

How to Practice in the Morning

Good morning everyone, this is Dharma Espresso.

Page | 1

The other day, someone asked me: “Dear Thay, what do you usually do in the morning, and what should I do?”

Of course, everyone knows that we need to get up in the morning. However, after we get up, what should we do? Let me tell you a little of my morning routine. I generally wake up around 4:30 or 5:00 in the morning and not earlier.

When I get up, the first thing I do is open the door to my balcony. It’s always dark outside. It’s even darker now since it’s winter. I open my arms and close my eyes. Then, I open my eyes and affirm to myself: “I am open.” Usually, I say it in English and not in Vietnamese. “I am open,” I say, and I smile. I thank heaven and earth for a new day and feel joy in my heart. I wait until I experience that joy, then open my eyes to look at the world. After that, I go to the bathroom. I have done this routine every day for the last 10 years.

Afterwards, I make tea, which takes about 3 to 4 minutes. Then, I sit down, put the tea on my right, and bow three bows. I practice in my room, not in the Buddha hall. Typically, after the 3 bows, I sit down right away to drink tea, which takes about 2 to 3 minutes. While drinking tea, I follow each sip of tea down to my dandien, and feel the heat gradually going down to my navel area.

Drinking tea is the trigger for me to enter meditation promptly because I can very quickly settle into stillness with each sip. Sitting in stillness is very easy, not hard at all; no need to be an advanced practitioner.

After finishing the tea, we may sit still in any style. For me, I always sit in the lotus position. Just sit and let everything slowly settle. Close the eyes and relax, slowly loosen up, starting from the top of the head to the eyes, tongue, shoulders, and arms, then from the neck to the back and abdomen. Pay attention to relaxing the thighs and calves. The process of relaxation takes about 5, 10 to 20 minutes. I just let myself naturally become more and more relaxed.

Then, I focus on my breathing. I breathe deeply and gently. I always remember that breathing is life; therefore, every day, I make my life gentler by breathing very slowly and deeply. It usually takes about 10 to 15 minutes or even 20 minutes for me to meet the target of 2 or 2.5 breaths per minute, and maintain it for a while.

How to Practice in the Morning - Tu tập buổi sáng như thế nào

You might ask how I know that I breathe 2 or 2.5 breaths per minute.

Page | 2

I set a timer in front of me. Immediately after I begin, I look at the clock and consciously slow down my breath. When I slow down to 2 breaths per minute, I close my eyes and keep up that rate for half an hour. It takes this half hour for my breath to become stable. I am then able to recognize my blind spots, fears, sadness, happiness, and desires in this state of deep breathing because my mind is completely open then.

After my breath becomes gentle, my body feels very still and I have no wish to move. My heartbeat is also settled and becomes very slow and gentle. I maintain this state for about 30 minutes.

After that, my thoughts slowly settle. During this brief period, I am not thinking much, and I switch to visualization according to the Avatamsaka Sutra. There are many ways to visualize in the teachings of the Avatamsaka School, but I would rather not go into details. You should only need to know how to keep your breathing gentle.

Finally, I always return to the sphere of totality or sphere of effulgence, which means to come back to the image of a beautiful sphere of light, which represents who we are. From there, countless seeds of light arise. Then we enter a state where we no longer feel stuck in the Form Skandha (the body), thoughts, feelings, or our habits.

When we get up from sitting, new habits will form, new curiosities, discoveries, and thoughts will develop. These are all derived from our Habitual Energy Skandha. I usually go deeply into serenity so that when I open my eyes, I feel very light. Usually, when I exit my meditation, the sun has already risen. In the winter, I exit around 8 or 9 am; sometimes, I even sit until 9:30 or 10:30 am.

Currently, my commitment is that for 2 days a week (Monday and Friday) I will meditate longer; otherwise, I have to leave for class at 7 am on Tuesday, Wednesday, Thursday, and Saturday so I have to exit my meditation before 7 am. Therefore, I usually record the Dharma Espresso on the previous night so that everyone can listen to it in the morning.

When I open my eyes after sitting, the sky is already bright, which means that I enter the meditation when it's dark and exit when it's light. This fact affects my view of life which also changes from darkness to light. My heart is joyful as I open my eyes and witness the sunrise.

How to Practice in the Morning - Tu tập buổi sáng như thế nào

Usually, I immediately do Kwan Yin Hands and Eyes practice. I practice the giving hand & eye, the letting-go hand & eye, the comforting hand & eye to comfort others' suffering, the hand & eye that can untie our emotional knots, the hand & eye that uplift those who are utterly miserable, and lastly, the hand & eye that can fulfill wishes, the one that enables us to become the transformation body of Kwan Yin Bodhisattva with the Thousand Hands and

Page | 3 Eyes.

This is my regular practice which usually lasts for 3 hours or more. I practice every day. My most joyful moment is when I'm about to get up from sitting. It's the time when I put my hands together and transfer the merits to others. I would say: "Today, I cultivate for those who have not had the opportunities to cultivate. Many people wish very much to cultivate, but because of many reasons, they cannot do it. I cultivate for those who have an affinity with me, who have met and talked to me. Let me share whatever merits, clarity, or openness that I have cultivated. I cultivate for them with the hope that they can also recognize their inner light, and because I know that they would practice if they could."

Sometimes, when we cultivate, we cultivate for our loved ones without realizing it. Everyone is the same, not only me, we all have loved ones. For example, I love my father, mother, and siblings very much but don't know how to get them to cultivate. Hence, we want to cultivate for our family members, especially for those who have already passed away. My parents are gone, so I always think that I cultivate for them.

These are the steps that we can do in the morning. Whether we are practitioners or not, we don't always think of planning for our day. We should plan so that whatever we do, we are doing it for others.

We should cultivate in a way that we can share our joy with others. Each day, as we open our eyes, our views should change from darkness to light so that all living beings can joyfully feel it.

I hope you can be happy today. Have a good day!

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tu tập buổi sáng như thế nào

Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso.

Page | 4

Thưa các bác, các bác có khi nào ghét một người nào không? Khi nào mình ghét một người nào là trong đầu của mình lúc nào cũng nghĩ tới người đó cả. Khó mà gỡ người đó ra khỏi cái đầu của mình.

Các bác có thương người nào hay là yêu người nào lắm không? Khi nào mà bác yêu một người nào lắm thì bác cũng thấy rằng khó mà gỡ người đó ra khỏi cái đầu của mình.

Yêu hay ghét đều là một cách mời người ta vào trú ngụ trong hotel, trong cái não của mình. Và khó mà mình có thể đuổi người khách đó ra được lắm.

Thưa các bác, khi mà mình ngồi thiền thì những chuyện yêu và ghét đó không phải là người, mà là những câu chuyện. Nó sẽ tới làm cho mình không thể nào chống trả được. Mình gọi cái đó là emotional memories hay là những ký ức thuộc về phần tình cảm. Ký ức đó nó mạnh vô cùng.

Thí dụ như là hồi xưa, mười, mười lăm năm về trước, có người nào họ mắng hay họ nói xấu mình trên online thì dù là mình chưa biết tên người đó (tại vì họ chửi trên online mà, mình đâu có biết tên đâu) nhưng mà mình tức vô cùng. Tức mà mình không làm gì được, mình cứ để cái tức nó nằm đó. Lâu dần, nó chìm vào trong tiềm thức và nhiều khi nó được ghi nhận trong não của mình thành một cái gọi là emotional memory, ký ức tình cảm. Và nó có vị trí đàng hoàng trong não của mình.

Mười mấy năm sau, khi bác đang ngồi trong một khung cảnh nào đó, đẹp vô cùng, tự nhiên ký ức đó nó lại trôi lên. Khi nó trôi lên, nó mạnh mẽ làm sao, làm cho mình không thể nào mà không nghĩ tới nó. Và mình suy đi nghĩ tới chuyện đó, mình nghĩ một hồi: Tại sao lúc đó mình không đánh trả lại? Tại sao lúc đó mình không chịu nói xấu họ? Người đó thế này, thế kia, như thế này, thế nọ...

Đùng một cái, mình mất mười, mười lăm phút ngồi trong thiền định và mình chỉ nghĩ tới những người đó, những người phá mình, nói xấu mình mười lăm năm trước, thí dụ như vậy. Khi ra khỏi cái đó rồi, mình không có gì hơn là tăng cường thêm một cái trí ức giận dữ, tức giận, thù hận mà thôi. Té ra mình càng chú ý thì mình càng tạo nên sự tức giận, thù hận đó. Và trong thiền định, mức độ của thù hận là không ngờ lại càng cao hơn nữa.

How to Practice in the Morning - Tu tập buổi sáng như thế nào

Thưa các bác, trong lúc ngồi thiền, sẽ có vô số những emotional memories, những ký ức tình cảm, nó sẽ trôi lên, và nó không ngừng trôi lên. Tại vì khi xảy ra thật sự trong cuộc đời của mình, mình đã không biết làm sao mà tha thứ, không biết làm sao mà buông đi, không biết làm sao mà xoa dịu, không biết làm sao để tâm mình hoàn toàn khai mở. Sau nhiều năm nhiều tháng, nó sẽ tiếp tục nằm ở đó và nó sẽ tiếp tục trở thành những ký ức mạnh mẽ vô cùng.

Page | 5

Cho nên, khi ngồi thiền, thật sự có 2 con đường:

1- là mình phải nhìn những ký ức quá khứ đó và mình nhìn với tâm tha thứ, mình giải nghiệp, mình gỡ gút, mình để nó tới và mình phải mỉm cười cho nó ra đi

2- là mình kết thêm nghiệp, sân hận nổi lên, mình sẽ dằn co, chửi mắng, đến khi mình xuất thiền, ra khỏi thiền định thì một là mình điện thoại cho người này, người kia, hai là sẽ giận dữ phát biểu lung tung cả, mình có thể, ba là giận cá chém thớt, mình làm những hành động cực kỳ tiêu cực.

Nói chung mình là nạn nhân của ký ức trong quá khứ đó. Đôi khi là mình sống trong quá khứ nhiều năm, nhiều tháng bởi vì lúc nào mình cũng nhớ tới người đó hoặc là mình chôn vùi sự kiện đó trong tâm mà không bao giờ sinh ra lòng tha thứ.

Cho nên, tại sao ngồi thiền? - là ngồi để tha thứ. Làm sao mà ngồi để tha thứ? Là để những ký ức quá khứ đó tới và đi, nổi lên và biến mất. Trong lòng mình nhận tri nó, biết nó chứ không phải là để nó tới, đi và mất là vì mình quên. Không, mình nhận tri nó, mỉm cười với nó và hoàn toàn thấy rằng, tất cả đều là những kinh nghiệm sống cả.

Những chuyện đẹp, chuyện xấu, chuyện tốt, chuyện vui, chuyện yêu, chuyện ghét, chuyện hận, chuyện thù, chuyện có và chuyện không, chuyện được và chuyện mất,...tất cả. Lúc ngồi thiền là lúc mình clean up karma, có nghĩa là mình quét sạch đi những nghiệp chướng của mình. Hãy để cho nó tới, nó nổi lên, mình nhìn nó, mình biết nó và để cho nó biến mất đi. Bởi vì sức mạnh của nó không còn có thể nắm lấy sự chú ý của tâm thức của mình nữa. Do đó, mình giải đi những nghiệp chướng. Nó sẽ không còn đòi mình nữa. Nếu mình vẫn giữ nó, mình chôn vùi nó, không chấp nhận nó thì nó sẽ tới trong thực tại. Có nghĩa là lúc mình thiền nó nổi lên mà mình nắm chắc nó, mình giận dữ, mình lý luận, vật lộn với nó, mình làm đủ thứ chuyện, từ suy nghĩ đến tức giận v.v...thì nó sẽ tiếp tục hiện ra ở trong cuộc sống của mình mà mình gọi là karma catching up. Tức là cái nghiệp chướng này nó sẽ tới và nó sẽ giữ mình mãi mãi.

How to Practice in the Morning - Tu tập buổi sáng như thế nào

Cho nên, nhiều khi chúng ta hãy mở tấm lòng và luôn luôn nghĩ rằng ngồi thiền, chính là ngồi tha thứ. Không phải ngồi thiền để đạt tới cảnh giới đẹp. Nếu mình càng muốn có cảnh giới đẹp thì chắc chắn sẽ có những nightmares, tức là những giấc mộng kinh hồn, đau khổ vô cùng, giấc mộng đó không phải là giấc mộng lúc ngủ mà là giấc mộng lúc mình đang ngồi thiền.

Page | 6

Cho nên, hãy ngồi và tĩnh lặng. Nhiều khi, sự tĩnh lặng đó bị giao động. Thí dụ như bác quán tâm thức mình như là một sợi giây chỉ, sự giao động của tâm thức tức là những kỷ niệm quá khứ. Cách duy nhất là hãy tha thứ, hãy chấp nhận, hãy nhìn lại với con mắt rất là hiền từ, từ bi. Mình gọi là chứng tri goodness. Chứng tri nó, hãy để cho nó tới, chứng tri nó, biết nó và hãy để cho nó ra đi.

Thưa các bác, chúng ta sống trong một cuộc sống mà mỗi giây phút là một kinh nghiệm rất là đẹp và mình hãy nhận tri mỗi kinh nghiệm đẹp đó là một kinh nghiệm, nó tới rồi đi. Không nên đánh nó trong lúc thiền định, không nên dấn co với nó và không nên phản ứng tiêu cực. Ngay cả phản ứng tích cực cũng vậy. Hãy nhìn nó một cách nhẹ nhàng vô cùng, và hãy để cho nó ra đi.

Thưa các bác, thế nào là ngồi thiền? Ngồi thiền chính là ngồi tha thứ.

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Chúc các bác một ngày vui đẹp, với niềm vui và với sự tinh táo của cà phê pháp.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.