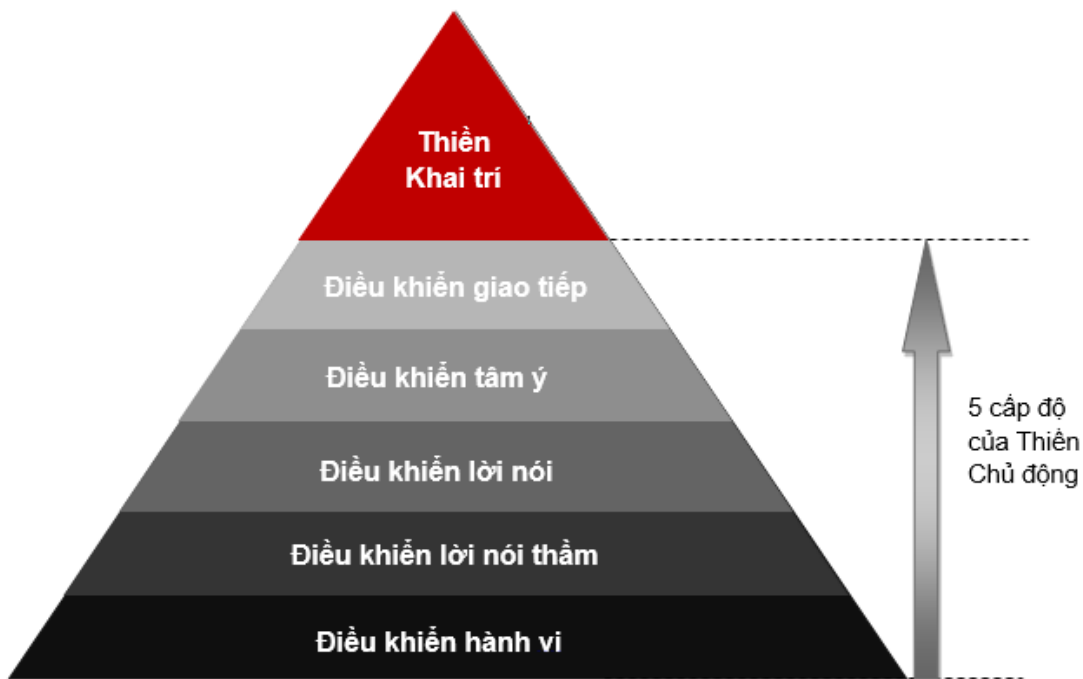


# Giới thiệu chương trình WapoZen



## WapoZEN

WapoZen\_ Thiền "không ngồi" là hệ thống các chương trình Thiền ứng dụng trong công việc và cuộc sống với các kỹ thuật tập từ dễ đến khó, từ thấp đến cao. Đặc biệt thích hợp với những ai đã muốn học Thiền nhưng sợ cảnh ngồi lâu tê chân mỗi gó! WapoZen bao gồm Thiền Chủ động và Thiền Khai trí.

## MỤC LỤC

<b>A. Thiền Chủ động</b>	<b>3</b>
I. Mục đích	3
I. Điều kiện tham dự	3
III. Nội dung chương trình	3
III. Chương trình tập luyện sau khóa Thiền Chủ động	4
1. Nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu	4
2. Nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu	4
IV. Một số trải nghiệm của học viên	5
<b>B. Thiền Khai Trí</b>	<b>10</b>
I. Mục đích	10
III. Điều kiện tham dự	10
VI. Nội dung chương trình	10
IV. Chương trình tập luyện sau khóa Thiền Khai Trí	10
1. Nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu	10
2. Nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu	11
<b>C. Thiền quán (Vipassana)</b>	<b>12</b>
I. Mục đích	12
II. Điều kiện tham dự	12
V. Nội dung chương trình	13
IV. Chương trình tập luyện sau khóa Thiền Vipassana	15
1. Nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu	15
2. Nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu	15
V. Một số trải nghiệm của học viên	15
<b>PHỤ LỤC 01</b>	<b>19</b>

## A. Thiền Chủ động

### I. Mục đích

Giúp học viên

- Nâng cao sự tự chủ
- Thay đổi tư duy và thay đổi bản thân theo hướng tích cực
- Nắm bắt được các kỹ thuật Thiền trong công việc không đòi hỏi sự hoạt động của trí óc và có thể ứng dụng nó trong công việc, cuộc sống.
- Trải nghiệm trạng thái “Nhập Thiền”
- Nhận biết và trải nghiệm việc sử dụng nguồn sức mạnh khổng lồ đang tiềm ẩn nơi bản thân
- Có đủ năng lực để học và thực hành Thiền Khai trí



### II. Điều kiện tham dự

1. Trước khi tham dự Thiền Chủ động, học viên cần phải tham dự chương trình Thiền Quán (Vipassana). Với những học viên đã có kinh nghiệm thực hành Thiền Quán thì sẽ cần phải bổ túc thêm nội dung Thiền cảm nhận sự điều khiển.
2. Ký cam kết đạo đức học viên và cam kết bảo mật thông tin
3. Chấp nhận một cách tự nguyện sự hướng dẫn của Giảng viên và cam kết thực hiện nghiêm túc các điều sau, với tất cả danh dự của bản thân, bằng văn bản và tuyên đọc trước sự chứng kiến của giảng viên và các học viên khác:
  - a. Nhận 100% trách nhiệm đối với kết quả học tập và nỗ lực hết sức mình để hoàn thành nhiệm vụ giảng viên giao cho.
  - b. Cái gì người khác làm được mình sẽ làm được.
  - c. Khi chưa nhận được yêu cầu, đề nghị từ BTC thì không nhận xét, đánh giá giảng viên cũng như chương trình dù là nhận xét, đánh giá thăm ở trong đầu
  - d. Khi chưa nhận được yêu cầu, đề nghị từ BTC thì không góp ý cho giảng viên cũng như chương trình dù là góp ý thăm ở trong đầu
  - e. Học tập với tinh thần như tinh thần học tập của anh thứ 3 trong câu chuyện “Học Thiền” ([Phụ lục 01](#))

### III. Nội dung chương trình

Chương trình Thiền Chủ Động bao gồm 5 cấp là:

- *Cấp 1: Điều khiển hành vi (là cấp thấp nhất)  
(Chỉ dành cho những học viên đã cảm nhận được sự điều khiển hành vi)*



- **Cấp 2: Điều khiển lời nói thầm**  
(Chỉ dành cho những học viên đã vượt qua được cấp 1)
- **Cấp 3: Điều khiển lời nói**  
(Chỉ dành cho những học viên đã vượt qua được cấp 2)
- **Cấp 4: Điều khiển tâm ý**  
(Chỉ dành cho những học viên đã vượt qua được cấp 3)
- **Cấp 5: Điều khiển giao tiếp**  
(Chỉ dành cho những học viên đã vượt qua được cấp 4)

### III. Chương trình tập luyện sau khóa Thiền Chủ động

#### 1. Nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu

- Nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu thì học viên có đủ điều kiện để tham dự khóa Thiền Khai Trí
- Trong thời gian chưa tham dự khóa Thiền Khai Trí, học viên sẽ được quyền tham dự khóa đào tạo Thiền chủ động nâng cao qua mạng internet.
- Học viên được quyền tham dự lại các buổi tập Thiền Chủ động
- Tham dự Group Thiền Chủ động để chia sẻ kinh nghiệm ứng dụng trong thực tế với các học viên khác.

#### 2. Nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu

- Học viên sẽ được quyền tham dự khóa đào tạo bổ túc Thiền Chủ động qua mạng internet.
- Học viên được quyền tham dự lại các buổi tập Thiền Chủ động
- Sau khi hoàn thành chương trình bổ túc, học viên có thể đăng ký kiểm tra kết quả học và nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu thì học viên có đủ điều kiện để tham dự khóa Thiền Khai trí, còn nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu thì phải học lại.

#### IV. Một số trải nghiệm của học viên

##### Cảm nhận học viên: Nguyễn Thị Thu Hương



Mỗi ngày lại cảm nhận một điều mới lạ. Hôm nay, Thầy không cho mọi người tác động lẫn nhau mà chuyển qua tập trung điều khiển hành động theo kỹ thuật đóng lỗ tai 2 với bức tường. Chà, tập trung điều khiển với bức tường có gì khác lạ không nhỉ? Cả lớp vừa mới bị Thầy nhắc nhở về thái độ học tập ngày hôm qua nên ai nấy đều có vẻ sẵn sàng hơn với bài thực tập. Mới vào, mình cũng tập trung điều khiển hành động một cách bình thường, xem bức tường như là một người tác động.

Một lúc sau mình phát hiện ra có một cảm giác gì đó rất thoải mái, dễ chịu, sao lại nhẹ nhàng như vậy? À, hóa ra đây là bức tường, nó chẳng tác động gì đến mình cả, mình cứ việc muốn làm gì thì làm, hoàn toàn thoát khỏi mọi áp lực. Còn người tác động, dù không làm gì mình nhưng ở họ vẫn cứ toát ra một trường năng lượng sống ảnh hưởng lên mình, và mỗi người lại có một ảnh hưởng khác nhau, dù điều này rất mơ hồ nhưng thực sự là có, nhờ tập trung điều khiển với bức tường mà mình mới phát hiện ra. Và cũng chính nhờ buổi thực hành hôm nay mình mới phát hiện ra mình chưa thoát khỏi sự tác động của người

khác một cách hoàn toàn.

Sau khi thực hành một lúc nữa mình lại nhận thức ra một điều gì đó rất lạ, rõ ràng mình có cảm giác bức tường như một người lạnh lùng thờ ơ với mình vậy, nhưng mình vẫn đưa ra những hành động yêu thương, quý mến một cách rất dễ dàng, sao lại thế? Với những người quý mến mình thì mình cư xử dễ dàng, với người lạnh lùng với mình thì mình bị đóng cứng lại, nhưng với bức tường cũng thờ ơ, lạnh lẽo mình lại cởi mở dễ dàng như vậy, vậy là sao, có vấn đề gì ở đây? Nhưng bây giờ thì dễ rồi, chỉ có điều mình có muốn làm hay không mà thôi. Hôm nay Thầy cho cả lớp tập trung điều khiển trong một thời gian lâu, lúc đầu mình điều khiển các động tác nhanh và mạnh, một lúc sau thì giảm tốc độ, một lúc nữa thì mình thực hiện các động tác rất chậm rãi, ở những động tác chậm thật chậm như vậy mình ý thức rất rõ việc tập trung điều khiển đồng thời cảm nhận việc tập trung rất sâu, lúc đó không có ý nghĩ nào xuất hiện ra nổi. Việc tập trung tốt, liên tục làm cho mình cảm thấy thời gian trôi qua rất nhanh và thấy rất thích thực hành. Hôm nay



Thầy cũng có một chút thay đổi quy trình buổi thực hành, sau khi thực hiện khoảng hơn một tiếng Thầy cho cả lớp nghỉ giải lao nhưng không thảo luận mà nghỉ trong im lặng và cảm nhận lại quá trình thực hiện từ sáng đến giờ, mình nhận thấy sự thay đổi này rất tốt, nó giúp mình cảm nhận lại một cách dễ dàng đồng thời vẫn giữ việc tập trung điều khiển được liên tục và liền mạch hơn.

Loáng một cái đã hết buổi sáng, giờ cơm đến rồi, giờ cơm đến rồi, ăn cơm lúc nào sao cũng ngon thế, chị Ngọc cũng thiệt dễ thương, cứ đổi món cho bà con liên tục, lúc thì cơm, lúc thì bún, lúc lại bánh mì bò kho,.... đủ kiểu. Không những thế bữa nào cũng có thêm món nhẹ như trái cây, nước cam, bữa nay thì có sương sa và mía nữa chứ. Sau khi nghỉ trưa xong Thầy lại tiếp tục cho cả lớp thực hành bài tập buổi sáng, thế là hôm nay được tu tập nguyên ngày luôn. Hai giờ chiều là giờ vẫn còn hay mệt mỗi và ngái ngủ, nhưng hôm nay được cho làm việc luôn như thế này cũng tác dụng thật, sau một hồi tập trung điều khiển say mê, mình chợt nhận ra một cảm giác quen thuộc, hả? cái này là tự điều khiển mà, xung quanh biến mất, bản thân mình cũng biến mất, chỉ còn lại sự điều khiển với những động tác của nó mà thôi. Thật nhẹ nhàng, thật bay bổng cứ như hôm mình đi công viên vậy, tha hồ mà múa, và người thì tỉnh như sáo, không có một chút ngăn cản chút mê mờ nào. Ủa, tận cùng của tập trung điều khiển là như vậy sao, cực bình thường nhưng cực tỉnh, và mình cảm thấy như không còn trọng lượng vậy. Điều khiển nhanh, điều khiển chậm cũng chẳng có gì là khác nhau, chỉ còn lại một cảm giác là điều khiển mà thôi, nãy giờ hành động đủ thứ mà mình lại có cảm giác như là chưa hành động điều gì cả, rất lạ và cũng rất quen. Thầy cho nghỉ giải lao và chia sẻ cảm nhận, phần lớn các bạn sau khi thực hành liên tục như vậy đều có cảm nhận rõ ràng hơn, có bạn phát hiện ra được những điều rất mới lạ cho bản thân, còn mình thì thật là vui vì thấy trong người nhẹ nhàng và khỏe khoắn. Thế là một ngày đã trôi qua, một ngày nhận ra được tới hai điều mới lạ, thật là hạnh phúc!

Buổi sáng, khi thức dậy, như mọi lần lúc nào mình cũng mệt mỗi vào buổi sáng, chỉ muốn ngã người xuống nằm tiếp, nhưng vẫn cố gắng ngồi dậy, trong người rất mệt, phải ngồi một lúc mình mới đứng lên được. Nhớ lời Thầy dặn về nhà nên thực hành bài tập trung điều khiển, và cũng nhớ Thầy nói rằng lúc tập trung điều khiển mình được "hội tụ" nên rất mạnh. Thế là mình quyết định thực hành luôn ngay lúc này, mình không nghĩ là mình bắt buộc phải dậy nữa, mà là do mình chọn dậy, mình tập trung điều khiển mình ngồi, tự nhiên mình thấy người nhẹ bỗng, mệt mỗi, nặng nề biến đi đâu không biết? Và cứ thế mình tập trung điều khiển hành động những việc vệ sinh cá nhân, những việc vệ sinh gia đình. Trong khi tập trung điều khiển thỉnh thoảng mình lại thấy những suy nghĩ này hoặc suy nghĩ kia nổi lên kéo mình ra khỏi việc tập trung điều khiển, có những lúc dòng suy nghĩ kéo dài, mình ý thức được lại quay trở lại tập trung điều khiển, đúng là khó khăn hơn thực hành ở lớp.

Sau khi làm xong mọi việc, mình ngã người xuống nghỉ thì thấy cơn mệt mỗi kéo tới, thế là mình lại tập trung điều khiển việc ngồi, việc nghỉ, người lại trở về nhẹ bỗng, mệt mỗi lại biến đi đâu mất tiêu, đúng là kỳ diệu! Mình đã thoát được cả sự tác động của mệt mỗi, một điều chưa từng thấy, chưa từng xảy ra với mình. Một lúc sau mọi người kéo xuống, ngồi nói chuyện với Ba tự nhiên mình thấy mất tập trung điều khiển rất nhiều. Một lúc sau lại nghe em gái kể chuyện, nhưng lần này thật khó tả, nhất là những lúc mình trả lời lại, mình thấy mình bị kéo ra, rồi mình lại quay trở lại tập trung điều khiển.

**Cảm nhận của học viên: Trần Thị Ngọc Dung**

Tối qua mình bị cơn đau bụng như là không thể qua khỏi, mọi cái trở lên hoang mang khi càng lúc càng đau giữ dội. Mình đã dùng phương pháp tập trung vào điều khiển ngồi giữ thân không cho gục xuống, một lúc sau cơn đau vẫn tiếp diễn nhưng mình không quan tâm mình chấp nhận mọi cái xảy ra còn mình thì chỉ có một cách duy nhất là tập trung vào điều khiển. Mình không ngờ mình đã vượt qua cơn đau bụng trong nửa tiếng đồng hồ, lúc đó như là mình không quan tâm đến thân mặc cho sự tự điều khiển can thiệp. Mọi khi như thế này thì một là mình đã ngất xỉu, hai là mình sẽ kêu cứu và sẽ thấy càng đau hơn hoặc đi khám sẽ uống rất nhiều thứ thuốc vào cơ thể và phải nằm nghỉ mấy ngày vì đã có lần mình như thế này rồi.

Còn lần này mình có một suy nghĩ dù sao thì mình cũng không ở mãi mãi trong cái thân này được nên mình tập trung vào điều khiển để tự cho sự tự điều khiển can thiệp mình dám làm dám chịu. Khi cơn đau đã qua mình nhìn mình trong gương thì thấy mặt nhợt nhạt, mồ hôi vã ra như tắm, toàn thân không có cảm giác.

Lúc đó mình vẫn tập trung vào điều khiển đứng lên, điều khiển bước đi về giường nằm và không rời sự điều khiển hành động và mình nghĩ đến cách chữa đau bụng mà anh Quân giới thiệu là nướng đen một miếng gừng tươi rồi nhai nuốt hết miếng gừng đó và uống thêm một chút nước nóng và thế là mình tiếp tục sống hoàn toàn trong sự tập trung điều khiển hành động đi xuống cầu thang, dơ tay với củ gừng, đưa tay bật bếp, giữ đứng im lặng chờ nướng gừng, nhai, nuốt, đi lên tầng, nằm xuống đều hoàn toàn trong sự điều khiển hành động....đó là mình đã áp dụng sự tập trung điều khiển hành động trong trạng thái như vậy ... Mình không ngờ một cơn đau bụng ngộ độc thức ăn lại trôi qua một cách êm đẹp như vậy. Giờ thì mình thấy ổn hoàn toàn rồi nhưng mình không thể không nói hiệu quả của việc tập trung vào điều khiển lại có sự tái tạo cơ thể nhanh như vậy. mình viết bài này ra để ghi lại kết quả của việc khỏi một cơn ngộ độc bằng phương pháp tập trung vào điều khiển hành động..."

## Cảm nhận của học viên: Tôn Thất Hoàng Trung



Tất cả thể hiện rất rõ trong buổi học hôm nay của tôi bằng những hành động rất là thực tế để tôi cảm nhận được sự điều khiển của chính bản thân. Trong lần thử đầu tiên mục tiêu được đưa ra là bạn hãy nhắm vào mục tiêu trên bảng và bước hướng về phía bảng có vẽ bàn tay và bạn hãy đi tới và đặt bàn tay đó. Tôi cảm nhận mình phải rất tập trung nhìn vào mục tiêu và luôn để mắt đến nó và không dờ ý về phía khác và cứ thế bước tới và đặt bàn tay rồi quay lại vị trí bắt đầu. Lần kế tiếp tôi phải để ý bước chân và cũng bước tới bảng đặt bàn tay và quay lại. Lần này tôi thực hiện dễ hơn vì khi này tôi cảm nhận sự điều khiển từ chính bản thân tôi. Nó được chia ra làm nhỏ và nhiều bước. Khi bước tôi cảm nhận được sự điều khiển chứ không phải cảm nhận, cảm giác bước chân. Đây là bài tập tôi nhận rõ cái chính bản thân tôi điều khiển. Khi nhận rõ điều này tôi thực sự cảm thấy thoải mái, tất cả công việc được tôi chia nhỏ đến mức có thể hoặc gọi tóm tắt là tại vị trí tôi đang ngồi và bắt đầu làm nó chứ không như những lần

trước tôi cứ trông ngóng và thấy khối việc lớn là nản và bỏ nó.

Liên hệ đến cuộc sống tôi, khi tôi bắt đầu bước chân ra khỏi lớp học tôi cố gắng cảm nhận việc nhỏ nhất là về đến nhà. Thật sự vừa thực hành trong lớp xong tôi như cảm nhận mình vẫn còn trong trạng thái đóng lỗ tai hai, mọi việc xảy ra xung quanh tôi đều không thật sự quan tâm lắm, chỉ bước đến chỗ giữ xe và lấy xe về, trên đường về mọi thứ cứ như hướng về phía trước và mục tiêu đi về nhà chứ cũng không quan tâm lắm về những gì xảy ra xung quanh tôi (tại những thời điểm này tôi cảm nhận sự tự chủ trong tôi và sự điều khiển trong chính mình) tôi cảm nhận như không hề thả nó đi như những lần trước khi đi về tôi lại nghĩ mình ghé đây hay có những gì xảy ra tôi quay tít người lại xem và nghĩ về nó như thế nào, bình luận... Khi về đến nhà như thường lệ tôi nằm dài ra giường 15p hay hơn để mình được thư giãn và cầm game chơi vài ván rồi ngủ lun 1 hồi, lần này tôi dư đỉnh tám xong, tôi sẽ đi ăn rồi mới nằm nghỉ 1 tí. Cứ thế tôi cứ làm từng giai đoạn nhỏ mà cũng rất thoải mái làm từ từ trong kế hoạch tôi vạch sẵn và vẫn không quên đóng lỗ tai hai. Và thật chẳng gì mệt mỏi và như chẳng gì thôi thúc tôi như thường lệ. Cảm nhận rõ rệt khi tôi cứ từ từ và hoàn thành và tại những thời điểm này tôi như đang hồi phục lại sức. Nó thể hiện rõ khi tôi tắm, rất thư giãn và nhắm mắt cảm nhận về những gì đã thực hiện. Rồi tôi lại đi ăn, tại đây tôi cũng chậm rãi cảm nhận món ăn cà ri của tôi, chứ không vì đói quá mà ăn ă cho xong. Nó cũng mang lại cái cảm giác thoải mái cảm nhận được tất cả mùi vị, cũng như những kế hoạch tôi vạch nhỏ nhất có thể. Tất cả như tôi quản lý nó 1 cách tốt nhất không để nó chệch hoặc thả chính bản thân mình để đi lệch mục tiêu. Chẳng cần suy nghĩ, không cần phải lo lắng cái gì.



Đây chỉ là 1 buổi chiều với những mục tiêu nhỏ được tôi đặt ra và cũng không có nhiều biến cố hay tác động mạnh để tôi cảm nhận thêm hay những tác động của bạn bè, cuộc đi chơi nào để tôi cảm nhận thêm. Nhưng thật sự hôm nay khi tôi quan tâm đến bài Đón gối tai 2 thì nó thật sự cho thấy sức mạnh của thiền động. Thoải mái, không lo lắng, rất bình thường, không mệt mỏi mà ngược lại khi tôi tắm cảm giác như đang hồi sức và tôi ăn là lúc tôi thấy được vị đậm đà, và những lúc di chuyển tôi cứ nhẹ nhàng đi và như không gì kéo mình, hối thúc tôi.

### Cảm nhận học viên: Nguyễn Thị Minh Ngọc



Một cảm giác “an toàn tuyệt đối” ngày càng xuất hiện một cách rõ ràng trong tôi, từng ngày từng ngày trôi qua là một trải nghiệm nó một cách rõ ràng thật nhẹ nhàng, thoải mái. Có lúc tôi thấy mình sung sướng vì mình được sống trong thế giới riêng của mình, cảm giác ấy thật dễ chịu giống như cơ thể đang sống trong chính ngôi nhà của mình tạo nên.

Tôi là người hay phán xét người khác theo cách nhìn nhận riêng của mình và cho rằng giống mình mới là đúng, bắt họ phải hành động theo, bây giờ nhìn lại mới thấy những lúc đó tôi đang chạy lòng vòng và không có điểm dừng tôi bị cuốn vào cái vòng xoáy của sự áp đặt, và quan sát mọi thứ theo sự áp đặt đó. Tôi hay tự kêu gào than khóc rằng tôi muốn giải phóng bản thân, nhưng không chịu hành động và trải nghiệm, rồi đi nhờ một ai đó tác động vào cho đỡ buồn, thật sự chỉ có hiệu quả ngay lúc đó, còn sau đó thì không! Tôi đã sống thời gian dài như thế. Còn hôm nay mọi thứ trước

mắt tôi không gọi cho tôi những ý nghĩ phân tích hay phán xét, những hành động rất rõ ràng, mạch lạc, mọi thứ lướt qua tôi nhẹ nhàng. Tôi có thể điều khiển hành động theo ý mình muốn và quan sát cái “điều khiển hành động” theo từng chi tiết, thử hỏi trên đời này có ai giống ai? Mỗi người đều có cái riêng và tôi không có cái quyền áp đặt ai nếu họ không muốn, họ hoàn toàn có quyền lựa chọn và hoàn toàn chịu trách nhiệm với bản thân, tôi cũng vậy! Nếu tôi điều khiển hành động mình theo hướng tốt thì mọi việc sẽ tốt, không những cho tôi mà còn cho những người xung quanh...

Khi làm được điều này, tôi cảm giác đang có nguồn năng lượng chạy qua mình nhưng còn mơ hồ chỉ biết rằng tôi thấy người nhẹ hẳn, giống như vừa buông xuống một cái gì đó rất nặng, gần 1 tiếng trôi qua mà sao nhanh quá dường như nó chỉ mới vài phút trôi qua vậy... khi sự tập trung vào “điều khiển hành động” một cách cao độ giúp tôi nhận ra nó có quyền lực rất lớn không có thời gian tồn tại ở đây chỉ hành động và hành động, có những lúc thấy người mềm nhũn, muốn dừng lại nhưng bắt đầu tập trung vào “điều khiển hành động” tôi bắt đầu bị kéo lại, bị khựng một cái và bắt đầu hành động không mệt mỏi, một lúc sau tôi lại lặp lại hiện tượng này và tôi tiếp tục “điều khiển hành động” và giữ được lâu hơn. Tôi sẽ tiếp tục rèn luyện mỗi ngày để luôn tỉnh táo và rõ ràng trong mọi việc, hành động một cách chính xác hơn, chắc là sẽ tiêu diệt được nguồn gốc áp đặt, phân vân, do dự... nếu chỉ ngồi đó và đọc lý thuyết suông mà không có sự trải nghiệm một cách sâu sắc thì chẳng có kết quả.

## B. Thiền Khai Trí

### I. Mục đích:

Khai mở trí tuệ tâm linh thông qua việc loại bỏ những sự tưởng tượng sai lầm do tâm trí gây ra. Sau đó người học viên có thể sử dụng trí tuệ mới được khai mở này để giải quyết những vấn đề trong công việc cũng như cuộc sống. Với việc khai mở trí tuệ tâm linh học viên sẽ:



1. Biết mình là ai?
2. Biết mình từ đâu đến đây?
3. Biết mình đang đi về đâu?
4. Biết được bản chất của thế giới.
5. Biết được cội nguồn của sinh tử.
6. Biết được lý do vì sao mình sinh ra trên cõi đời này.
7. Biết mình cần phải làm gì và làm như thế nào?
8. Nâng cao các năng lực lãnh đạo và quản lý. Cụ thể là:
  - Nâng cao và mở rộng tầm nhìn
  - Nâng cao khả năng nhìn người và thu phục lòng người
  - Nâng cao cả 2 chỉ số EQ và IQ.
  - Quyết đoán trong công việc và giao quyền cho người khác
  - Nâng cao khả năng thích nghi với những sự thay đổi
  - Khởi nguồn sáng tạo
  - Bình an trong cuộc sống
  - Có trách nhiệm và sự yêu thương với bản thân cùng những người xung quanh
  - ...

### IV. Điều kiện tham dự

Chương trình này chỉ dành cho những học viên đã hoàn thành chương trình Thiền Chủ động và có mong muốn được học lên Thiền Khai Trí.

### VI. Nội dung chương trình

(Chưa công bố)

### IV. Chương trình tập luyện sau khóa Thiền Khai Trí

#### 1. Nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu

- Nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu thì học viên có đủ điều kiện để tham dự Chương trình đào tạo Khai Mở Trí Tuệ Tâm Linh của WapoGroup
- Trong thời gian chưa tham dự Chương trình đào tạo Khai Mở Trí Tuệ Tâm Linh của WapoGroup, học viên sẽ được quyền tham dự khóa đào tạo Thiền Khai trí nâng cao qua mạng internet.
- Học viên được quyền tham dự lại các buổi tập Thiền Khai Trí
- Tham dự Group Thiền Khai Trí để chia sẻ kinh nghiệm ứng dụng trong thực tế với các học viên khác.

**2. Nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu**

- Học viên sẽ được quyền tham dự khóa đào tạo bổ túc Thiền Khai Trí qua mạng internet.
- Học viên được quyền tham dự lại các buổi tập Thiền Khai Trí
- Sau khi hoàn thành chương trình bổ túc, học viên có thể đăng ký kiểm tra kết quả học và nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu thì học viên có đủ điều kiện để tham dự chương trình đào tạo “Khai Mở Trí Tuệ Tâm Linh” của WapoGroup, còn nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu thì phải học lại.

### C. Thiền quán (Vipassana)



#### I. Mục đích

Giúp học viên làm quen với việc cảm nhận bản thân và đặc biệt là cảm nhận sự hoạt động của ý và cảm nhận sự điều khiển của bản thân, làm nền tảng để tham dự khóa Thiền Chủ động.

#### II. Điều kiện tham dự

Tất các những ai có nhu cầu và chấp nhận sự hướng dẫn của giảng viên, tuân thủ nội quy, quy chế đào tạo của khóa Thiền và chấp nhận ký cam kết đạo đức người học viên và thỏa thuận bảo mật thông tin.

## V. Nội dung chương trình

Chương trình bao gồm 48 buổi tập (mỗi buổi 3h) với 4 Module: quán thân, quán thọ, quán tâm và kiểm tra cuối khóa

### Module 1: Quán thân (cảm nhận thân thể)

- Buổi thứ 1: Tập trung nhìn một điểm
- Buổi thứ 2: Tập trung cảm nhận 1 điểm
- Buổi thứ 3: Cảm nhận một đối tượng (bịt mắt)
- Buổi thứ 4: Cảm nhận sự hoạt động của đôi tay (bịt mắt)
- Buổi thứ 5: Cảm nhận sự hoạt động của đôi chân (bịt mắt)
- Buổi thứ 6: Cảm nhận sự hoạt động của thân thể (bịt mắt)
- Buổi thứ 7: Cảm nhận sự hoạt động của hơi thở (bịt mắt)
- Buổi thứ 8: Cảm nhận 4 oai nghi của thân thể (bịt mắt)
- Buổi thứ 9: Khám phá các cảm nhận của thân thể (bịt mắt)
- Buổi thứ 10: Khám phá các cảm nhận của thân thể (bịt mắt)

### Module 2: Quán thọ (cảm nhận cảm giác)

- Buổi thứ 11: Cảm nhận các cảm giác phát sinh (bịt mắt)
- Buổi thứ 12: Cảm nhận các cảm giác phát sinh (mở mắt)
- Buổi thứ 13: Cảm nhận các cảm giác phát sinh (bịt mắt)
- Buổi thứ 14: Cảm nhận các cảm giác phát sinh (mở mắt)

### Module 3: Quán tâm (cảm nhận cảm xúc)

- Buổi thứ 15: Cảm nhận các cảm xúc phát sinh (bịt mắt)
- Buổi thứ 16: Cảm nhận các cảm xúc phát sinh (bịt mắt)
- Buổi thứ 17: Cảm nhận các cảm xúc phát sinh (mở mắt)
- Buổi thứ 18: Cảm nhận các cảm xúc phát sinh (bịt mắt)

#### a. Cảm nhận sự hoạt động của suy nghĩ

- Buổi thứ 19: Cảm nhận các suy nghĩ phát sinh (bịt mắt)
- Buổi thứ 20: Cảm nhận các suy nghĩ phát sinh (bịt mắt)
- Buổi thứ 21: Cảm nhận các suy nghĩ phát sinh (bịt mắt)
- Buổi thứ 22: Cảm nhận các suy nghĩ phát sinh (bịt mắt)
- Buổi thứ 23: Cảm nhận các suy nghĩ phát sinh (mở mắt)
- Buổi thứ 24: Cảm nhận các suy nghĩ phát sinh (bịt mắt)



- Buổi thứ 25: Cảm nhận các suy nghĩ phát sinh (mở mắt)
- Buổi thứ 26: Cảm nhận các suy nghĩ phát sinh (bịt mắt)

#### c. **Cảm nhận sự hoạt động của ý**

- Buổi thứ 27: Nhận biết sự hoạt động của Ý (bịt mắt)
- Buổi thứ 28: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (bịt mắt)
- Buổi thứ 29: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (mở mắt)
- Buổi thứ 30: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (bịt mắt)
- Buổi thứ 31: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (mở mắt)
- Buổi thứ 32: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (bịt mắt)
- Buổi thứ 33: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (mở mắt)
- Buổi thứ 34: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (bịt mắt)
- Buổi thứ 35: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (mở mắt)
- Buổi thứ 36: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (bịt mắt)
- Buổi thứ 37: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (mở mắt)
- Buổi thứ 38: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (bịt mắt)
- Buổi thứ 39: Cảm nhận sự hoạt động của Ý (mở mắt)

#### f. **Cảm nhận sự điều khiển**

- Buổi thứ 41: Cảm nhận sự điều khiển (bịt mắt)
- Buổi thứ 42: Cảm nhận sự điều khiển (mở mắt)
- Buổi thứ 43: Cảm nhận sự điều khiển (bịt mắt)
- Buổi thứ 44: Cảm nhận sự điều khiển (mở mắt)
- Buổi thứ 45: Cảm nhận sự điều khiển (bịt mắt)
- Buổi thứ 46: Cảm nhận sự điều khiển (mở mắt)
- Buổi thứ 47: Cảm nhận sự điều khiển (bịt mắt)
- Buổi thứ 48: Cảm nhận sự điều khiển (mở mắt)

### **Module 4: Kiểm tra cuối chương trình và tổng kết**

- Buổi thứ 1: Kiểm tra
- Buổi thứ 2: Tổng kết
- Buổi thứ 3: Chia sẻ cảm nhận

#### IV. Chương trình tập luyện sau khóa Thiền Vipassana

##### 1. Nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu

- Nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu thì học viên có đủ điều kiện để tham dự khóa Thiền Chủ động
- Trong thời gian chưa tham dự khóa Thiền Chủ động, học viên sẽ được quyền tham dự khóa đào tạo Thiền cảm nhận chuyên sâu qua mạng internet.
- Học viên được quyền tham dự lại các buổi tập Thiền cảm nhận
- Tham dự Group Thiền cảm nhận để chia sẻ kinh nghiệm ứng dụng trong thực tế với các học viên khác.

##### 2. Nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu

- Học viên sẽ được quyền tham dự khóa đào tạo bổ túc Thiền cảm nhận qua mạng internet.
- Học viên được quyền tham dự lại các buổi tập Thiền cảm nhận
- Sau khi hoàn thành chương trình bổ túc, học viên có thể đăng ký kiểm tra kết quả học và nếu kết quả kiểm tra đạt yêu cầu thì học viên có đủ điều kiện để tham dự khóa Thiền Chủ động, còn nếu kết quả kiểm tra không đạt yêu cầu thì phải học lại.

#### V. Một số trải nghiệm của học viên

##### Bài cảm nhận của bạn Trần Tiến Tùng



##### Ngày 23 tháng 3

Hôm nay, tôi được học bài cảm nhận về sự chuyển động của đôi chân và sự hít thở.

Buổi sáng, tôi được thầy đưa sang một phòng học mới, có một không gian rộng hơn và thoáng hơn so với phòng học cũ. Có ghế sho-pha và tôi bắt đầu ngồi xuống và bịt mắt. Hôm nay cảm nhận về đôi chân nên thầy bảo đi lại được. Thời gian đầu tôi ngồi nguyên một chỗ và sự chuyển động rất ít. Đôi chân tôi đang đi tắt nên tôi không cảm nhận được nhiệt độ trên nền đá hoa có thấp hay cao hơn nhiệt độ nơi

lòng bàn chân hay không. Tôi nhận thấy điều đó và bỏ tất ra đi chân không. Tôi thấy mát lạnh dưới lòng bàn chân, đôi chân tôi bắt đầu vung vẩy. lúc đầu tôi vung vẩy nhẹ thôi xong nhanh dần. Tôi để ý sự chuyển động dần dần của đôi chân, chân phải trước, chân trái sau. Tôi có cảm giác như mình điều khiển sự chuyển động của chân phải dễ dàng hơn chân trái khi chuyển động nhanh. Chân trái lúc chuyển động nhanh tôi thấy không được đều cho lắm. Sau một lúc tôi bắt đầu đứng dậy và di chuyển, Tuy bịt mắt nhưng tôi vẫn xác định được phương hướng vì tôi có những điểm làm mốc trên tường hay chiều dài của căn phòng được tính bằng bước chân của tôi. Lúc đầu mới di chuyển tôi thấy hơi sợ sợ vì có cảm giác như sắp đâm vào tường, nhưng khi quen rồi thì tôi bắt đầu cảm nhận sự chuyển động của đôi chân. Tôi bước đi chậm và từng chút một, tôi làm như kiểu đang quay một bộ phim quay chậm vậy. Tôi nhận thấy sự chuyển động yển

chuyển của đôi chân, từ đùi cho đến đầu gối rồi lòng bàn chân. Tôi thấy rất rõ nhưng suy nghĩ của mình khi đang di chuyển, tôi không nhận thấy hay để ý gì những tiếng động bên ngoài cả. và cứ thế tôi bước. Ban đầu tôi còn đếm bước chân để còn quay đầu nhưng dần tôi cũng quên mất là mình đếm bước chân nữa mà cứ thế bước đến khi nào chân chạm tường thì quay lại. Sau khi đi lại xong tôi lại quay về ghế sho-pha và nằm cảm nhận. Tôi đưa đôi chân lên không trung và từ từ hạ xuống, tôi thấy rất rõ lực tác dụng khi tôi cố giữ cho cái chân hạ từ từ xuống dưới. Tôi làm lại nhiều lần như thế và đến khi mỗi chân tôi bắt đầu nằm im và tập trung suy nghĩ của mình đến đôi chân. Đoạn này có những suy nghĩ khởi lên trong đầu nhưng do đã quen nên tôi có thể quay suy nghĩ của mình lại ngay. Tôi làm lại vài lần như thế trong buổi sáng và kết thúc lúc 12h khi thầy gọi.

Buổi chiều tôi được học bài về sự cảm nhận của hơi thở. Hơi thở quá gần gũi với chúng ta. Nó luôn tồn tại, đều đều nhưng ít khi ta nghĩ về chúng nhiều. Hôm nay khi tập trung vào hơi thở tôi thấy có một cái gì đó như đang thông vào trong mũi, rất mát và rất nhẹ nhàng. Tôi hít thở đều và nhẹ nhàng. Căn phòng được đóng cửa kín nên mùi của căn phòng lúc đầu có mùi hơi bí một tí nhưng sau đó quen dần thì tôi không nhận thấy mùi gì nữa. Khi tập trung vào hơi thở thì tôi có thể ngồi yên lặng không di chuyển được lâu hơn. Lúc đó có cảm giác như tay và chân của tôi được giữ nguyên, không cử động nhúc nhích gì cả. Ngay cả khi nằm xuống cơ thể cũng có cảm giác như vậy. Khi không nghĩ đến hơi thở thì thấy nó rất bình thường, nhưng khi cảm nhận về nó thì tôi thấy như mình đang quan tâm đến cuộc sống của chính bản thân vậy. Hơi thở đều tôi nhận thấy rất thoải mái, nhưng khi thở mạnh hắt ra thì có gì như khiến tôi trũng tâm trạng xuống. Và khi thở nhanh dồn dập tôi nhận thấy tim mình đập nhanh hơn. Khi tập trung đến hơi thở thì tôi nhận thấy các giác quan của mình có cảm nhận tốt hơn, như mũi ngửi thấy mùi nhiều hơn, tai nghe rõ hơn mặc dù tôi không nghĩ về nó trước khi nghe thấy. Kết thúc buổi học mà tôi thấy nhanh, thời gian như không có vậy!

### Ngày 24/3

Tôi ngồi vào ghế và tiếp tục khám phá, hay nói đúng hơn là tôi cảm nhận lại những thứ hôm trước về chân, tay hay tất cả những thứ trên cơ thể tôi. Ngày đầu tiên, tôi luôn đi tìm kiếm cái mới, cái mà tôi nghĩ tôi sẽ khám phá ra. Tôi luôn nghĩ trong đầu mình phải tìm cái này, phải tìm cái kia và rồi các dòng suy nghĩ của tôi cứ chạy dài mỗi khi tôi nghĩ đến một cái gì đó.

Nhưng lần này tôi không thể dừng nó lại vì tôi cũng không biết dừng lại để làm gì, tôi nghĩ là mình có thể khám phá ra cái gọi là sự cảm nhận về cơ thể. Tôi miên man sang các câu chuyện rất dài. Tuy nhiên trong quá trình suy nghĩ nhiều và lung tung như vậy tôi nhận thấy mình vẫn có những sự cảm nhận mà mình không thấy, sau khi nghĩ lại mới biết. Đó là những lần tôi ngồi thẳng lưng lên tôi cảm thấy thoải mái hơn khi ngồi cong lưng. Vì lúc đó tôi có cảm giác như trọng lượng cơ thể được dồn đều và thẳng đứng lên một trục xương sống, còn khi con tôi cứ dần dần cong thêm mà tôi không nhận ra đến khi tôi đã cong quá để phải chỉnh lại. Những khi suy nghĩ miên man tôi không còn bị tác động của ngoại cảnh vào tôi nữa, như âm thanh, nhiệt độ căn phòng và vân vân... Chỉ khi trở về hiện tại thì mọi thứ lại hiện lên. Tôi thấy mỗi lần cử động cơ thể luôn có một suy nghĩ xuyên suốt các cử động của tôi, những lần cử động nhẹ tôi cảm thấy suy nghĩ nhiều hơn vì lúc đó tôi tập trung vào bộ phận vừa rồi. Có một lần tôi cảm nhận về lòng bàn tay. Khi trong suy nghĩ của tôi lúc đấy tôi sẽ xoay lòng bàn tay thật chậm, chậm nhất có thể.

Tôi có thể cảm nhận thấy khi cổ tay tôi chạm vào vạt áo và tạo ra một ma sát rất nhỏ, nhỏ đến mức ở ngoài không thể thấy được tay tôi có di chuyển hay không. Tôi cảm thấy nó diễn ra rất lâu, và sự tập trung lúc đó rất cao, tôi nhận thấy cả cơ thể mình như bất động, hơi thở nhẹ nhàng nhưng dứt khoát. Có những khi tôi lại cảm nhận được những va chạm của chiếc áo sơ mi tôi đang mặc với cơ thể của mình. Nó có ở khắp thân thể tôi, đó là điều mà tôi không nhận ra hàng ngày, vì nó luôn hiện hữu cũng như hơi thở vậy, chỉ khi mình suy nghĩ cảm nhận về nó mình mới nhận ra. Có những điều ở ngay trước mắt tôi nhưng tôi chưa cảm nhận hết được khi chưa khám phá hết về cơ thể mình. Tôi kết thúc ngày học thứ nhất và thấy những điều mới lạ rất hay.

### Ngày 26/3

Hôm nay, tôi lại tiếp tục cảm nhận về sự khám phá của cảm nhận về cơ thể. Lần này tôi đã hiểu rõ hơn về nó nên tôi bắt đầu ngay vào sự cảm nhận chứ không suy nghĩ đi sâu vào để khám phá cái gì cả. Tôi biết được rằng trong những cái cũ của mình cảm nhận luôn tồn tại ra những cái mà mình chưa khám phá hết về chính cơ thể của mình. Tôi bắt đầu tập trung, nhưng do cơ thể hơi mệt nên tôi ngồi gằn như là nghĩ ngợi để thông thoáng đầu óc, tôi thả mình vào một không trung vô định hình mà ở đó tôi không có suy nghĩ gì cả. Khi bắt đầu nghĩ về cái mệt mỏi của cơ thể tôi lại cảm thấy mình đang mệt mỏi nhiều hơn lúc trước khi tôi nghĩ ngợi. Có thể khi sự tập trung và cái gì đó về cơ thể như chân, tay... thì nó sẽ dần biến mất khỏi đầu óc. Nhưng khi nghĩ về những cái như mệt mỏi, vui hay buồn thì nó dường như được nhân lên khi ta tập trung. Vì nó là những cái chỉ tồn tại trong đầu của ta thôi. Nó chỉ hiện hữu khi ta nghĩ về nó nhưng ra không thể điều khiển nó làm theo ý ta được. Chính vì thế nó sẽ hiện lên rõ ràng hơn khi ta lại tập trung vào nó. Cơ thể tôi lúc ấy muốn rụng xuống. Sau khi tôi khỏe trở lại, vì tôi thấy mình không mệt mỏi nữa, chân tay như đang tràn trề sức sống. Tôi cử động mình một cái và bắt đầu trở lại sự cảm nhận về cơ thể. Tôi xoa lòng bàn tay vào nhau thấy tay tôi đã khô ráp từ bao giờ, những tiếng động khi xoa tay và nhau tôi cũng nhận thấy rõ hơn bình thường. Tôi cảm nhận lại những thứ hôm trước tôi đã làm. Tôi cử động thật chậm các động tác để trong đầu tôi luôn tập trung sự hiện hữu về cơ thể mình. Tôi có cảm nhận được về trọng lượng cơ thể mình khi ngồi lên ghế và ghế phản lại một lực rất mạnh làm mông tôi cảm thấy ê một chút. Tôi dịch chuyển cơ thể nhẹ nhàng và chậm, mỗi cử động tôi để cảm nhận thấy rất rõ ràng so với những lúc tôi làm bình thường. Đúng là khi mình không nghĩ và cảm nhận đến nó thì sẽ không biết được rằng nó luôn hiện hữu xung quanh ta. Kết thúc ngày học thứ hai tôi thấy khỏe khoắn hơn so với lúc mới đến.

### Ngày 29/3

Tôi bắt đầu vào cảm nhận về những cảm giác. Đầu tiên tôi bịt mắt mà cảm nhận. Hôm đó tôi nhớ tôi bị đau răng hàm. Cảm giác như mỗi lúc nó lại đau nhói lên trên tận óc. Tôi tập trung cảm nhận về nó và từng lúc nó có cảm giác như đau nhiều hơn rồi tắt lịm. Sau một lúc tôi không cảm nhận về nó nữa. Tôi nghe thấy những âm thanh quen thuộc bên ngoài và tôi lại cảm nhận về nó. Lúc đầu nghe rất nhiều âm thanh hỗn độn tôi thấy cảm giác như ong tai và nhức óc. Nhưng khi tập trung cảm nhận về nó, về từng âm thanh xung quanh tôi thấy rất rõ từng cái một và không bị nhiều âm thanh tác động nữa. Tôi nghe một bài hát và cảm nhận về cái hay của nó. Tôi nghe những tiếng rao vặt bên ngoài và rất nhiều các cái khác nhưng không bị xáo trộn như lúc đầu. Sau tôi lại trở về tập trung cảm nhận cho cái lưng đang đau của tôi khi ngồi lâu một tư thế lúc mãi mê cảm nhận về âm thanh. Tôi ngồi thẳng lưng lên và tập trung cảm nhận cái đau mà tôi đang

chịu. Tôi tự nghĩ nó đau ở đâu. Cứ cảm nhận mãi đến khi nó không còn đau nữa thì thầy giáo vào và bảo hết giờ cảm nhận. Tôi kết thúc rồi đi ăn và đi ngủ.

Buổi chiều tôi lại tiếp tục cảm nhận về cảm giác. Nhưng lần này là tôi và các học viên khác không cần phải bịt mắt nữa mà mở mắt ra nhìn và cảm nhận về cảm giác. Lúc mới đầu mở mắt tôi thấy những cảm nhận của mình không được rõ như lúc bịt mắt. Tôi nhìn xung quanh căn phòng. Tôi thấy tấm bảng và những cái bàn. Tôi vẫn bị đau răng nhưng tôi không còn tập trung hay suy nghĩ về nó làm gì. Vì tôi biết cái cảm giác đau này qua 1 2 ngày đau rồi sẽ hết. tôi biết như vậy và tôi suy nghĩ sẽ cảm nhận về một cái cảm giác gì đó rõ hơn. Tôi ngồi duỗi thẳng chân lên ghế. Tôi nhìn vào cái đầu gối của tôi. Một lúc sau nó mỏi và đau dần lên. Tôi nhìn vào nó và bắt đầu cảm nhận cái đau đang lên dần mỗi lúc. Tôi ngửa mặt lên và không nhìn về nó nữa nhưng vẫn tập trung cảm nhận về đôi chân mình. Dần dần tôi thấy cái đau biến mất dần và thay vào đó là một cái gì đó trên đôi chân mà tôi không nghĩ ra. Nhưng lúc đó tôi không cảm giác thấy đau, mà gần như chỉ là một đôi chân bất động vậy. có những lúc suy nghĩ của tôi bảo thu chân lại nhưng vẫn có một cái gì đó ngăn cản suy nghĩ đó lại. sau một lúc lâu tôi thu chân lại và ngồi trở về ban đầu. những lúc ấy tôi cảm nhận rất rõ cái suy nghĩ, ý chí ở trong đầu. có những lúc muốn hành động nhưng lại thôi, có những lúc hành động rất nhanh mà không kịp suy nghĩ(như lúc thu chân lại).



**PHỤ LỤC 01****Câu chuyện “Học Thiền”**

Có 4 người bạn cùng nhau đến xin học Thiền tại zenLeader. Sau khi chấp nhận cho vào nhập học, giảng viên đưa cho mỗi người một tờ giấy trắng và một cục gôm rồi nói:

- *Các bạn hãy dùng cục gôm này để tẩy tờ giấy trắng này trong vòng 3h. Khi nào hết 3h tôi sẽ ra hiệu lệnh dừng lại, khi đó các bạn mới được dừng lại nhé.*

Sau khi nhận nhiệm vụ từ giảng viên, anh thứ nhất cảm thấy rất là thắc mắc, anh không hiểu tại sao thầy lại bắt mình tẩy tờ giấy trắng này để làm gì? Tờ giấy này đâu có gì để tẩy đâu sao thầy lại bắt mình tẩy? Anh đem thắc mắc này đến hỏi giảng viên:

- *Thưa thầy, tờ giấy này rất là sạch, nó còn mới mà, đâu có gì để tẩy đâu sao thầy lại yêu cầu con tẩy, con không biết tẩy nó để làm gì? Làm việc này có ý nghĩa gì? Xin thầy nói rõ lý do cho con được biết ạ.*
- *Anh cứ làm theo lời của tôi đi sau này sẽ biết-* Giảng viên trả lời.
- *Thưa thầy, nếu không hiểu được ý nghĩa của việc mình làm thì con không thể làm được ạ.*
- *Tùy anh thôi, nếu anh muốn học Thiền ở đây thì hãy làm theo lời của tôi. Còn nếu không thì anh có quyền dừng lại tôi đâu có thể ép được anh.* – Giảng viên trả lời.

Vì giảng viên không giải đáp thắc mắc cho mình, cho nên anh thứ nhất đã dừng lại không thực hành theo yêu cầu của giảng viên.

Anh thứ hai cũng có thắc mắc tương tự như anh thứ nhất, nhưng sau khi nghe cuộc đối đáp giữa giảng viên và anh thứ nhất đã quyết định không đòi hỏi giảng viên phải giải đáp thắc mắc cho mình mà thực hành theo yêu cầu của giảng viên nhưng vừa làm vừa nổi lên những suy nghĩ thắc mắc khó chịu nên không thu được kết quả gì.

Anh thứ ba cũng có thắc mắc tương tự như anh thứ nhất và anh thứ 2, nhưng anh ta nghĩ: *“thầy yêu cầu mình làm việc này chắc là có lý do, thôi thì mình cứ tập trung vào làm việc theo đúng yêu cầu của thầy cái đã, thắc mắc sẽ tìm cách giải đáp sau”*. Sau đó anh ta tập trung vào tẩy tờ giấy theo yêu cầu của thầy. Trong suốt thời gian làm công việc đó ban đầu anh ta cảm thấy chán vì công việc không có mục đích, nhưng sau đó anh ta đã buông cái chán đó đi và buông luôn tâm mong cầu mục đích mà tập trung làm đúng công việc thầy yêu cầu cho đến khi hết giờ. Trong quá trình đó anh ta đã cảm nhận được một trạng thái đặc biệt. Trạng thái này chỉ xuất hiện khi ta từ bỏ mọi mong cầu và tập trung tâm ý làm một công việc ngay trong hiện tại. Sau khi kết thúc công việc, anh thứ ba nhớ lại những thắc mắc của mình trước kia và tự giải đáp được các thắc mắc của mình, nhận ra được trạng thái *“Tĩnh tại trong khi đang hoạt động”*. Từ đó anh áp dụng nó vào cuộc sống của mình mang lại niềm vui sự bình an và hạnh phúc trong công việc cho bản thân.

Anh thứ tư thì chẳng thắc mắc gì cả, thầy bảo sao thì anh ta làm vậy cho đến khi hết giờ. Trong quá trình làm việc anh ta cũng trải nghiệm trạng thái như anh thứ ba, nhưng vì không quan tâm đến nó và cuộc sống của anh sau đó vẫn như cũ vì anh ta không mang những trải nghiệm đó để áp dụng vào cuộc sống của mình cho tốt hơn.