of which the most important is the rule of silence. Also resolve to follow the timetable, and specially to be in the hall for the three one-hour sittings of group meditation each day.

Tương tự, hãy quyết tâm tuân theo mọi nội quy, điều lệ, trong đó điều lệ giữ im lặng là quan trọng nhất. Nhất quyết theo đúng thời khóa biểu và nhất là phải có mặt tại thiền đường trong ba lần ngồi thiền chung mỗi ngày, mỗi lần một giờ.

Avoid the danger of overeating, of allowing yourself to succumb to drowsiness, and of needless talking.

Tránh nguy cơ của việc ăn quá nhiều. Tránh không ngủ gục và nói những điều không cần thiết.

Work exactly as you are asked to work. Without condemning it, leave aside for the course period anything that you may have read or learned elsewhere. Mixing techniques is very dangerous. If any point is not clear to you, come to the guide for clarification. But give a fair trial to this technique; if you do so, you will get wonderful results.

Tu tập đúng theo sự hướng dẫn. Trong thời gian khóa thiền, đừng chê bai những gì quý vị đã đọc hoặc học được ở nơi khác. Hãy để chúng qua một bên. Pha trộn các phương pháp lại với nhau sẽ rất nguy hiểm. Nếu có điều gì chưa hiểu rõ, quý vị hãy tới gặp người hướng dẫn để được sáng tỏ. Nhưng hãy thử tập theo phương pháp này một cách công bằng; nếu làm đúng như vậy, quý vị sẽ gặt hái được thành quả tốt đẹp.

Make best use of the time, the opportunity, the technique, to liberate yourselves from the bondages of craving, aversion, delusion, and to enjoy real peace, real harmony, real happiness.

Real happiness to you all.

May all beings be happy!

Hãy tận dụng thời gian, cơ hội, phương pháp để giải thoát mình khỏi mọi ràng buộc của sự ham muốn, ghét bỏ, và ảo tưởng để hưởng được an lạc thực sự, hài hòa thực sự, hạnh phúc thực sự.

Mong tất cả quý vị được hạnh phúc thực sự.

Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc!