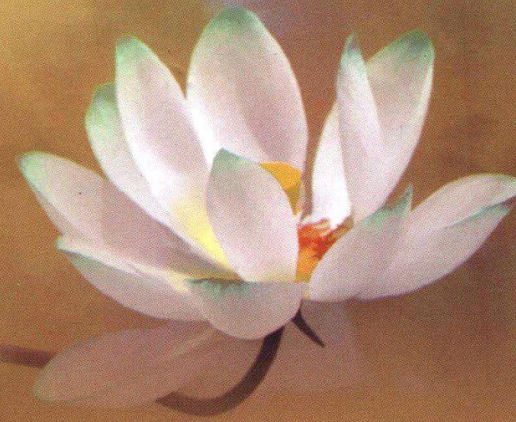




NHÀ XUẤT BẢN  
LÀO ĐÔNG



THE BOOKS  
Phong cách sống đẹp



# 30

ngày  
*Thiền*  
quán



Joseph Goldstein  
NGUYỄN DUY NHIÊN dịch

NGUYỄN DUY NHIÊN

*dịch*

# 30 NGÀY THIỀN QUÁN

Nguyên tác *The Experience of Insight*  
của **Joseph Goldstein**

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

## LỜI GIỚI THIỆU

Quyển sách này không đặt nặng về lý thuyết mà chú trọng nhiều đến sự thực hành. Tác giả - *Joseph Goldstein* - là một thiền sư Hoa Kỳ. Ông đã sống nhiều năm ở Thái Lan và Ấn Độ để học thiền *Vipassana*, một pháp thiền quán thuộc truyền thống *Phật giáo Nguyên thủy*, dưới sự hướng dẫn của các vị thiền sư nổi tiếng đương thời như *Munindra*, *Goenka*, *Sayadaw...* Sau một thời gian, ông trở về Hoa Kỳ để mở một thiền viện và hướng dẫn những khóa tu thiền nhiều ngày tại *Barre, Massachusetts*. Hiện nay, thiền viện này có số thiền sinh đến tham dự mỗi năm rất đông, trong đó có cả những bậc xuất gia.

*Joseph Goldstein* là một vị thầy rất đặc biệt. Ông có lối dạy giản dị và trực tiếp, đi thẳng vào vấn đề. Lời ông nói rất rõ ràng và dễ hiểu, vì nó được xuất phát từ kinh nghiệm thực hành.

---

---

*Joseph Goldstein*

Trong sách này, ta có thể cảm nhận được rằng những lời ông dạy đều được bắt nguồn từ sự chứng nghiệm của chính ông qua công phu thực tập thiền quán nhiều năm.

*Joseph Goldstein* dạy thiền *Vipassana* như là một phương pháp giúp ta nhìn thấy được chân tướng của sự vật, không bị thành kiến, óc phân biệt làm lu mờ. Những bài pháp của ông gồm những phương thức thực hành thực tiễn, dạy cho ta cách sống không dính mắc, với một tâm từ bao la. Những bài giảng của ông bao giờ cũng pha lẫn đôi chút khôi hài, và điều đó giúp cho người nghe cảm thấy thoải mái hơn, nhất là khi phải tu tập tích cực liên tục trong nhiều ngày.

Đây là một quyển sách thực hành, một kim chỉ nam cho những ai muốn học về thiền quán *Vipassana*. Sách này ghi lại những bài giảng, lời chỉ dẫn của ông *Goldstein* dành cho một khóa tu ba mươi ngày. Trong đó có cả phần trả lời những thắc mắc, khó khăn do các thiền sinh nêu lên sau mỗi ngày thực tập. Cả khóa tu thiền ba mươi ngày được diễn ra trong sự im lặng tuyệt đối, chỉ trừ phần vấn đáp. Chương trình mỗi

ngày gồm có ngồi thiền và đi kinh hành xen kẽ nhau, bắt đầu từ lúc 5 giờ sáng cho đến khuya. Thường thì mỗi khóa như vậy có khoảng từ 50 đến 200 thiền sinh cùng thực tập với nhau.

Thiền quán là một phương pháp để thấy được tâm mình. Nhưng sự hiểu biết ấy không thể có được bằng lý luận, kiến thức, mà phải bằng sự thực hành. Những lời dạy của ông *Joseph Goldstein* rất thực tế và có ích lợi, không chỉ riêng trong lúc ngồi thiền mà còn là cả trong cuộc sống ngoài đời. Đây là một quyển sách thực hành rất giá trị, có thể làm người bạn đồng hành hướng dẫn, nhắc nhở ta trên suốt con đường tu học.

*Nguyễn Duy Nhiên*

## *Buổi tối thứ nhất*

### **Lời dạy mở đầu**

**M**ở đầu cho mỗi kỳ tu học là truyền thống *Quy y Tam bảo* cho mỗi thiên sinh. *Quy y* có nghĩa là trở về nương tựa. *Tam bảo* là *Phật*, *Pháp* và *Tăng*.

*Quy y Phật* là nhìn nhận rằng trong mỗi chúng ta ai cũng có hạt giống giải thoát, tỉnh thức. Nó cũng có nghĩa là trở về nương tựa nơi những đức tính cao thượng của đức Phật như *vô úy, trí tuệ, từ bi*.

*Quy y Pháp* là trở về nương tựa *Pháp*, có nghĩa là sống trong giáo pháp của đức Phật, chân lý của mọi sự vật; tức là nhìn nhận sự trở về với sự thật, để giáo pháp của đức Phật được biểu hiện nơi tâm mình.

*Quy y Tăng* là trở về nương tựa *Tăng*, có nghĩa là dựa vào sự nuôi dưỡng về tinh thần lẫn vật chất của những người có cùng một chí hướng, cùng giúp đỡ, hướng dẫn nhau trên con đường tỉnh thức và giải thoát.

Nền tảng tối cần thiết cho việc tu tập thiền quán là giữ theo *giới luật*. *Giới luật* là phương thức để duy trì sự trong sạch căn bản cho thân thể, lời nói và ý nghĩ. *Năm giới* mà hành giả phải cố gắng giữ theo là: *không sát hại*, có nghĩa là không được giết hại bất cứ một sinh mạng nào, ngay cả con muỗi hay con kiến; *không trộm cắp*, có nghĩa là không được lấy những gì không phải là của mình; *không tà dâm*, trong khóa tu này thì nó có nghĩa là giữ cho mình được trong sạch; *không nói dối*, cũng không nói những lời mà mình không biết chắc, không nói những lời ác độc, gây chia rẽ; *không uống rượu*, cũng không sử dụng các chất ma túy. *Năm giới* này giúp ta có được một nền móng vững chắc để phát triển *định lực*, và từ đó sẽ phát sinh *trí tuệ*.

Chúng ta có cơ hội ngồi chung với nhau hôm nay để quán chiếu chính mình trong khung cảnh yên lặng và tĩnh mịch này là một điều vô cùng quý báu. Thật hiếm có dịp để ta dành trọn một tháng cho việc thực hành thiền, để ta tìm lại con người của mình, tìm hiểu xem mình là ai.

Để giúp cho sự tu tập được quân bình và nghiêm trang, hành giả nên rèn luyện một số những đức tính sau đây.

Trước hết là *đức kiên nhẫn*. Đôi khi ta cảm thấy ngày tháng dường như dài bất tận, và hành giả sẽ tự hỏi mình, nhất là vào những lúc bốn giờ rưỡi sáng trong ngày trời lạnh: “*Ta làm gì ở đây?*” Trên con đường tu tập thiền quán có rất nhiều thăng trầm. Có những khi hành giả cảm thấy nhẹ nhàng, an lạc, tươi mát và sáng suốt. Nhưng cũng có những lúc hành giả chỉ cảm thấy sự nhàm chán, đau đớn, bất an và nghi ngờ. *Đức kiên nhẫn* sẽ giúp hành giả giữ cho tâm mình được quân bình khi trải qua những tâm trạng tiêu cực này. Có người hỏi Hòa thượng *Trungpa* rằng: “*Trong đạo Phật, ân sủng nằm ở đâu?*” Hòa thượng trả lời: “*Ân sủng chính là đức kiên nhẫn.*” Nếu chúng ta có một tâm kiên nhẫn, chân như của mọi vật sẽ tuần tự phơi bày trong ta một cách tự nhiên và có tầng lớp. *Kiên nhẫn* có nghĩa là giữ cho tâm quân bình dù có bất cứ chuyện gì xảy ra, giữ cho tâm luôn thoải mái, nhẹ nhàng và có ý thức.

Một vị thầy *Du-già* Tây Tạng nổi tiếng là *Milarepa* khuyên các đệ tử của ngài phải “*vội vã một cách chậm chạp*”. *Vội vã* ở đây có nghĩa là cố gắng một cách liên tục, không suy chuyển. Nhưng phải biết cố gắng với một tâm thức trầm tĩnh và cân bằng. Hãy kiên trì và cố gắng, nhưng bao giờ cũng phải giữ cho mình được thoải mái và thăng bằng.

Một yếu tố khác có thể giúp cho sự thiền quán của hành giả được thâm sâu là *giữ yên lặng*. Chúng ta thường mất đi khả năng quán sát những gì đang xảy ra trong tâm mình chỉ vì hay nói chuyện. Nói chuyện làm xao lãng sự chú ý và tiêu hao năng lực. Những năng lực mà ta bảo tồn được bằng cách giữ im lặng, có thể được dùng để khai triển sự tỉnh thức và chánh niệm của mình. Cũng giống như phương pháp hành thiền, *sự yên lặng* phải được thực hành một cách tự nhiên và thoải mái. Nhưng đó không có nghĩa là ta muốn nói chuyện lúc nào cũng được, mà là phải biết sống một ngày ý thức trong yên lặng. Nếu ta giữ được sự yên lặng, mọi hoạt động, thay đổi về tâm lý, vật lý trong ta sẽ trở

nên vô cùng rõ rệt. Sự yên lặng trong ngôn ngữ sẽ dẫn đến sự tĩnh lặng trong tâm hồn.

Mọi sự giao thiệp, đụng chạm giữa bạn bè hay vợ chồng đều nên giới hạn. Ta hãy tạo cho mình một ý niệm cô độc. Muốn được như thế, ta hãy tạm bỏ qua một bên những dự tưởng về chính mình, về sự liên hệ với chung quanh, về những người khác. Ta hãy dùng thời gian này để kinh nghiệm chính mình cho thật sâu sắc.

Mỗi người chúng ta, ai rồi cũng sẽ từ giã cuộc đời này một mình. Cho nên ta hãy tập đối diện với sự cô đơn căn bản ấy ngay từ bây giờ, hãy làm bạn với nó. Với sự hiểu biết ấy, tâm ta sẽ trở nên vững chãi và an lạc. Khả năng này có thể giúp cho ta sống hòa đồng, an vui với những người chung quanh ta. Một khi ta có thể tự hiểu được mình, sự liên hệ với thế giới bên ngoài sẽ trở nên dễ dàng hơn và đầy ý nghĩa.

Nhưng để cho khóa thiền này được lợi ích, bạn không nên pha trộn nhiều phương pháp thiền khác vào đây. Trong các bạn chắc hẳn có nhiều người đã thực hành phương pháp của các trường phái khác nhau, nhưng trong khóa thiền

này tôi xin bạn hãy tập trung tâm ý vào sự tu tập *Vipassana*, hay thiền *Minh sát tuệ*. Chính nhờ sự luyện tập chánh niệm mà trí tuệ phát sinh. Trong vòng một tháng này, bạn hãy tập trung mọi cố gắng vào việc thực tập chánh niệm trong mỗi giây phút. Được như vậy thì sự tu tập của bạn mới không trở thành nông cạn. Nếu mọi cố gắng của bạn đều nhằm về một hướng, tâm của bạn sẽ trở nên vô cùng mãnh liệt và thấm thấu.

Hãy từ tốn và chậm chạp. Điều này có một giá trị rất lớn lao. Không có gì đáng để vội vã cả, không có một nơi nào để đến, cũng chẳng có một việc gì khác để làm, chỉ cần thông thả sống trong giờ phút hiện tại. Trong phạm vi hoạt động hằng ngày, ta hãy giữ cho mình có một tâm ý thật tỉnh thức, cẩn thận chú ý đến mọi cử động của mình. Duy trì tâm ý tỉnh thức liên tục trong một thời gian sẽ giúp cho công phu thiền quán của ta ngày càng thâm sâu hơn.

Chúng ta sẽ bắt đầu phương pháp ngồi thiền bằng cách đặt sự chú ý vào một đối tượng thiền quán giản dị: *hơi thở*. Hãy chọn một thể ngồi

thật thoải mái, dễ chịu, giữ thẳng lưng, nhưng không nên cố gắng quá. Nếu tư thế ngồi gò bó hay không ngay thẳng, ta sẽ dễ dàng trở nên khó chịu. Nếu muốn, bạn cũng có thể ngồi trên một chiếc ghế. Điều quan trọng là đừng cử động nhiều quá. Mắt nên nhắm, trừ khi bạn đã tập ngồi thiền với mắt hơi mở và bạn muốn chọn cách ấy. Nhưng khi mở mắt thì phải biết đặt ánh mắt vào một điểm cố định rồi quên nó đi. Theo tôi thì nhắm mắt lại một cách thoải mái là dễ hơn. Nhưng điều đó có thể tùy ý bạn.

Quán niệm hơi thở có thể được thực hành bằng hai phương pháp. Khi ta *thở vào*, bụng sẽ phồng lên. Khi *thở ra*, bụng xẹp xuống. Cách thứ nhất là hướng sự chú ý vào chuyển động lên xuống này. Không tưởng tượng, hình dung ra một cái gì hết, chỉ nhận biết thật rõ ràng cảm giác về sự chuyển động lên xuống. Đừng cố gắng kiểm soát hơi thở bằng bất cứ cách nào, chỉ đơn giản chú ý vào sự lên xuống của bụng.

Cách thứ hai là chú ý đến hơi thở ra vào nơi mũi, hướng sự chú ý vào nơi đầu mũi hay môi trên. Phải tập trung chú ý vào hơi thở như một

người gác cổng, luôn biết đến sự ra vào của mọi người. Đừng theo dõi hay cố dẫn hơi thở đi vào, đi ra, cũng đừng kiểm soát hay ép buộc hơi thở. Chỉ đơn giản chú ý đến *sự ra vào của hơi thở* khi nó đi ngang qua mũi. Trong giai đoạn đầu bạn nên niệm thầm trong tâm những từ “*phồng, xẹp*” hay “*ra, vào*”. Bằng cách này, tâm ý của bạn sẽ được gắn với đối tượng thiền quán.

Trong vài phút thực tập đầu tiên, bạn hãy thử coi đối tượng nào rõ ràng nhất đối với bạn: *sự lên xuống của bụng* hay *sự ra vào của hơi thở*. Rồi bạn hãy chọn lấy một đối tượng và quyết định duy trì nó mãi, đừng thay đổi. Có những lúc đối tượng của bạn sẽ trở nên mơ hồ khó phân biệt, bạn cũng đừng thay đổi vì hy vọng rằng đối tượng kia sẽ dễ dàng hơn. Một khi đã quyết định chọn đối tượng để thực hành thiền quán rồi, bạn hãy duy trì đến cùng. Có những lúc nó sẽ rõ ràng, có những lúc mơ hồ, có những lúc sâu sắc, có những lúc nông cạn, có những lúc dài, có những lúc ngắn... Nhưng bạn nên nhớ, đây không phải là một phương pháp tập thở mà là bài thực tập chánh niệm đầu tiên.

Phương pháp *thiền hành*, hay *kinh hành*, được thực hiện bằng cách chú ý đến các động tác của bàn chân trong mỗi bước đi: *dở lên, bước tới và đặt xuống*. Bạn nên hoàn tất việc theo dõi mỗi một bước chân trước khi bắt đầu bước tiếp theo. *Dở lên, bước tới, đặt xuống, dở lên, bước tới, đặt xuống...* Thật giản dị! Nhưng đây cũng không phải là một bài tập thể dục mà là một bài thực tập chánh niệm. Hãy sử dụng những động tác để phát triển một tâm ý tỉnh thức. Trong một ngày, bạn nên nhớ rằng sẽ có những thay đổi. Đôi khi bạn cảm thấy muốn bước nhanh hơn, lại có lúc bạn thích đi thật chậm. Bạn có thể niệm mỗi bước chân theo từng đơn vị một như “*bước, bước...*” Bạn cũng có thể bắt đầu đi thiền hành hơi nhanh, nhưng dần dần chậm lại, cho đến khi bạn có thể chia từng bước chân ra thành ba động tác: *dở lên, bước tới, đặt xuống*. Hãy trải nghiệm thực tế. Điều quan trọng nhất là có chánh niệm: ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra.

Khi đi *kinh hành*, hai tay nên giữ yên ở phía trước, sau lưng hoặc hai bên thân mình. Mắt



nhìn về phía trước một chút, không nên nhìn xuống dưới chân, điều này tránh cho bạn khỏi bị lôi cuốn vào ý niệm “*bước chân*” khi đi. Phải tập trung chú ý vào sự cảm nhận kinh nghiệm của từng cử động, nhận thức được cảm giác trong mỗi động tác *dở lên, bước tới, đặt xuống...*

Dưới đây là chương trình thực hành cụ thể trong mỗi ngày:

04:30 - 05:00	→	thức dậy
05:00 - 06:30	→	kinh hành, ngồi thiền
06:30 - 07:30	→	ăn sáng
07:30 - 08:00	→	kinh hành
08:00 - 09:00	→	ngồi thiền chung
09:00 - 09:45	→	kinh hành
09:45 - 10:45	→	ngồi thiền chung
10:45 - 11:30	→	kinh hành
11:30 - 01:15	→	ăn trưa và nghỉ ngơi
01:15 - 02:00	→	ngồi thiền chung
02:00 - 02:45	→	kinh hành
02:45 - 03:45	→	ngồi thiền chung
03:45 - 05:00	→	kinh hành, ngồi thiền
05:00 - 05:30	→	uống trà
05:30 - 06:00	→	kinh hành
06:00 - 07:00	→	ngồi thiền chung

07:00 - 08:00	→	pháp thoại
08:00 - 08:45	→	kinh hành
08:45 - 09:45	→	ngồi thiền chung
09:45 - 10:00	→	uống trà
10:00 - 04:30	→	ngủ

Trong tuần đầu tiên, tốt nhất là bạn hãy cố gắng theo sát chương trình này. Dần dần, khi bạn đã quen với công phu tu tập liên tục, bạn sẽ khám phá ra một nhịp độ thích hợp với mình. Hãy duy trì những thời gian kinh hành và ngồi thiền cho liên tục. Ăn trưa, uống trà và mọi công việc khác đều phải được làm trong chánh niệm, trong sự tỉnh thức. Sau một thời gian bạn có thể thích đi kinh hành lâu hơn, một tiếng hay một tiếng rưỡi, rồi mới bắt đầu ngồi. Có người lại thích ngồi lâu hơn, có khi hai, ba tiếng; lại có người thích công phu vào những giờ khuya. Trong thời gian tu tập ở Ấn Độ, tôi thường công phu vào những giờ thật khuya khoắt: từ nửa đêm cho đến ba giờ sáng. Tôi cảm thấy lúc ấy rất im lặng và thanh tịnh, thích hợp cho việc tu tập. Khi sức thiền định mạnh ta sẽ thấy ít cần đến giấc ngủ. Chỉ đi ngủ khi nào bạn cảm thấy mệt, chứ đừng vì thói quen đúng giờ. Có

thể đến một lúc, khi sức tu tập tiến triển đúng mức, bạn sẽ không còn cảm thấy mệt mỏi và có khả năng công phu liên tục ngày đêm. Hãy cảm nhận những gì phù hợp với khả năng bạn, cố gắng tu tập nhưng đừng bao giờ gượng ép hay bó buộc quá.

Thánh *Francis de Sales* có viết: “Hãy kiên nhẫn với tất cả mọi người, nhưng trước hết là với chính mình. Tôi muốn nói là bạn đừng thối chí, nản lòng về sự bất toàn của mình. Lúc nào cũng phải đứng dậy với lòng can đảm mới. Tôi rất mừng là bạn bắt đầu mỗi một ngày mới tinh. Bởi vì không có phương cách nào giúp cho bạn đạt đạo tốt hơn là biết khởi sự lại từ đầu, và không bao giờ tự cho rằng mình đã làm quá đủ. Làm sao bạn có thể tha thứ lỗi của người láng giềng, nếu bạn không tha thứ lỗi cho chính mình? Người nào cứ mãi bứt rứt về lỗi lầm của mình sẽ không bao giờ sửa lỗi được. Tất cả những sự sửa sai có ích đều xuất phát từ một tâm hồn bình thản, an lạc.”

## *Buổi tối thứ hai*

### **Bát chánh đạo**

Chúng ta vừa mới bước chân vào một cuộc hành trình: cuộc hành trình đi vào thế giới của tâm ta, một cuộc hành trình với mục đích khám phá, tìm hiểu con người thật của chính mình. Bao giờ cũng vậy: *vạn sự khởi đầu nan*. Những ngày tu tập đầu tiên sẽ đầy đầy những cảm giác bồn chồn, buồn ngủ, chán nản, lười biếng hay nghi ngờ, và đôi khi còn hối hận đã lỡ dại tham dự khóa tu nữa. Vào lúc sắp hoàn tất một tác phẩm triết học của mình, *Baruch Spinoza* có viết: “*Mọi công trình cao quý đều hiếm hoi và khó nhọc.*” Con đường tìm đạo mà chúng ta đang bước chân vào cũng rất hiếm hoi và không dễ vượt qua. Bởi thế, chúng ta phải biết từ tốn.

Câu chuyện trong sách *Mount Analogue* là một tỷ dụ thật đẹp cho cuộc hành trình chúng ta đang đi. Chuyện kể về một nhóm người cùng nhau đi tìm một ngọn núi đặc biệt. Chân núi nằm

trên mặt đất, còn đỉnh núi tượng trưng cho mục tiêu giải thoát cuối cùng. Lúc khởi đầu, những người thám hiểm phải đối phó với một chướng ngại lớn lao: họ không thể nào nhìn thấy được chân núi trong những điều kiện bình thường. Họ phải vất vả, khó nhọc lắm mới có thể xác định phương hướng. Sau nhiều ngày đêm khổ cực tìm kiếm, cuối cùng họ tìm đến được chân núi. Phần còn lại của quyển sách mô tả sự chuẩn bị và những khó khăn, tranh đấu, hồi hộp trong suốt hành trình đi lên đỉnh núi.

Chúng ta cũng đang cùng chung một hành trình với họ: cố gắng leo lên ngọn núi trí tuệ. Chúng ta đã biết được một bí mật về sự tàng ẩn của nó: Giáo pháp, chân lý không thể tìm thấy ở bên ngoài. Nó hiện hữu ngay trong ta, chúng ta cần bắt đầu ngay từ giờ phút này.

Con đường giải thoát đã được ghi lại bởi những người đi trước. Một phần ghi chép rõ ràng nhất có thể tìm thấy trong kinh điển của đức Phật là *Bát chánh đạo*. *Bát chánh đạo* có nghĩa là con đường với tám sự chân chánh dẫn đến giải thoát. Đây là một bản đồ có thể hướng dẫn ta đến mục tiêu giác ngộ.

Sự chân chánh thứ nhất là *chánh kiến*. Chánh kiến có nghĩa là nhìn thấy, hiểu biết được chân tướng của sự vật, đúng thật như chúng đang hiện hữu. Thật ra, tuy được đề cập như điều kiện trước hết nhưng đây cũng là điều kiện phải duy trì đến cuối con đường. Bởi vì ta phải có một sự hiểu biết tối thiểu nào đó mới có thể bước chân vào hành trình này. Và sự hiểu biết ấy sẽ dần dần trở thành trí tuệ, có khả năng đi sâu vào và nhận diện được chân tướng của tâm. Trong giai đoạn đầu, chánh kiến có nghĩa là thấy được những quy luật tự nhiên đang chi phối đời sống. Một trong những quy luật quan trọng nhất là luật *nhân quả* (*karma*): Mỗi hành động đều sẽ dẫn đến một kết quả. Không có bất cứ sự việc gì mà tự nhiên hay vô tình xảy đến cho ta. Mỗi khi chúng ta hành động vì tham, sân, si, khổ đau sẽ theo đến. Còn khi chúng ta hành động với lòng từ bi hay trí tuệ, kết quả sẽ là hạnh phúc và an lạc. Nếu chúng ta khôn khéo biết vận dụng luật *nhân quả* vào cuộc sống hàng ngày của mình, ta có thể bắt đầu đào luyện một tâm ý hoàn toàn tỉnh thức.

Đức Phật thường nhắc nhở các đệ tử của ngài về đức tính rộng lượng. *Bố thí* là hành động biểu lộ một tâm ý không tham lam. Cuộc hành trình của ta gồm có sự buông xả, không bám víu và không quyến luyến ngay cả sự xả bỏ ấy.

*Chánh kiến* cũng còn là biết chấp nhận mối liên hệ của ta với cha mẹ, một dạng nghiệp báo đặc biệt. Ta phải biết nhận lãnh trách nhiệm cũng như bổn phận đối với song thân. Cha mẹ đã bỏ công khổ cực để nuôi dưỡng ta từ khi chúng ta còn nhỏ bé. Nhờ ơn cha mẹ mà giờ này ta có cơ hội để ngồi đây tu tập giáo lý của đức Phật. Đức Phật dạy rằng, không có cách nào để ta có thể trả hết ơn này. Cho dù ta có công cha mẹ trên hai vai trong suốt cuộc đời mình cũng vẫn chưa đủ! Chỉ có một cách để trả ơn cha mẹ là giúp cho cha mẹ hiểu biết được giáo lý của đức Phật và sống theo *chánh kiến*. Nói chung, khi chúng ta trải qua thời gian để khôn lớn và trưởng thành, trở nên độc lập với cha mẹ về phương diện tinh thần, điều đó tất nhiên là cũng có ý nghĩa nhất định. Nhưng trong khoảng không gian tự do đó, ta phải luôn hiểu được trách nhiệm của mình đối với cha mẹ.

*Chánh kiến* cũng có nghĩa là thấy và hiểu được tánh chân thật, cái chân như của mình. Khi sự tu tập thiền quán tiến bộ, ta sẽ càng lúc càng nhận rõ được tính cách vô thường của mọi vật. Mọi yếu tố của tâm và thân chỉ tồn tại trong chốc lát rồi tan biến, sinh ra rồi diệt đi một cách liên tục. Hơi thở vào rồi ra, tư tưởng đến rồi đi, cảm giác có rồi không... Mọi hiện tượng đều luôn biến đổi, chuyển dịch. Trong cuộc vô thường không có gì là vĩnh viễn cả. Một khi ta thật sự hiểu được bản chất vô ngã của mọi vật, những quan niệm của ta về sự sống và thế giới chung quanh sẽ thay đổi một cách không ngờ. Tâm ta sẽ thôi nắm bắt và đeo đuổi, khi ta hiểu được mọi hiện tượng đều có tánh cách nhất thời, chốc lát, thay đổi trong mỗi giây phút. Và nhất là khi ta có thể kinh nghiệm được những diễn biến của thân và tâm khi chúng không còn bị chi phối bởi cái *ngã*. Với một sự tu tập thiền quán chuyên cần và sâu sắc, *chánh kiến* sẽ khai mở và phát triển.

Sự chân chánh thứ hai trong *Bát chánh đạo* là *Chánh tư duy*. *Chánh tư duy* có nghĩa là

suy nghĩ đúng với sự thật, có nghĩa là tư tưởng không bị chi phối bởi những tham muốn của cảm giác, lòng xấu ác và tánh bất nhẫn. Khi tâm ta còn bị dính mắc vào cảm giác, ta sẽ luôn đuổi theo những đối tượng bên ngoài, đi tìm một hạnh phúc phù du, vì bản tính của mọi vật là vô thường, thay đổi. Những thú vui đều chỉ tạm bợ, nhưng lòng ham muốn thì cứ tăng trưởng. Cái vòng luẩn quẩn này của dục vọng khiến cho tâm ta lúc nào cũng náo động và rối loạn. Nhưng giải thoát tâm ta khỏi những dục vọng không có nghĩa là đàn áp hay chối bỏ chúng. Một khi ta đàn áp một sự ham muốn nào, nó sẽ chỉ biến đổi thành một tâm tánh khác; nhưng nếu ta chấp nhận và tìm cách thỏa mãn nó, thì kết quả cũng chẳng khác gì hơn. *Chánh tư duy* có nghĩa là ý thức được những ham muốn của các giác quan và rồi buông bỏ chúng. Buông bỏ được bao nhiêu, tâm chúng ta sẽ được nhẹ nhàng bấy nhiêu. Dần dần tâm ta sẽ bớt đi những xáo trộn, rối loạn, ta sẽ có khả năng giải thoát mình ra khỏi ngục tù của hoàn cảnh, những trói buộc của dục vọng.

Tư tưởng không bị chi phối bởi những tâm xấu ác có nghĩa là ta không bị cai quản bởi sự

giận dữ. Giận dữ là thứ lửa cháy trong tâm, có khả năng thiêu đốt ta và những người chung quanh nếu ta không cẩn thận. Ta có khả năng đối trị tâm nóng giận, nếu ta có thể ý thức được nó để rồi buông bỏ. Khi ấy tâm ta sẽ trở nên nhẹ nhàng và thoải mái, bản chất yêu thương của tâm sẽ tự nhiên hiển lộ.

Tư tưởng không bị chi phối bởi tánh bất nhẫn có nghĩa là ta có tâm từ, có lòng thương xót những ai đang bị đau khổ và muốn cứu giúp họ. Trong sự tu tập thiền quán, ta nên có tâm từ đối với tất cả mọi sự sống chung quanh.

Sự chân chánh tiếp theo trong *Bát chánh đạo* là *Chánh ngữ*. *Chánh ngữ* dạy ta cách tiếp xúc, liên hệ đến hoàn cảnh và những người quanh ta. *Chánh ngữ* là phương thức giúp ta sống hòa hợp với thế giới chung quanh, thiết lập mối liên hệ hòa ái giữa ta và người khác. *Chánh ngữ* là không nói những gì sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và thù hận; chỉ nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết, hòa giải.

Sau khi đức Phật thành đạo và trở về gặp lại gia đình, nhiều người thân thuộc, bạn bè cảm phục sự từ bi và tinh thức của đức Phật đã xin quy y theo ngài. Trong số đó có *Rahula* (*La-hầu-la*), con trai của đức Phật. Lúc ấy Phật có thuyết giảng một bài pháp tên là: “*Lời khuyên cho Rahula*”. Trong bài giảng này Phật dạy *Rahula* đừng vì bất cứ lý do nào mà nói ra những lời không chân thật, cho dù điều đó có đem lợi ích đến cho mình hay bất cứ ai khác. Sự trung thành với sự thật là một điều tối quan trọng. Nó giữ cho những liên hệ của ta với thế giới chung quanh được dễ dàng và ít phức tạp hơn. Thành thật trong lời nói sẽ dẫn đến sự thành thật với chính mình. Trong thân và tâm của ta, có biết bao nhiêu chuyện mà ta hằng trốn tránh: những đau đớn, bực dọc mà ta không bao giờ muốn nhắc đến. Nhưng như vậy là ta đã không thành thật với chính mình. Chân thật trong lời nói là căn bản cho sự chân thật trong tâm tưởng. Có thành thật với chính mình ta mới có thể cởi mở tâm mình ra. Và nhờ đó ta mới có thể nhận diện và đối trị với mọi trạng thái bệnh hoạn của tâm hồn.

Sự chân chánh thứ tư là *Chánh nghiệp*. *Chánh nghiệp* có nghĩa là chọn một lối sống chân chánh: không sát sinh, không làm cho người khác bị đau khổ; không trộm cắp, không lấy những gì không phải của mình; không tà dâm, cũng có nghĩa là không vì những lòng ham muốn, tham dục thể xác mà làm khổ người khác.

Thường chúng ta ít khi thấy được những hậu quả lâu dài gây ra bởi hành động của mình. Trong sách *Mount Analogue* có một câu chuyện nói về việc này.

Đối với những người leo núi, có một luật mà ai cũng phải tuân theo là khi lên đến một độ cao nào đó, họ không được phép giết hại bất cứ một sinh vật nào. Họ phải mang theo thực phẩm đầy đủ. Một hôm có một người leo lên quá độ cao ước định đó, nhưng chẳng may anh ta bị kẹt trong một trận bão tuyết. Trong ba ngày liên tiếp, anh sống trong một căn lều tạm bợ, không thực phẩm. Gió tuyết lạnh làm đông cứng hết mọi vật chung quanh. Đến ngày thứ ba cơn bão đi qua. Trong một hang nhỏ dưới lớp tuyết, anh thấy có một con chuột già chui lên. Bụng đói vì

ba ngày không ăn, anh nghĩ không có hại gì khi giết con chuột già này để đỡ đói. Anh ta tìm một cục đá và giết con chuột. Xong anh trở xuống núi, chẳng nghĩ gì đến con vật mình vừa sát hại. Cho đến một hôm anh bị đem ra xử trước tòa, bởi những người có phận sự bảo trì ngọn núi và những con đường mòn chung quanh. Anh bị xử về tội sát hại con chuột, mà đến giờ này anh đã quên bẵng. Dường như hành động nhỏ nhặt của anh lúc đó giờ đã gây nên một tai họa. Con chuột già yếu mà anh giết ngày đó, vì không đủ sức đuổi bắt những con côn trùng khỏe mạnh, nên nó sống bằng cách tìm ăn những côn trùng bệnh hoạn. Khi nó bị giết đi, số côn trùng bệnh hoạn không còn được kiểm soát nữa. Bệnh hoạn lan tràn sang những côn trùng khỏe mạnh khác và dần dần cả loài bị tiêu diệt. Những côn trùng này từ lâu có trách nhiệm trong việc bón phân và truyền phấn hoa đến những nụ cái cho các loài thực vật mọc trên sườn núi. Khi loài côn trùng chết đi, những thực vật mất đi chất nuôi dưỡng và phương tiện truyền chủng, nên chúng cũng tàn tạ theo. Từ bấy lâu nay, những thực vật mọc ở hai bên sườn núi giúp giữ cho đất đá

được gắn kết với nhau. Giờ tro trọi, sườn núi cũng bắt đầu bị thời tiết xói mòn. Cuối cùng, một trận đất lở đã giết chết một số người leo núi và ngăn trở con đường đi lên. Tất cả bắt đầu từ một hành động dường như nhỏ nhặt là giết một con chuột già yếu.

Bởi vì chúng ta thường không có khả năng nhìn thấy những hậu quả lâu dài của hành động mình, chúng ta hãy có ý thức trong từng việc làm, đừng tiêu diệt sự sống trong thế giới chung quanh. Hãy gieo những hạt giống của an lạc, từ bi và hạnh phúc.

Sự chân chánh kế tiếp trong *Bát chánh đạo* là *Chánh mạng*. *Chánh mạng* có nghĩa là chọn một phương thức sinh sống không làm tổn hại đến người khác; những nghề nghiệp không liên quan đến sự sát hại, trộm cắp hay lường gạt kẻ khác. Thông thường thì những nghề như buôn bán hay chế tạo vũ khí, nấu rượu, săn bắn, đánh cá... đều làm tổn thương đến những sinh vật khác.

Đạo pháp không phải là ngồi yên một chỗ. Ngồi yên là một phương tiện hiệu quả để đạt

đến trí tuệ, và sự hiểu biết đó phải được thể hiện bằng hành động trong đời sống của chúng ta. *Chánh mạng* là một trong những sự thể hiện đó. “*Hãy bước đi thiêng liêng như những người da đỏ. Hãy biến sự sống của mình thành một nghệ thuật.*” Hãy thực hiện mọi việc với một thái độ cẩn trọng, với một ý niệm tỉnh thức.

Ba sự chân chánh kế tiếp có liên quan đến việc tu tập thiền quán. Quan trọng nhất trong ba sự chân chánh này là *Chánh tinh tấn*. Thiếu sự cố gắng ta sẽ chẳng làm được gì. Trong *Vi diệu pháp* (*Abhidharma*) có nói: “*Tinh tấn, cố gắng là gốc rễ của mọi thành công, là nền móng của sự thành đạo.*” Nếu chúng ta muốn lên đến đỉnh núi mà chỉ biết ngồi mơ tưởng thôi, thì dù qua ngàn năm cũng chẳng có gì xảy ra. Bất cứ một hành trình nào cũng là một tập hợp của những sự cố gắng, dụng công: nhờ bước từng bước nhỏ mà ta lên đến đỉnh núi. *Ramana Maharshi*, một vị thánh của thời đại này ở Ấn Độ, viết: “*Chưa ai có thể thành công mà không phải cố gắng. Tâm an lạc không phải là một tánh tự nhiên ta có khi mới sinh. Những ai thành công đều nhờ ở đức tính nhẫn nại của mình.*”

Nhưng tinh tấn, cố gắng phải trong một mức độ quân bình. Bởi sự nóng nảy hay khẩn trương là những trở ngại lớn trên con đường tu tập. Năng lực phải được quân bình với sự tĩnh lặng. Nó cũng giống như khi ta lên dây đàn. Dây đàn lên căng quá hay chùng qua đều không thể phát ra đúng cao độ. Trong sự tu tập cũng thế, chúng ta phải tinh tấn kiên trì nhưng với một tâm thoải mái và quân bình, cố gắng nhưng không đàn áp. Trong ta có hàng ngàn hiện tượng đang chờ khám phá, tâm ta có muôn tầng muôn lớp để tìm hiểu... Với sự tinh tấn, con đường tu tập của ta sẽ rộng mở. Không ai có thể cố gắng thay ta được. Không ai có thể giác ngộ thay ta được. Sự giác ngộ của đức Phật đã giải quyết vấn đề cho ngài, chứ không giải quyết vấn đề cho ta... Có chăng chỉ là chỉ ra cho ta một lối thoát, nhưng mỗi người chúng ta phải tự thấp đuốc lên mà đi!

*Chánh niệm* là sự chân chánh thứ bảy trên con đường *Bát chánh*. *Chánh niệm* có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Tôi muốn nói sự chú ý đến những sự



thay đổi, biến chuyển của mọi hiện tượng: khi đi, ý thức được những cử động của cơ thể; khi quán xét hơi thở, ý thức được cảm giác ra vào hay lên xuống; ý thức được sự có mặt của từng tư tưởng hay cảm giác. Như một thiền sư có nói: “*Khi bạn đi, đi. Khi bạn chạy, chạy. Điều trên hết là đừng có do dự.*” Bất cứ đối tượng là gì, bạn hãy ý thức nó, nhưng đừng cố nắm bắt vì đó là *tâm tham*, đừng xua đuổi vì đó là *tâm sân*, và cũng đừng lãng quên vì đó là *tâm si*. Hãy quan sát những biến chuyển cùng diễn tiến của đối tượng. Một khi *chánh niệm* được phát triển đúng mức, tất cả sẽ trở nên nhịp nhàng và mỗi ngày trở thành một điệu vũ. *Chánh niệm* đem lại cho tâm ta một sự thăng bằng và an tĩnh. Nó có khả năng giữ cho tâm ta được sắc bén, để ta có thể ngồi lại mà quan sát, theo dõi những hiện tượng xảy ra chung quanh như một vở tuồng.

Sự chân chánh được kể ra cuối cùng là *Chánh định*. *Chánh định* có nghĩa là có khả năng tập trung tâm ý, giữ cho tâm mình gắn với một đối tượng duy nhất. Những ngày đầu tu tập, bạn sẽ cảm thấy khó khăn vì chưa có nhiều *định lực*.

Khi leo núi, chúng ta phải có một sức khỏe cần thiết. Nếu không đủ sức khỏe, lúc ban đầu ta sẽ dễ mệt và khó chịu. Nhưng dần dần khi cơ thể quen đi, ta cảm thấy khỏe khoắn và việc leo núi sẽ trở nên dễ dàng hơn. Sự tu tập thiền quán của ta cũng thế. Khi *định lực* phát triển, ta sẽ có khả năng sống trong hiện tại dễ dàng hơn. Những khó khăn ban đầu sẽ không còn là một trở ngại nữa.

Nếu bạn đặt một nồi nước lên bếp lò, rồi cứ vài phút lại mở nắp ra, chờ cho nước sôi sẽ lâu lắm. Nhưng nếu bạn để yên đừng mở nắp thì nước sẽ chóng sôi hơn.

Các khóa tu thiền là những cơ hội quý báu giúp cho ta phát triển *định lực* và *chánh niệm*. Với sự tu tập liên tục, mỗi giây phút được xây dựng bằng công phu của giây phút trước đó, trong một thời gian ngắn tâm ta sẽ trở nên sắc bén và có khả năng soi thấu được chân tướng của sự vật.

Hành trình của chúng ta bao gồm việc sống hòa hợp với thế giới chung quanh và tìm hiểu chính mình. Trong *Mount Analogue* có lời

khuyên sau đây cho những ai đang đi trên con đường tỉnh thức: “Hãy giữ ánh mắt của mình trên con đường đi lên. Nhưng nhớ đừng quên nhìn những gì ngay trước mặt. Bước cuối cùng phụ thuộc vào bước đầu tiên. Đừng nghĩ rằng bạn đã đến nơi chỉ vì bạn đã nhìn thấy đỉnh núi cao. Hãy cẩn thận nơi bạn sẽ đặt chân. Bước tới cho vững vàng. Nhưng đừng vì vậy mà xao lãng mục tiêu cuối cùng. Bước đầu tiên phụ thuộc vào bước cuối cùng.”

Sống vững vàng trong hiện tại, phát triển chánh niệm trong từng giây phút và vững tin nơi khả năng tự do của sự tỉnh thức.

Sau đây là một số thắc mắc nảy sinh trong quá trình tu tập:

*Hỏi: Tôi có cảm giác rằng hơi thở vào lúc nào cũng mạnh hơn, điều này làm xáo trộn sự tập trung của tôi. Tôi phải làm gì?*

Đáp: Hơi thở là một đề mục rất hay và quan trọng trong thiền quán, vì hơi thở có rất nhiều trạng thái và cường độ mạnh nhẹ khác nhau. Có khi nó mạnh và nặng nề, có khi nó thoải mái và nhẹ nhàng. Hơi thở có thể thay đổi giữa khi

ta thở vào và thở ra, hay là sau một thời gian ngắn. Cũng có những lúc hơi thở nhẹ đến nỗi ta không cảm thấy gì hết. Hơi thở là một đề mục vô giá trong thiền quán: bởi vì một khi hơi thở trở nên nhẹ nhàng, ta có thể dùng nó để đem tâm mình an tịnh xuống cùng một mức độ với hơi thở. Khi bạn thấy hơi thở càng lúc càng trở nên thanh nhẹ, lắng tâm xuống thật yên để có thể nhận diện được nó. Nó đòi hỏi một sự cố gắng - để không làm gì hết, chỉ yên lặng.

*Hỏi: Làm cách nào để biết một người đã giác ngộ?*

Đáp: Một người giác ngộ hay tỉnh thức không để lại một dấu vết nào hết. Làm sao ta có thể đo lường được một tâm tự tại bằng những giác quan giới hạn của mình? Điều đó vượt ra ngoài sự suy luận. Cũng giống như ta đi tìm một ánh lửa đã tắt. Bạn tìm kiếm ở đâu bây giờ? Bạn không thể nghĩ giác ngộ, tỉnh thức như là một cái gì có thể đụng chạm hay sờ mó được. Người tỉnh thức không có một dấu hiệu đặc biệt nào trên trán họ hết, nhưng bạn vẫn có thể cảm nhận được họ qua những đức tính thương yêu, hiểu biết mà họ có.

*Hỏi: Về sự liên hệ với cha mẹ và trách nhiệm hướng dẫn cha mẹ vào đạo pháp. Cha mẹ tôi thắc mắc tại sao tôi lại đi dự nhiều khóa thiền như thế này, tôi cố gắng giải thích nhưng hình như không có cách nào làm cho họ hiểu được!*

Đáp: Có rất nhiều cách để người ta thông cảm nhau - mà thường thì lời nói lại là một phương tiện kém hữu hiệu nhất. Nếu bạn sống với cha mẹ hay bất cứ ai mà giữ được sự an lạc, tĩnh lặng, không phê phán, biết chấp nhận, thương yêu và tử tế, tôi nghĩ bạn sẽ không cần phải nói một lời nào. Con người an lạc của bạn tự nó có khả năng tạo nên một khoảng không gian tươi mát. Điều này đòi hỏi thời gian tu tập. Người ta bao giờ cũng có thành kiến với những gì không hợp với quan niệm của mình. Khi nào bạn nói ra những điều có vẻ khác thường, mới lạ, họ sẽ trở nên bảo thủ. Thế nên ta đừng bao giờ chấp vào hình thức quá. Hãy sống tự nhiên, đạo pháp sẽ hiển bày. Tâm tĩnh lặng sẽ ảnh hưởng đến thế giới chung quanh. Điều đó đòi hỏi thời gian, sự kiên nhẫn và thật nhiều tình thương.

*Hỏi: Trong khi ngồi thiền, tôi thường thấy mình hay tưởng tượng hơi thở là một luồng nước, chảy*

*tới lui trong một đường hầm. Những hình ảnh như thế có hại cho chánh niệm không?*

Đáp: Có. Cốt tủy của pháp tu thiền quán này là trực tiếp kinh nghiệm chứ không phải tưởng tượng. Hình ảnh hóa hơi thở của mình là tạo nên một khái niệm. Khái niệm không phải là sự thật, nó chỉ là bóng dáng của sự thật. Điều cần nhớ là kinh nghiệm những cảm giác của hơi thở, chứ không phải tạo nên một ý niệm về hơi thở.

*Hỏi: Việc tôn thờ Thượng đế áp dụng vào sự tu tập này bằng cách nào?*

Đáp: Tùy theo định nghĩa của bạn về Thượng đế. Mỗi người có một câu trả lời khác nhau. Ta có thể nói Thượng đế là chân lý tối cao, là đạo pháp, chân như của vạn vật. Hiểu như vậy, thì tôn thờ Thượng đế có nghĩa là sống trong chân lý, sống đúng với giáo pháp, để cho giáo pháp tự nhiên phô bày.

## *Buổi sáng thứ ba*

### **Bài thực tập: Cảm thọ**

**C**ảm thọ là một đề mục vô cùng quan trọng trong thiền quán. Trong mỗi giây phút, chúng ta luôn bị chi phối bởi một trong ba loại cảm thọ: *lạc thọ*, tức là những cảm thọ êm ái, dễ chịu; *khổ thọ*, tức những cảm thọ có tính cách đau đớn, khó chịu; *xả thọ*, tức những cảm thọ không dễ chịu cũng không khó chịu. Chính những tính chất êm ái và dễ chịu của *lạc thọ* khiến ta bị lôi cuốn ham mê. Và ngược lại ta cũng xô đuổi và trốn tránh những *khổ thọ* trong cuộc sống hằng ngày vì tính chất khó chịu, đau đớn của chúng. Nhưng khi ta có *chánh niệm* về cảm thọ của mình, ta sẽ có khả năng nhận diện mọi cảm thọ với một tâm bình đẳng, không phân biệt.

*Cảm thọ* chi phối mạnh mẽ nhất là những cảm giác của thân thể. Chúng ta ai cũng có thể dễ dàng kinh nghiệm được những cảm giác dễ chịu hoặc đau đớn đang có mặt trong tâm mình. Chú ý rõ ràng đến những cảm giác này là một trong những phương pháp thiền quán

về cảm thọ: kinh nghiệm những cảm giác dễ chịu, nhẹ nhàng, êm dịu mà không bị lôi cuốn cũng như không xô đuổi, ghét bỏ những cảm giác khó chịu, nặng nề hay đau đớn. Hãy thân nhiên quan sát mọi cảm giác đang có mặt trong thân - nóng, lạnh, ngứa ngáy, êm dịu, nặng nề - đến rồi đi mà không phê phán, thương ghét hay nhận nó là mình.

Khi bắt đầu ngồi thiền, bạn hãy khởi sự bằng cách chú ý đến hơi thở, đến sự lên xuống của bụng. Rồi khi có bất cứ một cảm giác nào khởi lên trong thân, hãy chú ý đến nó, ý thức hoàn toàn về sự có mặt của nó. Điều quan trọng nhất là phải giữ một thái độ tự nhiên, thoải mái khi quan sát những cảm giác, nhất là những cảm giác đau đớn, khó chịu. Thân và tâm ta lúc nào cũng có khuynh hướng căng thẳng, khẩn trương khi đối diện với những *khổ thọ*. Đó là kết quả của thái độ ghét bỏ, tránh né, lâu ngày dần dần tạo nên một sự thiếu quân bình trong tâm. Bạn hãy thử tự nhiên nhìn cái đau của mình và quan sát những thay đổi, biến chuyển của nó. Một khi tâm của mình được yên tịnh xuống, nhẹ nhàng và có chánh niệm, ta có thể kinh nghiệm được

rằng cái đau không phải là một khối cứng ngắt. Nó biến tướng, thay đổi, sinh diệt trong từng giây phút. Hành giả hãy ngồi với một tâm yên lặng, thoải mái quan sát những diễn biến của cảm giác, đừng ghét bỏ cũng đừng ước vọng.

Đau là một đề mục khá hữu hiệu trong thiền *Minh sát*. Bởi một cảm giác đau trong cơ thể, nếu biết sử dụng sẽ có khả năng đem lại cho ta một định lực rất mạnh. Cái đau có thể giữ tâm ta ở một chỗ mà không bị lay chuyển nhiều. Nhưng bất cứ một cảm giác nào đang có mặt trong thân đều có thể trở thành một đối tượng của thiền quán. Trong trường hợp không có một cảm giác nào đặc biệt, hành giả có thể trở về với hơi thở hay sự lên xuống của bụng. Sự quan sát, ghi nhận phải có tính cách tự nhiên chứ không được máy móc, vội vàng. Hãy ghi nhận mọi việc xảy ra như “*phồng, xẹp*”, “*nóng*”, “*lạnh*”, “*đau*”, “*ngứa*”, “*mát*”... một cách từ tốn, đều đặn. Khi cảm thấy mình đang bị căng thẳng bởi cái đau có mặt trong thân, bạn hãy cẩn thận quán sát tính chất khó chịu, bản chất của cái đau. Hãy giữ chánh niệm về cảm thọ của mình, rồi thì sự quân bình, an lạc trong tâm tự nhiên sẽ đến.

## *Buổi tối thứ tư*

### **Sự chú ý đơn thuần**

Ưó một lời tiên đoán từ xa xưa rằng sau khi đức Phật nhập diệt 2.500 năm, đạo Phật sẽ bùng lên một cách huy hoàng và khởi sắc. Ngày nay, chúng ta thấy lời tiên đoán đó đang trở thành sự thật.

Nhưng trước khi ta có thể hiểu được tầm quan trọng của lời tiên đoán này, ta phải hiểu giáo pháp là gì? *Giáo pháp* là danh từ dùng để dịch chữ *Dharma* trong tiếng Phạn, có nghĩa là *luật*, *đạo*, *chân như* của vạn vật, sự biến chuyển của mọi hiện tượng, hay nói một cách khác: giáo lý của đức Phật. Tất cả những điều đó gọi chung là *Pháp (Dharma)*. Nó cũng có nghĩa bao gồm mọi tế bào trong thân, mọi yếu tố của tâm, trong tất cả sinh vật. Những yếu tố của tâm như là ý nghĩ, thị lực, tình cảm, tâm tưởng đều có thể gọi chung là *Pháp*. Mục tiêu của người tu tập thiền quán là tìm hiểu, khám phá những pháp vừa kể trong thân và tâm, ý thức được từng yếu tố một,

cũng như hiểu được luật biến chuyển và sự liên hệ của chúng. Ở đây, sự tu tập của chúng ta là: kinh nghiệm được sự chân thật của bản tánh mình trong mỗi giây phút, biết được *cái ta* này là ai và nó gồm những gì.

Tâm ta có một phẩm tính rất là quan trọng để dùng vào thiền quán. Phẩm tính này làm căn bản và nền móng cho sự giác ngộ, nó chính là sự *chú ý đơn thuần*. Chú ý đơn thuần có nghĩa là nhìn sự vật như là nó hiện thực, nó là như vậy, không chọn lựa, không so sánh, không đánh giá, không đặt quan niệm, thành kiến của mình vào sự nhận xét. *Chú ý đơn thuần* là một tâm ý không phê phán và không can thiệp.

Phẩm tính này của tâm được diễn tả bằng một bài thơ *Haiku* của một thiền sư Nhật Bản, tạm dịch như sau:

*Hồ thu lặng,  
Ếch nhảy vào,  
Tôm!*

Không thêm bớt một hình ảnh nào, không có cảnh mặt trời chiều hay bầu trời mùa thu hoàng hôn phản chiếu trên mặt hồ. Tác giả không hề

linh động hóa cảnh vật. Chỉ kể lại một cách chi tiết rõ ràng, nhận xét của ông với việc xảy ra trước mắt: “*Hồ thu lặng, ếch nhảy vào, tôm!*” Một nhận thức đơn thuần: nhìn và quan sát sự vật với một tâm giản dị và trực tiếp. Không có gì là dư thừa hết. Đây là phẩm tính trí tuệ và thẩm thấu của tâm.

Khi ta phát triển được một sự chú ý đơn thuần, đời ta sẽ thay đổi trên nhiều phương diện. Chân ngôn của thời đại này là “*hãy sống trong hiện tại*” - sống ngay trong giờ phút này. Nhưng vấn đề là sống như thế nào đây? Đầu óc ta thì cứ nhớ mãi những chuyện đã xảy ra trong quá khứ, nếu không thì lại tính toán cho tương lai, lúc nào cũng bồn chồn, lo nghĩ. Hồi tưởng về quá khứ; mơ mộng đến tương lai; sống trong giờ phút hiện tại không phải là chuyện dễ làm. Chú ý đơn thuần là một phương cách giúp ta sống và tỉnh thức trong giây phút hiện tại. Từ tốn lại trong giờ phút này, kinh nghiệm được hoàn toàn những gì đang xảy ra.

Có một câu chuyện thiền nói về việc sống trong hiện tại. Vào một ngày mưa tầm tã, đường

xá trong thành phố ngập nước, lầy lội. Có hai vị thiền sư cùng đi đến một ngã tư đường, gặp một cô gái trẻ đẹp. Cô ta đang đứng bối rối vì đường quá sình lầy, không băng qua được. Ngay lúc ấy, vị sư thứ nhất bèn bồng cô ta lên và băng qua bên kia đường, rồi đặt cô xuống. Xong, cả hai tiếp tục đi. Tối đó về đến chùa khi đã nhá nhem tối, vị sư thứ hai không còn nhận được nữa, lên tiếng trách:

- Tại sao sư huynh lại có thể làm một chuyện như thế được? Chúng ta là người tu hành, thật không nên nhìn đến phụ nữ chứ đừng nói là đụng chạm thân thể họ. Nhất là với những cô gái trẻ đẹp.

Vị sư thứ nhất đáp:

- Tôi đã đặt cô ấy xuống bên kia đường rồi, sư huynh còn mang cô ta về đến tận đây sao?

Khi ta có được một nhận thức đơn thuần, ý thức được sự có mặt của bất cứ những gì đang xảy ra chung quanh, ta có thể kinh nghiệm và đối phó với hoàn cảnh hiện tại một cách chính xác và tự tại hơn.

Chú ý đơn thuần có khả năng làm cho tâm ta được tĩnh lặng. Tâm chúng ta thường hay phản ứng: bám víu vào những gì làm mình dễ chịu, và xua đuổi những gì làm mình khó chịu. Ta hành động vì lòng ta ưa thích hoặc ghét bỏ. Tâm ta thiếu sự bình đẳng. Một khi sự chú ý đơn thuần được phát triển, ta sẽ kinh nghiệm được những cảm xúc, ý nghĩ của mình và hoàn cảnh chung quanh mà không bị lôi cuốn hay sinh ác cảm. Ta sẽ có khả năng kinh nghiệm được hoàn toàn những gì đang xảy ra với một tâm tĩnh lặng và bình đẳng.

Nhưng việc tập luyện một sự chú ý đơn thuần không chỉ giới hạn vào những lúc ngồi thiền sáng và chiều. Nếu ta nghĩ rằng mình chỉ tu tập thiền quán vào những giờ ngồi thiền, còn những lúc khác thì không, đó là ta đã đập vỡ cuộc sống của mình ra thành từng mảnh, và phá hoại công trình tu tập của mình rồi. Chánh niệm phải được áp dụng cho mọi lúc, mọi hoàn cảnh, dù là khi ta đang đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện hay ăn uống. Ta phải biết vận dụng sự chú ý đơn thuần với mọi đối tượng, mọi tâm

trạng, mọi hoàn cảnh. Hãy sống trọn vẹn trong từng giây, từng phút.

Có câu chuyện về một người chạy trốn một con cọp. Anh ta chạy đến bên bờ một vực thẳm, nắm lấy một dây nho và đu xuống. Bên trên anh con cọp đứng nhìn, phía dưới lại có một con cọp khác đang gầm gừ chờ anh rơi xuống. Trong khi anh đang bị treo lơ lửng thì có hai con chuột đang gặm nhấm sợi dây nho mà anh đang bám. Lúc ấy anh chợt thấy một trái dâu đỏ chín mọng gần đó. Anh vói tay hái. Trái dâu ngọt lịm làm sao!

Sự chú ý đơn thuần, khi tu tập đúng mức sẽ trở nên tự nhiên, không phải đòi hỏi một sự dụng công nào nữa. Cũng giống như khi ta học chơi một nhạc cụ vậy. Ta ngồi xuống, học một vài lý thuyết rồi được đưa cho những bài thực tập. Lúc đầu ngón tay chưa quen, còn vụng về ta sẽ đánh những nốt sai và âm điệu sẽ rất khó nghe. Nhưng nếu siêng năng luyện tập, dần dần tay ta sẽ quen, những cử động sẽ trở nên dễ dàng, âm thanh sẽ êm dịu hơn. Sau một thời gian, khi sự luyện tập đã chín mùi, mọi cử động sẽ trở nên

tự nhiên và vô ngại. Lúc ấy sẽ không còn biên giới giữa thực tập và thực hành, việc chơi nhạc tự nó cũng là luyện tập. Sự tu tập chánh niệm cũng thế. Lúc đầu ta theo dõi mọi cử động một cách chậm chạp, từng bước chân “*dở lên, bước tới, đặt xuống*”, từng hơi thở “*phồng, xẹp*” hay là “*ra, vào*”... Trong giai đoạn đầu sự tinh tấn và cố gắng là một yếu tố quan trọng. Dòng chánh niệm của ta bị đứt quãng rất nhiều. Biết bao nhiêu là trở ngại và phấn đấu. Nhưng khi tâm ta được tôi luyện đúng mức, chánh niệm sẽ tăng trưởng một cách tự nhiên. Trên hành trình tu tập, sẽ có một lúc sự xung động của chánh niệm trong tâm mạnh đến nỗi có thể tự hoạt động một mình mà không cần đến sự dụng công của ta. Lúc ấy mọi sự sinh hoạt của ta sẽ trở nên dễ dàng, giản dị và tự nhiên, nhờ ta có được một chánh niệm vô ngại.

Chú ý đơn thuần là tập lắng nghe những gì đang xảy ra trong thân, trong tâm và thế giới chung quanh ta. Chắc một lần nào đó, bạn đã có một dịp ngồi bên một dòng sông, hay trên một ghềnh đá bên bãi biển. Lúc đầu ta chỉ nghe một khối âm thanh rào rạt. Nhưng nếu ta ngồi yên



thêm một chút, chỉ ngồi và lắng nghe thôi, ta sẽ bắt đầu nghe được muôn ngàn âm thanh nhỏ khác biệt nhau, tiếng sóng biển vỗ trên ghềnh đá, tiếng dòng sông chảy mạnh... Với tâm tĩnh lặng ta có thể kinh nghiệm được thật sâu sắc những gì đang xảy ra. Khi ta lắng nghe chính mình cũng thế, lúc đầu ta chỉ có thể nghe được một tiếng nói của cái “*ngã*” hay cái “*tôi*”. Nhưng dần dần, cái *tôi* này sẽ hiển lộ cho ta thấy nó chỉ là một tập hợp của những yếu tố, tư tưởng, cảm giác, tình cảm và hình ảnh thay đổi không ngừng. Tất cả sẽ hiển bày khi ta biết lắng nghe và chú ý. Một vị sư cô có viết một bài thơ thật đẹp như sau:

*Đã sáu mươi sáu lần,  
đôi mắt này nhìn mùa thu đến và đi.  
Ánh trăng xưa ta đã tả thật nhiều,  
đừng hỏi nữa làm chi.  
Hãy lắng nghe  
tiếng của cây tùng và cây bách,  
khi gió ngừng đưa...*

Hãy lắng nghe tiếng của cây cỏ khi gió không còn thổi. Một tâm tĩnh lặng tiêu biểu cho sự quân bình của đạo, giữa hai yếu tố sáng tạo và

tiếp nhận. Nhờ yếu tố sáng tạo mà ta có khả năng tỉnh thức, thông suốt và tích cực chú ý. Nhờ yếu tố tiếp nhận mà ta giữ được một thái độ không phân biệt, không chọn lựa và không phê phán. Tâm ta lúc ấy rất cởi mở và êm dịu. Một khi ta có được nhận thức tỉnh táo và thông suốt, đi đôi với sự tiếp nhận không phân biệt, tâm ta sẽ ở trong một trạng thái quân bình, hoà hợp hoàn toàn.

Sự phát triển của ý thức đơn thuần đòi hỏi sự có mặt của hai *tâm hành*. Tâm hành thứ nhất là *tâm định*, tức là khả năng chú ý vào một đối tượng duy nhất. Tâm hành thứ hai là *chánh niệm*, tức là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại, không để tâm chìm trong quên lãng, giữ cho tâm luôn được vững chãi và tập trung. Một khi chánh niệm và định lực được phát triển đúng mức, tâm của ta sẽ trở nên quân bình và sự quán sát sẽ vô cùng sâu sắc. Ta sẽ nhận chân được nhiều phương diện khác nhau của bản thân.

Trí tuệ không đến từ một đối tượng hay một trạng thái tâm thức đặc biệt nào hết. Thiền sư

*Suzuki* có nói về sự “*chẳng có gì là đặc biệt*”. Trong tâm và thân ta, trong chân như của sự vật, chẳng có gì là đặc biệt hết. Sự vật khi sinh ra đã có bản tánh tự nhiên là sẽ diệt đi. Chẳng có gì đặc biệt để ta luyến tiếc. Tất cả chỉ là một phần của dòng biến chuyển không ngừng. Điều quan trọng là sự quân bình và sáng suốt của tâm. Chúng ta cũng đừng ham muốn hoặc tìm kiếm những kinh nghiệm khác thường. Mặc dù đôi khi những hiện tượng siêu nhiên có thể xảy ra cho ta, nhưng chúng chẳng có gì đặc biệt, chỉ là thêm đề tài cho ta quan sát, bởi mọi hiện tượng đều chịu chi phối bởi luật vô thường. Điều mà chúng ta muốn làm là buông bỏ tất cả, không để dính mắc hay nhận lấy bất cứ trạng thái, hiện tượng nào đó là mình.

Hãy tự tại về mọi mặt, đừng để bị ràng buộc, dù bằng một sợi dây xích bằng vàng, bằng bất cứ chuyện gì xảy ra. Khi nào chúng ta kinh nghiệm được sự biến chuyển của định luật vô thường một cách sâu sắc, khi nào chúng ta trực nhận được rằng con người đang biến đổi trong từng giây phút, chừng đó ta sẽ có khả năng buông

bỏ hết mọi ràng buộc, dính mắc và hòa hợp với dòng thực tại. Không còn chống cự, không còn nắm bắt và không còn ôm giữ. Chúng ta trở thành một với đạo.

Sau đây là một số thắc mắc nảy sinh trong quá trình tu tập:

*Hỏi: Trong cả tiến trình tu tập, có phần nào là linh hồn không?*

*Đáp: Phương pháp thiền quán là để phát triển chánh niệm. Có nghĩa là kinh nghiệm sự việc xảy ra với một tâm tĩnh lặng, không sử dụng tư tưởng hay khái niệm. Tâm của ta sẽ đi từ mức độ suy nghĩ - ý niệm đến mức độ trực nhận - kinh nghiệm. Mọi sử dụng ngôn từ sẽ trở thành vô nghĩa khi so sánh với kinh nghiệm trực tiếp của chánh niệm. Tôi nghĩ là chúng ta ta đừng bao giờ mù quáng tin theo một điều gì cả. Một sự hiểu biết sâu sắc sẽ tự nhiên đến với bạn bằng những kinh nghiệm trong thiền quán. Dù bạn có biết gì về lý thuyết hay không, chuyện đó hoàn toàn không cần thiết. Có những thiền sư chưa bao giờ học, chưa từng đọc sách, cũng không phải thông minh lắm, nhưng các*

ngài biết lắng nghe lời chỉ dẫn và chịu thực hành. Giáo pháp phô bày trong tâm các ngài. Các ngài kinh nghiệm được nhiều trình độ giác ngộ khác nhau, nhưng không thể dùng văn tự mà diễn tả cho người khác hiểu được. Điều quan trọng là bạn hãy kinh nghiệm lấy sự thật trong tâm bạn, đừng để dính mắc vào ý kiến và suy luận.

*Hỏi: Mục đích của thiền định là gì?*

Đáp: Có nhiều cách thiền khác nhau. Một phương pháp cổ truyền là phải tập trung tư tưởng để phát triển *định lực* trước, rồi sau đó mới dùng *định lực* để phát sinh *trí tuệ*. Phương pháp này đòi hỏi một thời gian lâu, bởi vì thiền định phải cần có một hoàn cảnh đặc biệt mới có thể phát triển được một *định lực* mạnh. Ở Miến Điện trong khoảng từ 100 đến 150 năm gần đây là sự sống lại của thiền *Minh sát (Vipassana)*. Thiền *Minh sát tuệ* phát triển cùng lúc *định lực* và *trí tuệ*. Phương pháp này gồm có sự chánh niệm và tập trung tâm ý trong từng giây phút một, đầy đủ để dẫn đến sự giác ngộ.

*Hỏi: Trong cuộc đời này chúng ta có quyền chọn lựa gì không?*

Đáp: Thường thì những gì xảy đến cho ta trong đời này là do ở *nhân* chúng ta đã gieo trong quá khứ. Nghiệp quả thì không tránh được, nhưng phản ứng, cách đối phó của ta là hoàn toàn tùy thuộc chính mình. Ở điểm này chúng ta hoàn toàn tự do. Chúng ta có thể có chánh niệm hay không, tùy ở ta. Không có gì bắt ta phải đối phó với nghiệp quả bằng một cách này hay cách khác. Tự do nằm ở chỗ ta chọn cách phản ứng nào với những sự việc xảy đến trong giây phút hiện tại.

*Hỏi: Vấn đề tiềm thức trong tâm lý học Tây phương liên hệ với thiền quán ra sao?*

Đáp: Khi tâm ta trở nên yên tĩnh và tỉnh thức, những gì nằm sâu dưới bình diện ý thức, mà ta gọi là tiềm thức, sẽ được soi sáng bởi ngọn đèn chánh niệm. Lúc đó ta sẽ thấy được những sự ràng buộc trong tâm ta từ bấy lâu nay. Sự nhận diện này sẽ đem chúng lên trên bình diện ý thức và được quán sát.

*Hỏi: Nhưng lúc nào cũng phải giữ chánh niệm trong hiện tại, điều đó có làm ta mất đi sự tự nhiên hay không?*

Đáp: Sống không có chánh niệm không phải là sống tự nhiên. Nếu chúng ta phản ứng một cách máy móc, tức là chúng ta bị cai quản, lệ thuộc vào những việc xảy ra quanh ta. Đó không phải là sống tự nhiên, mà là máy móc. Nhận được một tin gì đó chúng ta lật đật phản ứng một cách vô ý thức, không chánh niệm, tâm đó không phải là một tâm tự nhiên mà là một tâm máy móc. Sự tự nhiên chỉ đến với ta khi tâm ta yên lặng, khi tâm ta tỉnh thức, nhận biết được mọi việc rõ ràng trong từng giây phút. Khi chánh niệm tiến triển, nó sẽ không làm sinh hoạt của bạn bị đứt đoạn, nó không làm bạn mất tự nhiên. Trong giai đoạn đầu thì ta cần phải chú ý từng cử động một, đến khi ta đạt được một ý thức đơn thuần rồi thì mọi sinh hoạt sẽ trôi chảy rất thư thái.

*Hỏi: Khi này ông có thí dụ về người tập đánh đàn và người tập thiền. Có nhiều người tập đàn nhưng không phải ai cũng trở thành một nhạc sĩ giỏi. Cũng vậy, có phải mặc dù ta tập thiền nhưng không phải ai cũng sẽ thành công và có chánh niệm, có đúng không?*

Đáp: Sự tiến bộ của mỗi người khác nhau. Có người tiến bộ một cách chậm chạp và khó nhọc. Có người tuy tiến chậm nhưng rất thoải mái và an lạc. Một số khác tiến bộ nhanh chóng nhưng khổ cực. Và cũng có người tiến nhanh chóng với sự an lạc. Sự tiến bộ cũng tùy thuộc vào nghiệp quả của mình, định lực và chánh niệm của mình đã phát triển đến đâu. Nhưng nếu chúng ta đi đúng hướng, không chóng thì chầy ta cũng sẽ đến nơi. Điều cần thiết là hãy cứ bước tới (tức là tinh tấn và cố gắng). Có thể là một năm, sáu mươi năm hay nhiều kiếp nữa cũng chẳng sao, miễn là ta đi về phía ánh sáng là đủ. Chúng ta muốn đi về hướng giải thoát, tự do, chứ không phải lùi lại mà đi về bóng tối. Cho nên bất cứ nghiệp quả của ta ra sao cũng vậy, hãy bắt đầu bằng những gì ta đang có.

*Hỏi: Ông có nói về nhiều kiếp khác nhau. Cái gì sống qua những kiếp đó, có phải là linh hồn không?*

Đáp: Điều này có thể hiểu giống như là những thay đổi xảy ra trong một đời người. Thí dụ, nếu bạn không nhớ lại khoảng năm, mười năm trước

đây, thân thể của bạn hoàn toàn khác biệt với bây giờ, nói trên phương diện tế bào cũng vậy. Thân thể của bạn chuyển hóa, thay đổi. Tâm của bạn cũng đã biến chuyển, thay đổi vô số lần hơn thế nữa, sinh ra rồi diệt đi. Bây giờ bạn không thể chỉ bắt cứ một cái gì trong tâm hay thân bạn, và bảo rằng nó cũng giống y như hồi trước không sai khác. Bởi bạn bây giờ là kết quả, tập hợp của những ràng buộc, điều kiện trong quá khứ và từng giây phút nối tiếp nhau sau đó. Nói cách khác, giây phút này quyết định điều kiện khởi sinh cho giây phút kế tiếp. Không có gì được đem qua, nhưng có một mối liên hệ giữa giây phút này và giây phút kế. Mọi vật chuyển hóa theo một trật tự liên tục. Trong giờ phút sắp lìa đời, tâm ta sẽ quyết định điều kiện cho giây phút tái sinh. Không có gì đi theo qua hết, nhưng giây phút kế tiếp tùy thuộc vào giây phút trước đó.

## *Buổi sáng thứ năm*

### **Bài thực tập: Tư tưởng**

**S**ử dụng tư tưởng như một đề mục chánh niệm là một điều quan trọng. Nếu chúng ta không ý thức được tư tưởng của mình ngay khi chúng vừa khởi lên, ta sẽ khó có thể nào hiểu được lý *vô ngã* và thấy được rằng sự suy nghĩ không phải thật là mình. Sự ngộ nhận này là nền móng căn bản xây dựng lên *cái ngã*, *cái tôi* của mình: “*Tôi* là người đang suy nghĩ.” Chánh niệm về tư tưởng đơn giản chỉ có nghĩa là biết được tư tưởng ngay khi nó sinh khởi, biết được rằng tâm mình đang suy nghĩ mà không bị dính mắc vào nội dung của suy nghĩ.

Chúng ta không nên miệt mài chạy theo sự tưởng tượng, phân tích việc tư tưởng từ đâu đến. Ta chỉ cần ý thức được rằng trong giây phút này có một tư tưởng đang sinh khởi. Bạn có thể niệm

thâm trong đầu “*suy nghĩ, suy nghĩ*” mỗi khi có một tư tưởng nào được phát hiện. Bạn hãy quán sát chúng mà không phê bình, không phản ứng, không cho rằng sự suy nghĩ đó là chính mình, là của mình. Sự suy nghĩ cũng chính là người suy nghĩ. Chẳng có ai đứng phía sau chúng hết. Tư tưởng tự nó suy nghĩ. Nó đến mà chẳng cần ai mời gọi.

Sau một thời gian thực tập thiền quán, bạn sẽ thấy rằng khi chúng ta không còn bị dính mắc vào sự suy nghĩ, tư tưởng sẽ không tồn tại được lâu. Ngay khi bạn ý thức được sự có mặt của một tư tưởng, nó sẽ biến mất và sự chú ý sẽ trở lại với hơi thở. Nếu muốn, bạn cũng có thể đặt tên, phân loại chính xác hơn cho những tư tưởng để nhận diện sự khác biệt của chúng, thí dụ như “*dự định*”, “*tưởng tượng*” hay là “*nhớ*”. Cách này có thể giúp cho sự chú ý của bạn được sâu sắc hơn. Nhưng nếu bạn chỉ niệm “*suy nghĩ, suy nghĩ...*” thôi cũng đủ rồi.

Điều quan trọng là phải ý thức được tư tưởng ngay khi nó vừa phát khởi, chứ không phải vài phút sau đó. Khi bạn nhận diện được sự có mặt

của tư tưởng ngay khi chúng vừa sinh khởi, chúng sẽ mất đi khả năng chi phối bạn.

Nhưng bạn đừng bao giờ đối xử với tư tưởng như là một chướng ngại, kẻ thù của thiền quán. Chúng chỉ là một đối tượng của chánh niệm, một đề mục của thiền quán. Đừng bao giờ để tâm mình trở thành lười biếng, buông thả. Phải tinh tấn duy trì chánh niệm, luôn biết rõ những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

Thiền sư *Suzuki* trong quyển *Thiền tâm sơ tâm* có viết: “Khi ngồi thiền, bạn đừng cố gắng ngăn chặn sự suy nghĩ của mình. Hãy để nó tự chấm dứt. Nếu có một tư tưởng nào xuất hiện, hãy để nó đến rồi đi. Chúng không thể tồn tại được lâu. Nếu bạn dụng công ngăn chặn nó, có nghĩa là bạn bị nó làm cho khó chịu. Đừng bao giờ để chuyện gì làm cho bạn phải khó chịu. Điều mà bạn tưởng rằng đến từ bên ngoài, thật ra chính là những đợt sóng trong tâm bạn, và nếu bạn không khó chịu vì những đợt sóng, chúng sẽ dần dần trở nên yên tĩnh hơn... Những cảm xúc đến, tư tưởng, hình ảnh sinh khởi lên, đều là những đợt sóng trong tâm. Chẳng có gì

ở ngoài tâm bạn cả... Nếu bạn để cho tâm được tự nhiên, nó sẽ trở nên tĩnh lặng. Tâm này gọi là *chân tâm*.”

Hãy để mọi việc xảy ra một cách tự nhiên. Hãy để những hình ảnh, tư tưởng, cảm giác sinh ra và diệt đi mà không khó chịu, phản ứng, phê phán hay ôm giữ. Trở thành một với *chân tâm*, quán sát một cách cẩn thận và tinh tế những đợt sóng đến và đi. Thái độ này sẽ đem lại cho tâm ta một sự quân bình và tĩnh lặng vô cùng nhanh chóng. Đừng bao giờ xao lãng sự tập trung của mình. Giữ tâm chánh niệm luôn luôn, từng giây phút một, về mọi chuyện đang xảy ra, dù đó là sự chuyển động của bụng, là hơi thở ra vào ở mũi, là cảm giác hay tư tưởng. Lúc nào cũng giữ chánh niệm, tập trung nơi đối tượng với một tâm quân bình và thoải mái.

## *Buổi tối thứ năm*

### **Khái niệm và thực tại**

**T**rong tác phẩm *Republic* của *Plato* có một chuyện ngụ ngôn nổi tiếng về một hang động. Trong hang động có một hàng người, họ bị xiềng lại với nhau trong tư thế chỉ có thể nhìn vào vách hang bên trong, không thể nào quay lưng lại. Phía sau lưng những người bị xiềng là một ngọn lửa, và có những hình người nhỏ xếp chung quanh như là đang sinh hoạt với nhau. Bóng dáng của những hình người giả này chiếu lên vách tường phía bên trong hang. Những người bị xiềng chỉ có thể thấy bóng dáng thay đổi của những hình người giả trên vách hang, nên họ nhận những bóng hình đó làm một sự thật tuyệt đối.

Cho đến một ngày, có một người trong bọn họ cắt được sợi dây xích và quay lại được. Anh ta thấy được đồng lửa và những hình người giả, và hiểu rằng những điều anh tin xưa nay đều là giả tưởng. Bóng hình không phải là sự thật mà chỉ là những phản ảnh trên vách. Và có lẽ sau khi

thoát ra khỏi sự xiềng xích, anh đi ra khỏi hang và bước đi trong tự do dưới ánh sáng mặt trời.

Tình trạng của chúng ta cũng giống như những người bị xiềng trong hang. Bóng người trên vách tượng trưng cho những khái niệm trong cuộc đời mà ta đang sống. Chúng ta bị xiềng xích bằng những đam mê, nhìn cuộc đời qua ý niệm, thành kiến có sẵn trong ta, và nhận những khái niệm này làm thực tại.

Có nhiều khái niệm khắc rất sâu trong tâm ta, đến nỗi ta không còn nghi ngờ gì nữa. Chẳng hạn như chúng ta ai cũng có khái niệm về nơi chốn, quê hương, quốc gia. Nhưng thực tế là trên trái đất này không có đường ranh giới tự nhiên nào phân chia các quốc gia. Những đường ranh giới đều là do tâm ý con người tạo ra. Chúng là nhân tạo. Mỗi khi bạn có dịp đi ngang qua một đường biên giới, bạn sẽ thấy con người đã bỏ ra biết bao nhiêu công sức để gây dựng khái niệm này. Trên thế giới có biết bao nhiêu vấn đề - chánh trị, kinh tế - phát xuất từ ý nghĩ “*đây là quốc gia của tôi, quê hương của tôi...*” Nếu hiểu được rằng mọi khái niệm chỉ là kết quả của tư

tưởng, ta sẽ có khả năng tự do thoát khỏi mọi ràng buộc.

Lúc còn ở Ấn Độ, có một cô bạn Hy Lạp kể cho tôi nghe câu chuyện thí dụ về khái niệm nơi chốn. Cô ta tả lại một biên giới giữa hai quốc gia nằm trên một vùng sa mạc. Giữa một vùng đất cát mênh mông, có một chiếc cầu sắt bắc ngang qua một lòng sông cạn khô. Chiếc cầu sắt được sơn nửa xanh, nửa đỏ. Lòng sông khô cạn là biên giới của hai nước. Chung quanh chẳng có gì ngoài cát nóng và một chiếc cầu sắt hai màu. Chính giữa cầu có một cái cổng bằng sắt, được khóa từ hai bên. Khi có người nào muốn đi từ một “*quốc gia*” này sang phía bên kia, người gác bên đây sẽ gọi người gác bên kia, cả hai đi đến cánh cổng và mở khóa cùng một lúc. Thế là ta đi ngang qua biên giới, sang một quốc gia khác.

Khái niệm về thời gian cũng đã in rất sâu vào tâm khảm ta, những ý niệm về *quá khứ*, *tương lai*. Cái mà chúng ta gọi là thời gian, thật sự là gì? Trong giờ phút hiện tại ta có một vài tư tưởng như là kỷ niệm, hồi tưởng. Chúng ta gộp những tư tưởng này lại thành một nhóm và



gọi chúng là *quá khứ*, và cho rằng chúng đã xảy ra ở một thời điểm xa xôi nào đó, không có thật trong *hiện tại*. Cũng vậy, ta chìm đắm trong những dự định, mơ mộng và dán cho chúng nhãn hiệu thuộc về *tương lai*, có nghĩa là chúng chỉ có trong một thực tại chưa xảy ra. Ít khi ta hiểu được rằng, thật ra *quá khứ* và *tương lai* chỉ là những gì đang xảy ra trong *hiện tại*. Tất cả những kinh nghiệm đó chỉ là một sự thật của *hiện tại*. Quá khứ và tương lai là hai khái niệm mà chúng ta đặt ra với một mục đích. Nhưng nếu ta nhận khái niệm là một sự thật, quên rằng chúng chỉ là sản phẩm của tư tưởng, ta sẽ khổ đau vì những sự lo lắng, hối tiếc về quá khứ và những mong chờ, hy vọng về một thực tại chưa đến. Khi nào ta có thể sống vững vàng trong giây phút bây giờ, hiểu rằng quá khứ và tương lai chỉ là những tư tưởng trong hiện tại, ta sẽ có khả năng tháo gỡ được *sợi dây xích* của khái niệm *thời gian*.

Một khái niệm quan trọng khác mà chúng ta thường dùng đến là khái niệm về giới tính: *nam nữ*. Khi bạn nhắm mắt lại, chú ý đến hơi thở,

cảm giác, âm thanh, tư tưởng của mình - *nam* hay *nữ* nằm ở chỗ nào, nếu không phải chỉ là một khái niệm? Khái niệm *nam nữ* sẽ không còn hiện hữu khi tâm ta yên lặng. Những làn sóng tưởng tượng nổi lên từ nước, rồi chúng tự phê bình lẫn nhau là cao, thấp, đẹp, xấu... Nói theo lẽ tương đối thì cũng đúng một phần nào, nhưng chúng quên rằng mọi làn sóng đều có chung một bản chất là nước biển. Cũng vậy, một khi ta bị dính mắc vào một khái niệm về hình thể, tâm ta sẽ sinh khởi những sự so sánh, phê phán, phân loại. Những phân biệt này sẽ làm cho sự chia cách giả tưởng giữa ta và chung quanh càng kiên cố thêm lên. Qua sự tu tập thiền quán ta sẽ dần dần từ bỏ những ràng buộc của khái niệm và kinh nghiệm được những yếu tố căn bản thật sự tạo thành con người.

Nhưng có lẽ khái niệm gây ảnh hưởng sâu đậm nhất, có khả năng xiềng xích ta trong hang động, giữ ta lại trong vòng sinh tử luân hồi, là khái niệm về một *cái ngã*, *cái tôi*. Ta luôn nghĩ rằng phải có một *cái tôi* nào đó đứng phía sau mọi hành động, mọi ý nghĩ, đó là một cá nhân

có thật, trường cửu, là bản thể của con người chúng ta. Nhưng *cái ngã, cái tôi và những cái của tôi* thật ra chỉ là những khái niệm, chúng sinh khởi khi ta cố đi tìm một định nghĩa cho sự liên hệ giữa *thân* và *tâm*. Thuở ban đầu thì trong ta chưa có *cái tôi*, nhưng bởi vì chúng ta bị dính mắc vào ý niệm này một cách quá sâu đậm, chúng ta bỏ hết công sức ra để bảo vệ, phô trương và phục vụ cho *cái tôi* tưởng tượng này. Thiền quán sẽ giúp ta thấy được *cái tôi* chỉ là một khái niệm, nó không có một tự thể nào, chỉ là một ý niệm được phóng đại lên trong giây phút hiện tại.

Đó là những khái niệm hằng trời buộc ta - khái niệm về nơi chốn, thời gian, sở hữu, nam nữ và cái tôi. Bạn có thể thấy sức mạnh của những khái niệm này. Cả cuộc đời của ta bị chúng chi phối. *Kalu Rinpoche*, một vị thiền sư Tây Tạng nổi tiếng có viết: "*Bạn đang sống trong một thế giới của ảo tưởng, với những hình dáng bên ngoài của sự vật. Nhưng có một thực tại, bạn chính là thực tại đó. Hiểu được điều này, bạn sẽ thấy rằng bạn chẳng là gì cả. Và vì không là gì cả mà bạn là tất cả. Chỉ có vậy thôi.*"

Có bốn pháp quan trọng được gọi là bốn *thực tại tuyệt đối*. Ta gọi như thế bởi vì chúng có thể kinh nghiệm được chứ không phải chỉ là ý niệm. Bốn thực tại tuyệt đối này chứa đựng trọn vẹn mọi kinh nghiệm của chúng ta.

### 1. *Sắc*:

Thực tại tuyệt đối đầu tiên là *sắc*, tức là *tứ đại*. Tứ đại là bốn yếu tố căn bản cấu tạo nên mọi vật chất trong vũ trụ, bao gồm *đất, nước, gió* và *lửa*. Trong thiền quán, ta sẽ kinh nghiệm được sự hiện diện của *tứ đại* trong thân thể.

*Yếu tố đất* là yếu tố thuộc về tính chất nói rộng. Ta kinh nghiệm được yếu tố này qua tính chất *cứng, mềm, nặng, nhẹ* của sự vật. Khi ta cảm thấy đau trong thân, điều đó thuộc về yếu tố đất. Khi ta đi, chân chạm mặt đất, cảm giác đụng chạm, dính liền cũng thuộc về yếu tố đất. Nói chung là mọi cảm giác cứng, mềm hay nói rộng.

*Yếu tố lửa* là những tính chất *nóng, lạnh*. Đôi khi trong những lúc ngồi thiền, yếu tố lửa có thể trở nên thảng thộ, bạn sẽ cảm thấy như

bị lửa đốt. Thật ra thì chẳng có ai bị đốt cả, chỉ có yếu tố lửa đang phát lộ tánh tự nhiên của nó, tức cảm giác *nóng, lạnh*.

*Yếu tố gió* tức là sự chuyển động. Trong lúc đi kinh hành, cái mà ta kinh nghiệm được chỉ là một trò chơi của những yếu tố. Bàn chân và chân chỉ là một ý niệm, một tên gọi mà chúng ta đặt cho nhận thức về một kinh nghiệm. Thật ra thì chẳng có bàn chân, thân hay là cái tôi, chỉ có kinh nghiệm về những động tác và cảm giác đụng chạm mà thôi.

*Yếu tố nước* tiêu biểu cho tính chất lưu loát và kết hợp. Yếu tố này có công năng giữ cho sự vật được gắn bó với nhau. Cũng như khi bạn cầm đến bột khô, chúng rời rạc, lả tả. Nhưng khi bạn chế vào một chút nước, chúng sẽ lập tức dính lại với nhau. Yếu tố nước rất quan trọng, bởi nó gắn bó tất cả những yếu tố vật chất khác lại với nhau.

Cùng với *tứ đại*, chúng ta có thêm bốn tính chất phụ thuộc nữa là *màu sắc, mùi, vị* và *bổ dưỡng*. Cả thế giới vật chất chung quanh ta có thể được kinh nghiệm qua những yếu tố vừa kể.

Chúng ta có thể nhận thức được chúng mà không cần dùng đến tư tưởng. Sàn nhà không có thật. Sàn nhà chỉ là một ý niệm, một tên gọi. Cái mà ta kinh nghiệm được là cảm giác cứng, lạnh hoặc màu sắc khi ta nhìn đến nó. Mắt ta nhìn thấy màu sắc. Mắt ta không nhìn thấy một tên gọi. Khi chúng ta bước ra ngoài sân, đa số thấy *cây cỏ*, nhưng đó chỉ là một ý niệm về những đối tượng mà ta nhìn thấy. Cái mà ta thật sự thấy là hình dáng và màu sắc. Rồi tâm ta dán cho nó một nhãn hiệu là *cây cỏ*. *Thân* cũng chỉ là một ý niệm. Khi ta ngồi thiền, *thân* biến mất. Lúc ấy ta chỉ kinh nghiệm những cảm giác *nóng, lạnh, đau nhức*... những hoạt động của các yếu tố biến chuyển không ngừng trong sự vô thường.

Sự tu tập thiền quán có khả năng giúp ta ý thức được sự vật trên một bình diện kinh nghiệm trực tiếp chứ không bằng ý niệm qua tư tưởng. Cho nên khi ta nhìn một vật gì, ta sẽ ý thức được màu sắc, hình dạng của chúng. Khi ta đụng chạm một vật gì, ta sẽ trực tiếp cảm giác về nó mà không bị dính mắc vào ý niệm, hay là để những thành kiến của mình xen vào sự nhận xét.

Ý niệm lúc nào cũng được giữ nguyên mà thực tại thì luôn thay đổi. Ý nghĩa của chữ *thân* thì bao giờ cũng vậy, nhưng chính *thân* ta thì mỗi phút một đổi khác. Những khái niệm luôn cứng nhắc không thay đổi. Nhưng khi ta kinh nghiệm sự việc xảy ra chung quanh, ta sẽ nhận thấy được sự biến chuyển cùng tính chất vô thường của mọi vật, sự sinh diệt của mọi cảm giác. Kinh nghiệm được mọi sự trong chánh niệm sẽ làm lộ ra chân tướng vô thường của chúng. Còn khi chúng ta còn mê mờ trong vòng ý niệm, ta sẽ bị dính mắc trong ảo tưởng, cho rằng mọi vật là lâu bền, thường hằng. Chính sự dính mắc này đang trói buộc ta trong vòng sinh tử luân hồi.

Bước đầu của sự tu tập thiền quán, phát triển trí tuệ là kinh nghiệm được hiện thực chứ không phải chỉ là bóng dáng của nó. Được như vậy, tự thể của mọi vật sẽ tự nhiên hiện rõ ra trước mắt.

## 2. Tâm:

Thực tại tuyệt đối thứ hai là *tâm*. Tâm là khả năng hiểu biết, ý thức về một đối tượng nào đó.

Có người cho rằng trong ta có một tâm thức duy nhất, hiện diện từ lúc sinh ra cho đến khi chết. Tâm thức này được ví như là một quan sát viên, biết hết mọi chuyện xảy ra trong cuộc đời chúng ta. Và rồi ý niệm này dẫn tới kiến chấp về một *cái ngã*, *cái tôi* bất biến, thường hằng trong mỗi người. Đó cũng bởi vì tâm ta không tĩnh lặng đủ để quan sát tiến trình của sự hiểu biết. Tâm thức sinh ra rồi diệt đi trong mỗi giây phút. Không có một tâm thức duy nhất nào hiện diện từ đầu cho đến cuối, mỗi giây phút đều có những tâm thức sinh ra rồi diệt đi.

Cái *thức* dùng để nghe (*nhĩ thức*) khác với cái *thức* dùng để thấy (*nhãn thức*), hay để ngửi (*tỷ thức*), hay để nếm (*thiệt thức*), hay để suy nghĩ (*ý thức*). Mỗi giây phút đều có những tâm thức khác nhau thống trị. Sau một thời gian tu tập, khi tâm ta tĩnh lặng, ta sẽ có thể kinh nghiệm được tiến trình này của tâm. Dùng trí tuệ soi sáng dòng biến chuyển vô thường của tâm thức, ta sẽ thấy được trong ta không có một cá nhân hay một quan sát viên nào cả, chỉ là một diễn biến liên tục thay đổi trong từng giây phút. Đến

giai đoạn này, ta sẽ phá vỡ được ảo vọng về một *cái tôi* thường hằng có thật.

### 3. Tâm sở:

Thực tại tuyệt đối thứ ba là *tâm hành* hay *tâm sở*. *Tâm hành* là tính chất của tâm quyết định một phương thức để đối phó với các đối tượng. Mỗi khi trong ta có một tâm thức nào khởi lên, là có nhiều tâm hành khác nhau cùng sinh khởi theo trong lúc ấy, và chúng cũng diệt theo khi tâm thức ấy chấm dứt. *Tham, sân, si* là ba *tâm hành* căn bản, là gốc rễ những khổ đau của chúng ta. Mọi hành động xấu đều được xúi dục bởi một trong ba *tâm hành* này. Lấy một thí dụ, *tâm tham* có đặc tính là bám víu vào đối tượng. Khi *tâm tham* nổi lên trong ta, nó có khả năng khiến cho ta muốn chiếm hữu, gom góp, bám víu, đeo đuổi vào bất cứ chuyện gì ta đang làm. Đó chỉ là tính cách tự nhiên của *tâm tham*. Không có *người tham*, không có *cái ngã*, *cái tôi* nào đứng phía sau đó cả, mà chỉ là kết quả của một *tâm hành* đang hoạt động.

*Tâm sân* cũng là một *tâm hành* có đặc tính

tự nhiên là thù ghét, chối bỏ đối tượng. Lòng ghen tức, bực mình, giận dữ, bất an, chối bỏ đều là những trạng thái của *tâm sân*. Lòng sân cũng không phải thật là *ta* hay *của ta*, nó chỉ là một *tâm hành* sinh ra rồi diệt đi.

*Tâm si* là một *tâm hành* có khả năng làm mờ mịt nhận thức, khiến ta không thể thấy rõ được đối tượng. Ta không ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Ngược lại ta cũng có ba *tâm hành* có khả năng đem lại hạnh phúc là *tâm xả*, *tâm từ* và *trí tuệ*. *Tâm xả* có tính chất tự nhiên là rộng lượng, không hối tiếc, không thu giữ. *Tâm từ* là lòng thương yêu, thân thiện với người khác. *Trí tuệ* là tâm tỉnh thức có khả năng nhìn rõ mọi sự vật. Nó được ví như một ngọn đèn sáng trong tâm. Khi bạn đi vào một căn phòng tối, bạn không nhìn thấy được những vật chung quanh, nên thường bị vấp ngã. Khi bật đèn lên, mọi vật sẽ trở nên sáng tỏ và được phân biệt rõ ràng. Đây là công năng soi sáng tâm của trí tuệ, để ta có thể nhận diện rõ ràng cả nội dung lẫn tiến trình của thân và tâm.

Tất cả những *tâm hành* vừa kể đều có chung hai đặc tính là *vô ngã* và *vô thường*. Không có một cá nhân nào tham lam, không có một người nào sân hận, cũng không có một ai là trí tuệ hay từ bi. Chỉ có một hiện tượng tâm thức sinh khởi, kéo theo nó một số *tâm hành* và hoạt động theo công năng của nó. Như vậy thì ý niệm về một *cái tôi* phát xuất từ đâu? Tại sao chúng ta lại bị chi phối bởi *cái tôi* này nhiều đến thế?

Trong số những *tâm hành* có một *tâm hành* gọi là *tà kiến*. Công năng của *tà kiến* là nhận những yếu tố thay đổi không ngừng của *thân* và *tâm* này là mình. Bởi thế cho nên, khi có một tâm thức nào khởi lên và kéo theo *tâm hành* *tà kiến* này, ý niệm về một *cái tôi* sẽ phát sinh. Nhưng cũng giống như mọi *tâm hành* khác, nó *vô ngã* và *vô thường*, sinh khởi rồi diệt đi. Một khi ta có chánh niệm trong giây phút hiện tại, *tà kiến* sẽ không thể sinh khởi và ta có khả năng thoát ra khỏi sự trói buộc của những khái niệm về *cái tôi* và *vật của tôi*. Mỗi giây phút chánh niệm là một giây phút *vô ngã* và *chân thật*.

Một câu hỏi thường được đặt ra trong những

khóa tu là: “*Như vậy, ai là người đang giữ chánh niệm?*” Thật ra thì chánh niệm cũng là một *tâm hành*. Công năng của nó là nhận diện đối tượng và ý thức được giây phút hiện tại. *Gurdjieff* gọi tính chất này là *tự niệm*. Không có một cá nhân nào giữ chánh niệm hết, chỉ có sự hoạt động của một *tâm hành* có công năng nhận diện đối tượng mà không dính mắc, ghét bỏ hay ưa thích. Một khi *chánh niệm* được phát triển, ta sẽ thấy rằng mọi hiện tượng đều chuyển tiếp và không có một *cái tôi* nào trong đó hết.

Sự hiện hữu của chúng ta giống như là một trò chơi ráp hình vĩ đại, gồm những miếng hình nhỏ rời rạc mà ta phải sắp xếp lại cho thứ tự, thành một tấm hình lớn có ý nghĩa. Những miếng hình nhỏ rời rạc ấy là *tứ đại*, *tâm* và *tâm hành*. Khi sắp xếp những yếu tố ấy lại với nhau theo một thứ tự nào đó, ta sẽ có được *đàn ông*, *đàn bà*, *cây cối*, *nhà cửa*... Nhưng đó chỉ là những tấm hình lớn làm thành bởi những miếng nhỏ hơn, một *khái niệm* mà thôi. Chính những nguyên tố căn bản của *thân* và *tâm*, những năng lượng đứng phía sau biến đổi, chuyển hóa, mới chính là hiện thật kinh nghiệm của ta.

#### 4. Niết-bàn:

Thực tại tuyệt đối thứ tư là *Niết-bàn*. *Niết-bàn* là kinh nghiệm của một người đã hoàn toàn giải thoát khỏi mọi xiềng xích, bước ra khỏi hang tối và sống tự tại dưới ánh mặt trời. Một người đã giải thoát ra khỏi mọi sự trói buộc của thân và tâm.

Tất cả những thực tại tuyệt đối vừa kể đều có thể kinh nghiệm được. Những vấn đề mà ta dùng để diễn tả chúng chỉ là ngón tay dùng để chỉ mặt trăng. Kinh nghiệm của thiền quán sẽ giúp ta kinh nghiệm được những hiện thực này, điều ấy hoàn toàn thoát ra ngoài văn tự. Chúng ta ai cũng đang ở trên một tiến trình phá tung những xiềng xích, kìm giữ ta trong một hang tối si mê.

Trong sự tu tập sẽ có những lúc bạn cảm thấy hình như không có một việc gì xảy ra hết, có chăng chỉ là những đau đớn, khó chịu, bực dọc và nghi ngờ. Nhưng thật ra mỗi giây phút chánh niệm, mỗi giây phút tỉnh thức của bạn đang làm yếu đi sợi dây xích trói buộc. Chúng ta đang dần dần tích tụ một năng lực tỉnh thức,

đến khi chánh niệm và định lực phát triển, tâm ta sẽ trở nên vô cùng vững mạnh và sáng suốt. Chỉ cần kiên nhẫn, thật kiên nhẫn, rồi chúng ta sẽ kinh nghiệm được thế nào là tiến trình của thân tâm, kinh nghiệm thoát ra ngoài mọi khái niệm, không còn bị vướng mắc vào một *cái tôi* nào hết, bước ra khỏi hang tối, tự tại dưới ánh mặt trời của tự do và an lạc.

*Hỏi: Xin cho biết ta đã đi từ thực tại tuyệt đối đến sự suy nghĩ bằng những khái niệm qua cách nào? Làm sao mà ta lại có thể đi xa một sự thực giản dị như vậy?*

*Đáp: Bạn đừng nghĩ sự việc xảy ra giản dị như là chúng ta đã rơi từ một trạng thái sáng suốt vào một trạng thái mê mờ. Không phải như vậy. Tâm tham đắm và si mê là hai nguyên nhân chính giữ chúng ta trong vòng sinh tử từ vô thủy đến giờ, chúng là động lực kéo ta xoay vòng theo bánh xe luân hồi. Tìm hiểu lý do không ích lợi gì cho bản thân ta cả. Chúng ta phải chấp nhận rằng, hiện trạng bây giờ của mình mới chính là vấn đề quan trọng trước mắt cần phải được giải quyết. Có một con đường để giải thoát là diệt*

các tâm *tham*, *sân* và *si*. Con đường ấy là con đường chánh niệm, tỉnh thức, biết chú ý đến mọi việc đang xảy ra trên một bình diện kinh nghiệm thuần túy.

*Hỏi: Làm sao ta có thể sống trong cuộc đời mà không cần đến khái niệm được?*

Đáp: Xin bạn đừng hiểu lầm điều này. Chúng ta phải dùng đến khái niệm, nhưng điều tôi muốn nói là một khi ta kinh nghiệm điều gì vượt ra ngoài khái niệm của mình, ta thường không thể chấp nhận được. Chúng ta phải biết sử dụng những tiến trình trong tâm thức của mình để đối phó với thế giới bên ngoài, với cuộc đời mình sao cho hữu hiệu. Chân lý hay sự thật có hai bình diện. Một là *sự thật quy ước*, có nghĩa là những sự thật được diễn tả bằng khái niệm như là *nam nữ*, *thời gian*, *không gian*, *ta và người khác*... Bình diện thứ hai là *sự thật tuyệt đối* bao gồm bốn thực tại mà ta đã nói đến ở trên. Chúng ta dùng khái niệm, nhưng đừng nô lệ chúng. Chúng ta phải nhớ rằng chúng chỉ là những sự thật quy ước, và đứng sau chúng mới thật là chân lý. Ở *Bồ-đề Đạo Tràng*, nơi chúng

tôi tu học có một con voi. Những khi chúng tôi đi xuống chợ, chúng tôi thường gặp con voi này thông thả đi ngược về phía mình. Chúng tôi thiền hành trong chánh niệm, chậm chạp, chú ý đến từng bước chân. Khi thấy con voi đi ngược lại, chúng tôi không thể chỉ đứng im đấy mà niệm "*thấy, thấy*", chúng tôi phải tránh sang chỗ khác. Sử dụng tiến trình tư tưởng của mình phải đúng chỗ.

*Hỏi: Cảm xúc là gì?*

Đáp: Cảm xúc là những *tâm hành* khác nhau. *Ghen, giận, thương yêu, vui, buồn*... đều là những *tâm hành*. Tất cả mọi cảm xúc đều có tính cách *vô ngã*. Không có ai đứng sau chúng cả. Không có người nào giận, không có ai đang thương yêu... chỉ là sự chuyển vận của những *tâm hành*, theo những cách khác nhau.

*Hỏi: Những điều kiện nào làm phát sinh chánh niệm?*

Đáp: Trí tuệ, hay là nhận thức được sự thật về hiện trạng của mình và thấy được con đường giải thoát. Sự tinh tấn, cố gắng là điều kiện phát sinh chánh niệm. Niềm tin và sự tự tin



cũng là điều kiện phát sinh ra sự cố gắng, tinh tấn tu tập chánh niệm.

*Hỏi: Xin nói thêm về tình thương yêu?*

Đáp: Cái “*không*” diễn tả được tình yêu, bởi vì trống không có nghĩa là *vô ngã*. Khi không có *cái tôi* thì sẽ không có sự phân biệt *người khác*. Sự phân biệt nhị nguyên này được tạo nên bởi ý niệm về *cái tôi*. Khi không còn *cái tôi* thì tất cả trở thành một, đồng nhất. Và khi ta không còn nghĩ rằng: “*Tôi đang thương yêu một người khác*”, tình thương sẽ trở thành một diễn tả tự nhiên cho sự đồng nhất đó.

*Hỏi: Khi tôi có chánh niệm về chính tâm thức của mình, cái gì có chánh niệm?*

Đáp: Chánh niệm là một *tâm hành* có công năng ghi nhớ đối tượng, không để cho tâm rơi vào sự quên lãng. Chánh niệm có thể được dùng để nhận diện một đối tượng hay là quay lại nhận diện chính nó, chủ thể của đối tượng, hay nói cách khác chính sự nhận biết đó. Nói chung thì quan sát một đối tượng vẫn dễ dàng cho ta hơn, bởi vì ít nhất ta còn có thể đụng chạm nó được. Đến khi tâm ta thật tĩnh lặng, ta sẽ có

khả năng quan sát được chính sự sinh diệt của tâm thức mình. Lúc này, mọi kinh nghiệm sẽ trở nên rất là ngộ nghĩnh, bởi vì ta đã phá vỡ được sự đồng hóa mình với nhận thức, với sự hiểu biết, với *cái tôi*, một cái *ngã chấp* rất là sâu kín. Nếu chúng ta ngồi lại quan sát tiến trình của một hiện tượng, nhưng vẫn nghĩ rằng trong ta có một chủ thể quan sát đang làm chuyện đó, thì điều ấy không khó khăn gì. Nhưng thật ra không có ai làm việc quan sát cả. Chỉ có nhận thức phát sinh lên, rồi diệt đi trong mỗi giây phút. Sự nhận thức hay tâm thức ấy cũng chỉ là một tiến trình. Nó *vô thường*, *vô ngã*, không có *cái tôi* nào hết.

*Hỏi: Trí nhớ là gì? Nó hoạt động ra sao?*

Đáp: Trí nhớ là một hoạt động rất phức tạp của một số tâm hành, trong đó chủ yếu là sự nhận thức. Nhận thức là một tâm hành có công năng nhận biết, phân biệt được những đặc tính riêng biệt của đối tượng. Nhờ nhận thức mà ta có khả năng nhận biết được một đối tượng bằng những kinh nghiệm trong quá khứ. Trí nhớ là một nhóm tư tưởng nhận thức về đối tượng đã xảy ra trong quá khứ.

*Hỏi: Vì đâu mà mỗi người có một khuynh hướng hành động khác nhau?*

Đáp: Nếu ta tiếp tục hành động theo một ý chí nào đó, sau thời gian dài điều này sẽ tạo nên một khuynh hướng. Ngay bây giờ chúng ta đang củng cố chánh niệm, định lực và trí tuệ, tức là chúng ta đang tạo một khuynh hướng tiến về sự hiểu biết và trí tuệ. Cũng vậy, trong quá khứ ta đã lặp đi lặp lại một số hành động, ý muốn nào đó, chúng dần dần tạo nên những tánh tình khác nhau trong mỗi chúng ta. Từ đó, chúng ta mỗi người có một khuynh hướng làm một số việc khác nhau. Tánh tình của ta là di sản của những khuynh hướng này. Nhưng tánh tình không phải là một khuynh hướng duy nhất, mặc dù có thể là một *tâm hành* nào đó đang chi phối mạnh hơn trong lúc ấy. Một người nào tham muốn, có nghĩa là tiếp tục đeo đuổi, bám víu, dính mắc vào đối tượng trong thất niệm, sẽ bị tâm hành tham lam chi phối. Rồi dần dần sự tham lam ấy sẽ hiển lộ ra trong hành động của anh ta. Ngược lại, khi ta thực tập xả bỏ và từ bi, dần dần những tâm hành này sẽ trở nên vững mạnh và chúng sẽ biểu lộ ra trong tánh tình của ta.

*Hỏi: Còn ý chí thì ở đâu?*

Đáp: Sự chọn lựa là một tâm hành khác nữa. Những tâm hành đều có liên hệ với nhau một cách vô cùng phức tạp. Trong đó có sự lựa chọn, tiến trình quyết định, sự cố gắng. Mỗi tâm hành đều có một công năng và tính chất đặc biệt. Một trong những nguyên nhân gần nhất cho việc thiết lập chánh niệm là được nghe giáo pháp của đức Phật. Nó trở thành một nguyên nhân khơi dậy tâm hành tinh tấn. Đức Phật thường nhắc nhở về những lợi ích lớn lao cho những ai được nghe giáo pháp của ngài. Chúng sẽ khơi dậy trong ta sự cố gắng tu tập, phát triển chánh niệm. Mọi tâm hành, kể cả “*ý chí*”, đều có sẵn tiềm ẩn trong tâm chúng ta. Chúng ta không cần phải làm gì để tạo ra chúng. Vấn đề là ta muốn trau dồi, đào luyện tâm hành nào. Những quyết định chánh đáng có được là nhờ học hỏi nơi giáo lý, hiểu được sự thật. Điều này là động lực thúc đẩy ta tu tập theo con đường chánh niệm và tỉnh thức, phát triển trí tuệ và hiểu biết. Trong kinh có nói rằng: “*Có hành động nhưng không có người hành động, có việc làm nhưng không*

*có người thực hiện, có khổ đau nhưng không có người chịu khổ, có giải thoát nhưng không có người giác ngộ.”*

*Hỏi: Trí thông minh là gì?*

Đáp: Thông minh là một khái niệm về tư tưởng trên bình diện tâm thức. Ta có thể đào luyện, phát triển và sử dụng nó. Nhưng nó cũng có thể là một trở ngại. Tất cả đều tùy theo ta có khả năng hiểu được tiến trình của tư tưởng đến mức nào. Nếu chúng ta hiểu được đặc tính của nó, nó sẽ không là một chướng ngại. Nhưng nếu chúng ta nhận lầm ý nghĩ về sự vật với chính sự vật, nó sẽ trở thành một chướng ngại, bởi vì ta đã lầm lẫn giữa *khái niệm* và *thực tại*. Nhưng sự thông minh tự nó cũng chỉ là một phần nhỏ của tiến trình tâm, thân. Tam tổ Tăng Xán của Thiên Trung Hoa có viết: *“Đạo giác ngộ không phải khó đạt, chỉ do nơi sự phân biệt chọn lựa. Chỉ cần dẹp bỏ hết lòng thương ghét thì tự nhiên được sáng suốt thấu đáo.”*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Nguyên tác Hán văn: 至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。(Chỉ đạo vô nan, duy hiềm giản trạch. Đản mạc tăng ái, đồng tự minh bạch.) Tín tâm minh – Tam tổ Tăng Xán.

## ***Buổi sáng thứ sáu***

### **Bài thực tập: Đối tượng của cảm giác**

Khi bạn ngồi thiền, nếu có những hình ảnh nào hiện ra trong đầu, chỉ cần niệm thầm: *“thấy, thấy...”*, đừng bao giờ để ý phê bình, hay phân tích nội dung của chúng. Chỉ nên quan sát sự sinh ra và diệt đi của những hình ảnh đó. Khi bạn nghe một âm thanh nào, bạn niệm thầm *“nghe, nghe...”*, không nên đi tìm hiểu nguyên nhân hay hình thành một khái niệm nào hết. Khi mũi ngửi thấy mùi thơm hay mùi hôi, bạn cũng chỉ niệm thầm *“ngửi, ngửi...”*, và rồi trở lại với hơi thở của mình. Bạn chú ý đến đối tượng chánh của thiền quán cẩn thận bao nhiêu, thì bạn sẽ có thể nhận diện sự phát hiện của những đối tượng thứ yếu khác dễ dàng bấy nhiêu.

## *Buổi tối thứ bảy*

### **Những mẩu chuyện**

**M**ột phương pháp để phát triển sự tỉnh thức và chánh niệm là gia tăng nhịp độ ghi nhận của mình. Trong thời gian bắt đầu tu tập, sự ghi nhận của ta rất là rời rạc. Bạn ghi nhận một chuyện đã xảy ra, rồi một lát sau bạn mới ghi nhận được sự có mặt của một đối tượng khác. Công phu tu tập của bạn tiến bộ nhờ ở sự gia tăng nhịp độ ghi nhận của bạn. Đến một lúc, bạn sẽ có khả năng ghi nhận trong từng giây phút mọi sự việc xảy đến với bạn. Có lúc đối tượng là hơi thở ra vào, có lúc là những cảm giác trong thân, có lúc đó là hình ảnh hay tư tưởng... Theo dõi mọi biến chuyển của hiện tượng trên một bình diện vi tế là một đặc tính của chánh niệm mà phương pháp tu tập này đem lại. Đức Phật có kể chuyện một người tử tội buộc phải đội trên đầu một lọ nước đầy ắp, đi bộ ngang qua một phố chợ chen chúc người. Phía sau anh ta là một người lính cầm gươm đi theo. Chỉ cần một giọt nước rơi xuống đất là người lính sẽ chặt

đầu anh ta lập tức. Lẽ dĩ nhiên người tử tội này sẽ bước đi rất là có chánh niệm. Nhưng anh ta cũng không được trịnh trọng gò bó quá, chánh niệm của anh ta phải tự nhiên. Bởi chỉ cần một sự cố gắng nhỏ của anh ta cũng có thể làm chao động lọ nước đang đội trên đầu. Anh ta phải giữ thoải mái và nhịp nhàng, uyển chuyển theo hoàn cảnh chung quanh, nhưng vẫn có chánh niệm trong mỗi giây phút. Bạn cũng vậy, đây là một thái độ mà bạn nên có trong sự tu tập chánh niệm của mình: có ý thức một cách thoải mái, tự nhiên.

Công phu tu tập giữ chánh niệm trong từng giây phút đòi hỏi một sự cố gắng luyện tập. Nhưng đây không phải là một cố gắng để đạt đến một mục đích nào ở tương lai. Sự cố gắng ở đây là sống trong hiện tại, chú ý với một tâm bình thản những gì đang xảy ra trong giờ phút này. Có một thiền sinh theo học thiền được một thời gian. Một hôm, anh ta tìm đến thăm vị thầy của mình. Hôm ấy trời mưa. Anh ta để cây dù và giày của mình bên ngoài cửa, rồi đi vào trong. Sau khi anh đánh lễ, vị thầy liền hỏi anh

đã để cây dù bên phía nào của đôi giày. Anh bối rối, không trả lời được. Vị thầy bắt anh trở về tu tập thêm.

Vấn đề quan trọng là ta phải đào luyện cho mình một chánh niệm sâu sắc và đều đặn trong bất cứ việc gì ta làm, từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Lúc vừa thức giấc, ta phải lập tức chú ý đến hơi thở “*phồng, xẹp*” hay “*ra, vào*”, và bắt đầu từ giây phút ấy chú ý đến mọi cử động như: xuống giường, đánh răng, rửa mặt, rồi bước đi, ngồi xuống, đứng dậy, đi ăn... Theo dõi từng hành động một. Khi nằm xuống ngủ, ta hãy chú ý vào sự “*phồng, xẹp*” hay “*ra, vào*” của hơi thở cho đến khi đi vào giấc ngủ. Sự luyện tập này đem đến một lợi ích rất lớn lao cho sự tu tập thiền quán của chúng ta. Nếu ta nghĩ rằng ngoài thời gian ngồi thiền ra còn những lúc khác không quan trọng, đó là ta đã làm mất đi tính liên tục trong sự tu tập của mình. Đào luyện một sự chú ý rõ ràng vào từng hành động trong ngày giúp tâm ta lúc nào cũng được tập trung và yên tĩnh. Nhờ ở sự quyết chí và cân bằng nơi tâm như thế mà đạt đến trạng thái giác ngộ.

Không có một thời gian nào, hoàn cảnh nào lại không đáng để cho ta giữ chánh niệm. Sự giác ngộ có thể đến với ta trong bất cứ giây phút nào, khi tâm ta đã chín mùi và hoàn toàn quân bình, hòa hợp.

Ngài *Ananda* là thị giả của đức Phật. Ngài có bốn phận chăm sóc và lo cho những nhu cầu của đức Phật. Nhưng vì thế mà ngài xao lãng công phu tu tập. Tất cả những người bạn của ngài trong giáo đoàn đều đắc quả, duy có ngài là vẫn chưa đắc quả. Cho đến khi đức Phật nhập diệt, ngài mới dành nhiều thì giờ cho việc tu tập thiền quán của mình.

Một thời gian sau khi đức Phật nhập diệt, các vị sư trong giáo đoàn cho triệu tập một đại hội để ghi chép lại lời dạy của đức Phật. Họ chọn ra 499 vị sư, tất cả đều đã giác ngộ, có đầy đủ thần thông, và ngài *Ananda*. *Ananda* được chọn vì ngài lúc nào cũng có mặt bên cạnh đức Phật trong những lúc thuyết pháp, và ngài có một trí nhớ rất đặc biệt. Thế cho nên mặc dù ngài chưa giác ngộ, nhưng ngài là người rất cần thiết cho đại hội. Khi gần đến ngày hội, tất cả các bạn

của *Ananda* đều khuyên ngài nên gia tăng công phu tu tập của mình.

Trong đêm chót trước ngày đại hội triệu tập, ngài bỏ ăn bỏ ngủ, tinh tấn công phu. *Ananda* đi kinh hành suốt đêm, theo dõi từng bước chân của mình. Nửa đêm, canh một rồi canh hai qua, vẫn chưa có chuyện gì xảy ra. Đến canh bốn, ngài nhìn lại tình trạng của mình. Là một đệ tử thông minh của Phật, học rộng hiểu nhiều. *Ananda* phải biết tâm mình giờ này đã mất đi sự quân bình. Ngài đã cố gắng quá sức mà không có sự hỗ trợ đầy đủ của định lực và sự an tĩnh. Trong tâm ngài có quá nhiều mong mỏi và vọng động. *Ananda* quyết định đi nằm trong chốc lát để đem lại chút quân bình trong tâm. Trong chánh niệm, ngài đi về giường của mình, vẫn theo dõi từng cử động một. Chuyện kể lại rằng, vừa khi đầu *Ananda* chạm vào gối, chân ngài vẫn chưa đặt lên giường, trong giây phút ấy ngài đột nhiên giác ngộ. Theo với sự giác ngộ ấy, ngài chứng đắc lực thông. Và từ giây phút ấy cho đến sáng, ngài được nếm mùi vị an lạc của *Niết-bàn*, giải thoát. Buổi sáng ra, ngài hóa

thân mình xuất hiện trước đại hội, lúc ấy mọi người đều hiểu rằng *Ananda* đã đắc đạo.

Không ai có thể đoán được tấm màn vô minh sẽ được phá tan vào lúc nào. Nó có thể xảy ra trong khi ta đặt lưng xuống ngủ. Hãy giữ chánh niệm luôn luôn. Trong từng giây phút, hãy quán sát, tỉnh thức nhìn những sự việc đang xảy ra. Sự luyện tập này, ngày qua ngày sẽ tạo cho tâm ta một sức mạnh phi thường. Bạn hãy lợi dụng khóa tu này đến mức tối đa, đừng phung phí thì giờ hay nghĩ rằng mình công phu như vậy là đủ rồi. Tối đến, nếu bạn không cảm thấy buồn ngủ, hãy cứ tiếp tục công phu. Thường thường những giờ khuya lại thích hợp nhất cho việc thiền quán. Hãy tinh tấn, cố gắng tối đa nhưng cũng nhớ đừng thúc đẩy hay gò bó quá.

Khi tôi còn ở Ấn Độ, trong thời gian đầu tu tập, đối diện phòng tôi có một người bạn. Anh ta là một người kiên trì gương mẫu. Mỗi khi tôi gặp anh, là thấy anh đang ngồi thiền. Mỗi đêm đến chín, mười giờ là tôi sửa soạn đi ngủ. Nhưng nhìn sang phòng anh ta, tôi thấy vẫn còn ánh đèn. Điều này khiến tôi phấn khởi tiếp tục công

phu, cho nên tôi đứng dậy và đi kinh hành. Sau khi đi kinh hành, đầu óc tôi trở nên sáng suốt và tôi có thể ngồi thêm vài tiếng nữa. Tôi thay đổi giữa đi kinh hành và ngồi thiền. Nhờ thế, tôi có thể cố gắng đến hết sức mình, và điều đó rất hữu ích. Sự hòa hợp giữa định lực và chánh niệm trong ngày sẽ khiến cho tâm ta vào cuối ngày, nhất là những đêm khuya, trở nên vô cùng sắc bén. Nếu bạn cảm thấy được điều này, xin bạn hãy tiếp tục công phu. Ngồi thiền và đi kinh hành càng nhiều càng tốt. Còn có rất nhiều sự việc, rất nhiều bình diện tâm thức để cho bạn kinh nghiệm.

Tại những trung tâm thiền viện ở Miến Điện, các thiền sinh mới chỉ ngủ có bốn giờ mỗi ngày, rồi khi sự tu tập tiến bộ, họ dần dần bớt lại. Chúng ta đừng để bị trói buộc bởi thói quen, cho rằng nếu không ngủ đủ bảy, tám tiếng một ngày ta sẽ mệt mỏi không còn sức làm gì nữa. Đó chỉ là khuôn mẫu của một thói quen cũ. Trong một ngày nếu tâm ta lúc nào cũng quân bình, không bám víu, không ghét bỏ, không đánh mất chính mình, chúng ta sẽ không bị mệt mỏi hay căng

thẳng nhiều. Vị thầy của tôi kể rằng khi ông còn tu ở Miến Điện, có một thời gian ông không ngủ trong năm ngày liên tiếp mà không hề cảm thấy mệt. Ông tu tập đều đặn và nhịp nhàng, thực hành pháp môn *Minh sát tuệ (Vipassana)*, con đường chánh niệm mà chúng ta đang theo đây.

Hãy lưu ý đến những nhu cầu của thân thể bạn, nhưng nếu bạn không cảm thấy mệt hay buồn ngủ, cứ tiếp tục thực hành cho tới khuya.



## Buổi sáng thứ tám

### Bài thực tập: Tác ý

**Ý** muốn là một yếu tố thông thường, lúc nào cũng có mặt trong tâm ta. Khi nào nó khởi lên, ta phải ghi nhận nó. Ý muốn, hay còn gọi là tác ý, là một sự thúc giục trong tâm, một dấu hiệu đi trước bất cứ một hành động nào. Khi ta có chánh niệm, nhận diện được ý muốn hay tác ý của mình, ta sẽ có sự tự do lựa chọn: hành động hay không hành động theo chúng. Còn nếu ta sống trong quên lãng không biết đến sự có mặt của tác ý, ta sẽ bị chúng sai xử một cách máy móc.

Thí dụ, khi bạn đang ngồi thiền, trước khi bạn đứng dậy, bao giờ cũng có một tác ý muốn đứng lên. Nếu bạn ghi nhận được tác ý này, nó sinh lên rồi diệt đi, có lẽ bạn vẫn còn tiếp tục ngồi thiền. Bởi vì bạn đã có chánh niệm, ý thức

được nó, chứ không cho nó là mình. Còn nếu tác ý khởi lên, nhưng vì thiếu chánh niệm, bạn sẽ thấy mình đứng lên mà chẳng nhớ vì sao. Mọi hành động khác của ta cũng vậy. Thế cho nên mỗi khi có một tác ý nào khởi lên, như khi đổi oai nghi của thân thể giữa đi, đứng, nằm, ngồi, ta phải nhớ có chánh niệm về chúng. Trong khi đi, bao giờ ta cũng có tác ý muốn dừng lại trước khi thật sự dừng. Ta có tác ý đổi hướng trước khi quay người lại.

Chúng ta không cần phải niệm tác ý của từng bước chân một, nhưng mỗi khi đi kinh hành đến cuối đoạn đường, ta nên ghi nhận tác ý muốn đổi hướng, trước khi bắt đầu quay người lại. Bàn chân tự nó không thể cử động quay lại được. Nó quay lại bởi vì có một tác ý đi trước.

Chúng ta có thể đạt được một sự hiểu biết về lý nhân quả, giữa sự liên hệ của thân và tâm, bằng những quan sát như thế này. Đôi khi thân là *nhân* mà một trạng thái của tâm là *quả*. Và đôi khi tâm là *nhân*, một cử động của thân là *quả*. Một tác ý muốn quay người lại khởi lên, rồi bàn chân đưa qua. Không có một cá nhân nào ở



đó hết, không có ai làm công việc quay người lại cả. Sự liên hệ giữa *nhân* và *quả* hoàn toàn có tính cách *vô ngã*. Nhưng bởi vì chúng ta thường không có chánh niệm về hành động của mình, không thấy rõ tiến trình của mỗi cử động, nên chúng ta sẽ dễ dàng bị đồng hóa với nó, cho rằng có một *cái ta* làm chuyện đó.

Giả sử như bạn cảm thấy lạnh, bạn đi khoác thêm một chiếc áo ấm. Cảm giác ở thân làm khởi lên một ý muốn làm cho thân được ấm. Ý muốn này làm khởi lên một tác ý đi lấy thêm chiếc áo. Tác ý đó làm cho thân cử động. Chánh niệm được những tác ý này, sẽ giúp cho ta phát triển thêm sự hiểu biết về những liên hệ giữa các tiến trình hoạt động của thân và tâm.

Trong khi ngồi thiền bạn có thể ghi nhận được sự có mặt của tác ý trước mỗi hành động. Nếu bạn đổi thế ngồi, sẽ có một tác ý khởi lên để làm chuyện đó. Nếu bạn nuốt nước miếng, cũng sẽ có một tác ý đi trước. Nếu bạn mở mắt ra, thì cũng sẽ có tác ý muốn mở mắt xảy ra trước đó. Tất cả những tác ý này đều phải được ghi nhận. Nhưng tác ý không phải bao giờ cũng là những ý

nghĩ trong đầu, không phải luôn luôn là câu nói. Tác ý có nhiều khi là một sự thúc giục, một dấu hiệu báo cho ta biết có một chuyện gì sắp sửa xảy ra. Bạn không cần phải tìm kiếm tư tưởng, lời nói trong đầu. Hãy ý thức được những động lực thúc đẩy ta làm những chuyện ấy. Và một khi bạn bắt đầu ghi nhận được mối liên hệ giữa *nhân* và *quả* xảy ra trong thân và tâm, ý niệm về một *cái tôi* sẽ dần dần hòa tan vào dòng biến hóa giản dị và tự nhiên của các yếu tố.



## Buổi sáng thứ chín

### Bài thực tập: Ăn trong chánh niệm

Có rất nhiều diễn biến của thân và tâm xảy ra trong khi ta ăn. Điều quan trọng là ta phải ý thức được thứ tự của diễn tiến ấy. Nếu không, tâm ta sẽ khởi lên sự ham muốn, tham lam đối với thực phẩm. Và khi ta thiếu chánh niệm, ta sẽ không thực sự thưởng thức được các món ăn. Nhai được đôi ba miếng là tâm ta đã chu du đến tận phương nào rồi.

Điều trước nhất trong khi ăn là ta phải nhìn thấy món ăn của mình. Niệm thầm trong đầu “*thấy, thấy*”. Kế đó là một tác ý muốn gắp đồ ăn. Ta phải niệm “*muốn, muốn*” hay là “*tác ý, tác ý*”. Rồi tác ý này là động lực khiến tay ta cử động, “*đưa lên, đưa lên*”. Khi đũa hay muỗng chạm vào thức ăn, ta sẽ có một cảm giác đụng chạm. Hãy ý thức được cảm giác này. Kế đó là tác ý muốn giơ tay lên, rồi hành động giơ tay theo sau. Ta phải cẩn thận ghi nhận hết mọi sự việc xảy ra.

Mở miệng ra. Đút đồ ăn vào. Ngậm miệng lại. Tác ý muốn để tay xuống, theo sau là cử động hạ tay. Mỗi lần một việc. Nếm: cảm giác được thực phẩm trong miệng, cách cấu tạo của chúng. Nhai: kinh nghiệm được cử động này. Khi bạn bắt đầu nhai, cảm giác về mùi vị sẽ có mặt. Hãy ý thức được vị giác. Sau một thời gian nhai, vị giác sẽ biến mất. Nuốt vào. Phải ý thức được diễn tiến của những sự việc xảy ra liên tục kế tiếp nhau. Không có một cá nhân nào đứng sau những hành động ấy, không có người ăn. Tất cả chỉ là một sự nối tiếp của những tác ý, cử động, nếm, cảm xúc liên tục theo nhau.

*Cái ta* là như thế đó - một tập hợp của những việc xảy ra, của các diễn biến. Và bằng cách ý thức được tiến trình, dòng liên tục này mà ta có thể giải thoát ra ngoài ý niệm về một *cái ta*. Chúng ta thấy rằng, tất cả những hoạt động này của thân và tâm đều là một chuỗi nhân duyên hiện hành vô chủ. *Tác ý, tư tưởng, cảm giác, cử động*, tất cả đều có liên hệ mật thiết với nhau. Tâm là nguyên nhân khiến thân cử động, cũng như cảm giác ở thân là nguyên nhân của sự ham muốn và tác ý của tâm.

Thường thì chúng ta ăn trong thất niệm. Mùi vị đến và đi một cách thật nhanh chóng. Trong khi thực phẩm vẫn còn trong miệng, vì sự ham mê nơi vị giác, tay ta đưa lên và gắp thêm, không hề ý thức được những diễn biến đang xảy ra trong thân tâm. Hãy nhai cho xong trước khi lấy thêm. Như vậy, ta sẽ có thể cảm nhận được những nhu cầu thật sự của thân. Ăn trong chánh niệm, ta sẽ không bao giờ bị bội thực.

Trong một tháng tu tập này, chúng ta sẽ làm mọi việc một cách chậm chạp để ta có thể theo dõi, quán xét chúng một cách cẩn thận. Một khi chánh niệm phát triển rồi, ta có thể hành động nhanh hơn nếu ta muốn. Nhưng bây giờ là thời gian tu tập. Không có gì để vội vã cả. Hãy làm mọi việc một cách chậm rãi với tinh lặng và chánh niệm.

Hãy phối hợp việc ăn trong chánh niệm với sự tu tập hằng ngày, sao cho công phu thiền quán của ta lúc nào cũng liên tục. Từ lúc bạn thức dậy, trải qua mọi công việc trong ngày, hãy thật sự tỉnh thức: mọi hành động đều là thiền.

## *Buổi tối thứ chín*

### **Năm triều cai**

**B**ạn hãy tưởng tượng mình đang đứng giữa trận địa, đơn độc chiến đấu với ngàn vạn quân địch. Mặc dù bị bao vây tứ phía nhưng cuối cùng bạn vẫn chiến thắng. Rồi tưởng tượng là bạn chiến đấu những trận như vậy hàng ngàn lần, nhưng cuối cùng bạn vẫn chiến thắng. Đức Phật dạy rằng chiến thắng vạn quân như vậy ngàn lần, vẫn còn dễ hơn là thắng được chính mình. Công việc của chúng ta khởi sự làm ở đây không phải là nhỏ. Hiểu được tâm của mình là điều khó khăn trên đời này. Nhưng việc ấy không phải là không thể làm được. Có những người đi trước ta đã phải đương đầu với hàng vạn quân địch và đã chiến thắng vạn lần, họ có để lại cho chúng ta một số lời khuyên và hướng dẫn vô cùng hữu ích.

Điều trước hết, ta phải biết những kẻ thù của mình là ai. Nếu không thấy được chúng, chúng sẽ trở nên những quyền lực chi phối đáng kể

trong ta. Nhận diện được chúng, ta sẽ có thể đối diện với chúng một cách dễ dàng hơn. Trong trận địa tâm ý này, ta phải đối phó với năm kẻ thù có nhiều thế lực, và học cách nhận diện chúng là điều thiết yếu đầu tiên, để ta có thể đi sâu hơn vào sự hiểu biết về chúng.

Đức Phật gọi năm kẻ thù ấy là *Ngũ triền cái*, tức là năm điều che蔽, ngăn chặn không cho trí tuệ phát sinh.

### **1. Tham dục:**

Kẻ thù thứ nhất là tham dục, tức là sự đam mê, ham muốn vào những cảm xúc nơi thân thể và các đối tượng của chúng. Lòng tham dục khiến tâm ta lúc nào cũng hướng ngoại, náo động, mất quân bình, hết đeo đuổi chuyện này lại sang chuyện khác. Bản chất của lòng tham dục là không gì có thể làm thỏa mãn được nó. Sự tìm kiếm sẽ là bất tận và vô vọng. Chúng ta đang vui hưởng một điều gì, rồi nó cũng sẽ sinh và diệt như mọi hiện tượng khác. Khi ấy ta sẽ trở nên bất mãn, và lại đòi hỏi đi tìm thêm những thú vui mới. Chỉ đến khi nào ta chịu chấp nhận

đối diện với lòng tham dục, bằng không lúc nào ta cũng sẽ cảm thấy thiếu thốn, luôn luôn muốn đi tìm một niềm vui mới, một sự khuây khỏa nào đó.

Lòng tham dục có nhiều hình thái khác nhau, nó có thể là một hình ảnh đẹp, một âm thanh du dương, những mùi vị ưa thích, một cảm giác êm dịu hay là những ý tưởng say mê. Dính mắc vào những đối tượng này sẽ củng cố thêm lòng tham. Và cũng chính vì lòng tham, tâm dính mắc, níu kéo này mà ta tự trói mình vào bánh xe luân hồi, sinh tử từ thuở nào đến giờ. Cho đến khi nào chiến thắng được lòng tham dục ta mới có thể giải thoát ra khỏi sự trói buộc của tâm dính mắc và lòng sở hữu.

### **2. Sân hận:**

Kẻ thù thứ hai là tâm sân hận. Nói chung thì những tâm giận dữ, thù ghét, bực tức, khó chịu đều có chung một đặc tính là xua đuổi, tiêu diệt đối tượng của nó. Nó tạo ra một trạng thái hỗn loạn và bạo động. Trong văn chương chúng ta thường diễn tả những người đang bị chi phối bởi lòng tham dục và sân hận là những người

đang bị lửa nóng thiêu đốt. Khi ta đang có một sự đam mê hay một cơn giận nào, ta thường nói là mình đang “*bùng bùng lửa cháy*”. Lửa tình hay lửa sân cũng thế. Trong những tình cảnh này, tâm ta đang bị đốt cháy thật sự, sự khổ đau rất to tát.

### **3. Thuy miên:**

Kẻ thù thứ ba là *thuy miên*. *Thuy miên* có nghĩa là tâm biếng nhác, uể oải, ham mê ngủ nghỉ. Nói tới những tâm tánh này, tôi nghĩ ngay đến những con ốc sên, lúc nào nó cũng bò một cách lừ lừ, chậm chạp, chẳng có chút năng lực nào cả. Chúng ta phải cố chiến thắng được tâm uể oải và lười biếng này mới mong thành công được. Bằng không thì sẽ chẳng có việc gì được làm xong, chẳng có chuyện gì là rõ ràng cả. Tâm ta lúc nào cũng cảm thấy mờ mịt và nặng nề.

### **4. Trạo hối:**

Tâm chướng ngại thứ tư là *trạo hối*. *Trạo hối* có nghĩa là một tâm xao động, buồn rầu, lo nghĩ, hối hận. Một tâm như vậy thì không thể có khả năng tập trung. Nó luôn nhảy từ đối tượng này

sang đối tượng khác, lao nhao, không có chút gì là chánh niệm. Tâm *trạo hối* ngăn chặn sự phát triển của trí tuệ.

### **5. Nghi hoặc:**

Kẻ thù thứ năm là tâm *nghi hoặc*. Lòng nghi ngờ giáo pháp, nghi ngờ con đường mình đang theo. Có lẽ tâm nghi hoặc là một kẻ thù đáng sợ hơn cả. Trừ khi ta nhận diện được nó, tâm nghi hoặc có thể làm cho trí óc của ta trở nên vô dụng, ngăn chặn không cho ta nhìn sự việc một cách rõ ràng. Ta nghi ngờ về chuyện ta đang làm, về khả năng của chính mình. Từ lúc bạn đến đây, chắc thế nào bạn cũng đã có những ý nghĩ như “*Tôi làm gì ở nơi đây? Tại sao tôi tới đây? Phương pháp này khó quá, không thể nào tôi theo được.*” Những ý nghĩ ấy là do tâm nghi hoặc sinh ra. Nó là một trở ngại rất lớn trên con đường tu tập.

Năm điều ngăn che hay *ngũ triền cái* - *tham dục, sân hận, thuy miên, trạo hối* và *nghi hoặc* - đều là những *tâm hành*. Chúng không có ngã,

không có một bản chất thật sự, chỉ là một chuỗi nhân duyên hiện hành vô chủ.

Có một ví dụ hình ảnh dùng để diễn tả ảnh hưởng của những chướng ngại này đối với tâm của chúng ta: một hồ nước trong.

Lòng tham dục được ví như những màu sắc sặc sỡ được pha vào nước. Nhìn xuống hồ, chúng ta bị lôi cuốn theo những vẻ đẹp và sự phức tạp của màu sắc mà không còn thấy được đáy hồ.

Tâm sân hận, khó chịu, thù ghét được ví như nước sôi. Nước đang sục sôi thì bao giờ cũng rất xao động. Chúng ta không thể nào nhìn xuyên thấu qua được. Sự náo động của tâm gây ra bởi những phản ứng bạo động của lòng thù ghét, ác cảm là một trở ngại rất lớn cho sự hiểu biết.

Tâm biếng nhác, trì trệ thì giống như mặt hồ đang bị phủ kín bởi một lớp rong rêu rất dày. Ta không thể nào nhìn xuyên qua lớp rong rêu để thấy được đáy hồ. Tâm thụ miên rất là nặng nề.

Tâm trạo hối, bất an được ví như mặt nước xao động, xốn xang bởi những luồng gió mạnh.

Khi ta lo nghĩ, buồn rầu, ta sẽ mất đi khả năng tập trung, an tĩnh để phát triển định lực và trí tuệ.

Tâm nghi hoặc thì giống như nước hồ bị vẩn đục vì khuấy bùn lên. Trí tuệ của ta lúc này hoàn toàn bị che khuất vì sự mịt mù, tăm tối của tâm nghi ngờ.

Trên con đường tu tập, có những phương pháp để đối trị với các chướng ngại vừa kể. Phương cách đầu tiên là nhận diện chúng, ý thức được sự có mặt của chúng một cách rõ ràng trong mỗi giây phút. Nếu tham dục nổi lên, ta phải có ý thức ngay sự có mặt của nó. Đối với tâm sân hận, lười biếng, bất an, nghi hoặc cũng vậy, ta phải nhận diện ngay khi chúng vừa khởi lên. Nhận diện, ý thức được sự có mặt của chúng là một phương pháp hay nhất, hiệu quả nhất để đối trị với những chướng ngại trên con đường tu tập thiền quán của mình. Ý thức được sự việc đang xảy ra sẽ dẫn đến chánh niệm. Và chánh niệm có nghĩa là không nắm bắt, không xua đuổi, không nhận đối tượng làm mình.

*Ngũ triền cái* hay năm chướng ngại này chỉ là những *tâm hành* không có thực chất và vô thường. Chúng sinh ra rồi diệt mất, đến và đi như mây trên trời. Nếu chúng ta có chánh niệm ngay khi chúng vừa khởi lên và không phản ứng theo sự thúc giục của chúng, những tâm hành này sẽ đi qua mà không gây nên một sự xao động nào đáng kể. Chánh niệm là một phương pháp hiệu quả nhất để đối trị chúng.

Ta cũng có thể dùng một số liều thuốc đặc biệt để chữa trị năm chướng ngại này, nhất là những khi ta đang bị chúng chi phối mà chánh niệm của ta thì còn quá yếu. Khi tâm ta bị lòng tham dục hoành hành, ta hãy quán chiếu về sự vô thường của xác thân này, sự thật là rồi cũng có một ngày thân này sẽ trở thành những thây ma. Thời gian trôi như bóng ngựa qua cửa sổ, chúng ta rồi sẽ bảy mươi, tám mươi hay chín mươi tuổi. Hàn San, một nhà tu mà cũng là một nhà thơ cổ Trung Hoa, nhận thức được những điều ấy như sau:

*Một tấm màn làm bằng trần châu,  
Treo trước cửa tiền đường.*

*Bên trong một tiểu thơ yêu kiều, thực nữ,  
Dáng nàng đẹp hơn tiên,  
trang đài và quý phái.  
Gương mặt nàng hồng tươi,  
như một trái đào tiên,  
Sương mù mùa xuân  
phủ ướt gian nhà phía đông.  
Gió thu sang, thổi lồng lộng trống gian tây.  
Ba mươi năm sau, tất cả sẽ còn gì?  
Thực nữ ấy sẽ gầy khô như xác mía.*

Những sự quán chiếu như vậy có khả năng làm cho lòng tham dục của ta bớt đi, nhất là khi phải đối diện với sự cấp bách về cái chết của chính mình. Cái chết không phải chỉ xảy đến cho một số người chọn lọc nào đó. Phải cảm thấy được sự gần kề của cái chết thì ta mới biết sự quan trọng, giá trị vô cùng của giờ phút hiện tại.

Có một mối tương quan chặt chẽ giữa lòng tham dục và tánh ham ăn, mê ngủ. Tiết độ trong việc ăn uống, ngủ nghỉ sẽ làm giảm bớt lòng tham dục và tăng trưởng trí tuệ.

Cũng vậy, cách hay nhất để đối phó với lòng thù ghét, giận dữ là nhận thức được nó, có chánh

niệm về nó. Giả sử bạn đang ngồi, bỗng nhiên cảm thấy thù ghét một người nào hay một việc gì đó. Hãy ngồi lại và ghi nhận “*giận, giận*”. Không cho nó là mình, cũng không tự trách mình sao lại giận. Chỉ cần giản dị quan sát nó. Nó sinh ra rồi sẽ diệt đi. Sự giận dữ chỉ có tác hại khi nào ta nuôi dưỡng nó, đồng hóa với nó “*Tôi đang giận và thật đáng để cho tôi giận vì người ấy đã dám đối xử với tôi như vậy...*” Ta có một con đường khác, là thay vì bộc lộ sự giận dữ ấy ra một cách mê muội, ta có thể chọn cách quan sát nó một cách cận kề. Ta sẽ thấy rằng nó từ từ mất đi công năng phá hoại.

Một phương cách đặc biệt khác để đối trị với tâm sân hận là niệm từ bi. Niệm từ bi có nghĩa là phóng tỏa những tư tưởng thương yêu, cầu mong sự an lạc, hạnh phúc đến cho tất cả mọi loài, cho những người ta thương và cho đến những người ta ghét. Đem những tư tưởng tốt lành đến cho người ta đang giận, lúc đầu không phải là dễ, nhưng cuối cùng ta cũng sẽ làm được. Dần dần rồi sự giận dữ sẽ tan biến, tâm ta sẽ êm dịu xuống và trở lại quân bình.

Một cách thực tiễn nhất để đối trị tâm sân hận là khi bạn thù ghét một người nào, bạn hãy mua quà biếu họ. Ta không thể nào giữ được tâm giận dữ khi ta đem lòng rộng rãi, cởi mở ra đối xử với người khác. Điều đó có khả năng hóa giải mọi sự căng thẳng, nặng nề giữa hai bên. Đây là một phương pháp khéo léo để dập tắt ngọn lửa sân hận trong tâm ta.

Ta cũng có thể đối trị tâm sân hận qua cánh cửa trí tuệ: quán chiếu luật nhân quả, hiểu được rằng chúng ta là kết quả hành động của chính mình. Bất cứ một ai rồi cuối cùng phải nhận lãnh kết quả tạo nên bởi những hành động tốt hoặc xấu của mình. Nếu có một người nào đó gây cho bạn một sự khó chịu, thay vì giận dữ phản ứng lại, bạn có thể đem tình thương và hiểu biết ra mà đối xử. Bạn hiểu rằng người ấy hành động vì tâm mê muội, và anh ta cuối cùng sẽ nhận lãnh kết quả gây nên bởi những hành động không tốt đó. Ta không cần làm cho người ấy đau khổ thêm nữa, hãy lấy lòng từ bi mà làm nhẹ bớt nghiệp xấu gây nên bởi sự mê muội của anh ta.



Đối với tâm biếng nhác và ham ngủ nghỉ cũng vậy, phương pháp hay nhất vẫn là nhận diện được chúng. Ta hãy quán sát tính chất chậm chạp, lười nhác mỗi khi nó xuất hiện trong tâm. Đi sâu thẳng vào nó. Nếu ta quán sát trong chánh niệm, thường thường thì chỉ trong một thời gian ngắn, ta sẽ thấy những sự buồn ngủ, biếng nhác đều mất đi. Có thể ta đang ngồi niệm thầm trong đầu “*buồn ngủ, buồn ngủ*”, rồi đột nhiên đầu óc ta trở nên sáng suốt và tỉnh táo một cách bất ngờ. Thường thường, khi ta có ý thức rõ ràng chứ không đồng nhất với sự buồn ngủ, thì nó sẽ đi qua.

Nhưng nếu bạn cố giữ chánh niệm, chú ý mà vẫn cứ gật gù mãi, thì bạn có thể làm những điều sau đây:

Đổi vị thế. Nếu bạn đang ngồi, hãy đứng dậy đi bộ một vòng. Nếu bạn đang ở trong nhà, hãy đi ra ngoài một chút. Không khí tươi mát bên ngoài sẽ làm bạn tỉnh táo trở lại.

Nhìn vào một điểm ánh sáng trong một thời gian ngắn, có thể là ánh đèn, ánh trăng hay ánh sao. Ánh sáng có tác dụng đánh thức bạn dậy.

Rửa mặt bằng nước lạnh. Hay bạn có thể đi bộ lùi lại. Tâm lười biếng và ham ngủ nghỉ cũng vô thường và có thể đối trị được như mọi tâm khác.

Nhưng nếu bạn đã thử mọi cách mà vẫn còn buồn ngủ, thì bạn nên đi ngủ. Điều quan trọng là bạn cố gắng. Đừng để mỗi khi cảm thấy buồn ngủ là bạn lại nghĩ: “Chắc mình mệt rồi! Thôi đi nghỉ một chút cho khỏe!” Như vậy chỉ nuôi dưỡng thêm sự lười biếng của mình mà thôi. Muốn thắng được trở ngại này ta phải biết cứng rắn và nghiêm khắc.

Đối với tâm lo nghĩ và bất an cũng vậy, phải có chánh niệm. Quán chiếu tâm bất an, nhìn kỹ xem nó biến đổi ra sao! Nếu bạn đang ngồi và cảm thấy xao động, lo nghĩ, không thể tập trung được, bạn hãy biến trạng thái xao động ấy thành đối tượng thiền quán. Chỉ ngồi nhìn xem và niệm “*bất an, bất an*”. Quán sát và nhớ đừng bao giờ đồng nhất với nó. Chẳng có một *ai* bất an hết; tất cả chỉ là hoạt động của một *tâm hành*. Nó đến rồi đi. Nếu ta duy trì được chánh niệm, sự lo nghĩ, bất an sẽ không động được tâm ta.

Một phương cách khác là gia tăng định lực, tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất. Đây là một liều thuốc đặc biệt có khả năng đối trị tâm xao động và bất an. Những lúc tâm loạn động, bạn hãy bỏ hết những đối tượng khác, trở về chú ý vào hơi thở của mình. Giữ tâm chú ý vào một đối tượng duy nhất trong một thời gian, khoảng hai mươi phút hay nửa tiếng để gia tăng định lực. Ngồi thẳng lưng, không cử động trong một thời gian cũng là một phương pháp tập trung rất hay.

Trở ngại cuối cùng là tâm nghi ngờ. Trở ngại này vô cùng lớn lao, nếu ta không cẩn thận nó có thể trở thành tường đồng vách sắt chắn ngang con đường tu tập của ta. Có rất nhiều người đã bỏ cuộc vì trở ngại này. Cũng như mọi chướng ngại khác, phương pháp hữu hiệu và thông minh nhất để đối trị với chướng ngại này là quán chiếu nó, nhận diện nó. Khi ta có một sự nghi ngờ trong tâm, hãy ý thức được sự nghi ngờ này một cách trọn vẹn, nhưng đừng để nó đồng hóa. Tâm nghi ngờ không có một thực thể nào hết, không có *ngã*, không có *cái tôi* hay *của*

*tôi*. Nó chỉ là một tư tưởng, một *tâm hành*. Nếu ta biết quán chiếu nó mà không bị nó đồng hóa, những khi có sự nghi ngờ khởi lên, ta sẽ có khả năng ngồi yên và niệm “*nghi ngờ, nghi ngờ*”, rồi tự nó sẽ biến mất.

Một phương cách khác để đối trị với tâm nghi ngờ là có kiến thức và có một sự hiểu biết rõ ràng về con đường mà mình đang theo. Chúng ta không nên chấp nhận hay tin tưởng mù quáng về bất cứ một phương pháp nào. Thông hiểu được giáo lý của đức Phật trên bình diện kiến thức cũng có thể giúp cho ta giải quyết những nghi ngờ của mình một cách hữu hiệu. Khi có một sự nghi ngờ nào nổi lên, ta sẽ có thể giải đáp cho nó bằng chính kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình.

Chúng ta thường có một thói quen là hay xua đuổi và đàn áp các tâm xấu mỗi khi chúng khởi lên. Tâm đàn áp, xua đuổi ấy tự nó cũng là một chướng ngại. Mỗi hành động đàn áp là một hành động nuôi dưỡng, làm cho kẻ thù thêm mạnh. Đó không phải là một cách hay. Không phê phán, không phân tách. Khi những tâm chướng

ngại khởi lên, chỉ cần giản dị quán chiếu chúng. Chánh niệm có khả năng vô hiệu hóa chúng. Những tâm ấy có thể tiếp tục sinh khởi, nhưng tâm ta không loạn động vì ta không còn phản ứng theo chúng.

Ngày nào tâm ta vẫn còn bị chi phối bởi những chướng ngại vừa kể, ta sẽ khó có thể phát triển được trí tuệ và hiểu biết. Trong những ngày đầu, ta sẽ cảm thấy rất nhiều bất an, nghi ngờ và ham muốn, cho đến khi nào tâm ta tạm yên xuống. Nhưng những trở ngại ban đầu không phải là những trở ngại cuối cùng. Khi ta có khả năng quán chiếu sâu hơn, những chướng ngại ấy sẽ lại phát khởi lên. Nhưng lúc này thì ta đã có nhiều tự tin vào những phương cách đối trị của mình, nhất là khi ta thấy rõ sự sinh diệt của chúng, những tâm chướng ngại này đến rồi sẽ đi. Hiểu được tính chất vô thường của chúng, tâm ta lúc nào cũng sẽ giữ được thăng bằng. Hãy luôn duy trì sự liên tục và tinh tấn về chánh niệm của mình; chỉ có một tâm an tĩnh và mềm dẻo không suy chuyển mới có thể vượt qua được những chướng ngại này.

*Hỏi: Tôi phải làm gì những khi cảm thấy bực mình vì đã cố gắng quá sức?*

Đáp: Khi bạn cảm thấy căng thẳng hay là bực bội vì cố gắng quá, hãy đi ra ngoài thiên nhiên, nhìn cây cỏ, ngắm trời mây. Thế giới này đẹp và rộng lớn lắm. Đi dạo một chút, thoải mái một chút, nhưng nhớ vẫn giữ chánh niệm và ý thức được việc mình làm. Chỉ cần một thời gian ngắn là không gian chung quanh có thể làm tâm ta dịu êm lại. Đức Phật thường dạy ta nên sống giữa thiên nhiên, vì nó có thể đem lại sự an tĩnh cho tâm hồn.

*Hỏi: Đôi khi tôi không thể theo dõi được hơi thở. Tôi phải làm sao?*

Đáp: Những khi tâm ta an tĩnh, hơi thở cũng sẽ rất nhẹ nhàng. Nếu bạn không còn ý thức được hơi thở của mình, bạn hãy chú ý đến cảm giác của thân, uy nghi của thân, hay là về chính cái biết của mình, dù bạn không có một đối tượng nào rõ rệt hết. Khi định lực phát triển, sẽ có lúc bạn không còn cảm thấy một cảm giác nào hết. Hãy ý thức được điều ấy. Nó cũng vô

thường như mọi hiện tượng khác. Hơi thở sẽ trở lại với bạn.

*Hỏi: Còn những khi tôi ý thức được một sự sợ hãi nổi lên và cố gắng đi tìm nguyên nhân của nó thì sao?*

Đáp: Bạn có thể làm chuyện đó nếu bạn muốn. Nhưng sự tìm kiếm ấy sẽ là bất tận. Phân tách, tìm hiểu nguyên nhân không phải là một hành động xả bỏ. Sự sợ hãi sẽ còn tiếp tục khởi lên và mỗi lần như vậy ta lại phải đi tìm một nguyên do mới. Với trí tuệ, hiểu biết, ta có thể nhận diện sự sợ hãi và rồi buông bỏ nó. Chúng ta không cần phải tìm hiểu nguyên nhân những khó khăn của mình để làm gì, chúng ta cần phải biết buông bỏ. Thấy được chúng, ý thức được chúng, không nhận chúng là mình và buông bỏ chúng. Chỉ giản dị có thể thôi. Bí quyết là giữ chánh niệm, ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

*Hỏi: Tôi thường bị mắc kẹt và cho rằng những tâm chướng ngại này là mình. Có phương cách nào để chữa bệnh này không?*

Đáp: Những thiền sư Tây Tạng có dùng một hình ảnh mà tôi thấy là rất có ích. Họ ví tâm mình như là bầu trời xanh bao la, không một gợn mây. Mọi hiện tượng của thân và tâm đều xảy ra trong bầu trời trong xanh bao la này. Chúng không phải là bầu trời. Trời xanh không bị ảnh hưởng chút nào vì những việc xảy ra. Mây đến rồi đi, gió đến rồi đi, mưa nắng cũng đến rồi qua đi, nhưng bầu trời bao giờ cũng trong vắt. Hãy xem ta như một bầu trời trong bao la, và để mọi việc tự đến rồi qua đi. Tâm ta lúc nào cũng an tĩnh, thoải mái, quan sát mọi việc xảy ra.



## Buổi sáng thứ mười

### Bài thực tập: Quán tâm thức

Một trong những lãnh vực quán niệm là quán tâm thức. Tâm thức ở đây chỉ tri giác, sự hiểu biết, phân biệt của mình. Một phương pháp tu tập chánh niệm là dùng tâm thức làm đối tượng để quán niệm. Trong mỗi cử động của thân (sắc) ta đều có thể thấy được tâm thức của mình (danh) đi đôi. Bạn hãy thử an tĩnh tâm mình, và cố nhìn rõ để thấy được sự phát khởi của tâm thức cùng lúc với cử động. Điều quan trọng cần nhớ là tâm thức và đối tượng lúc nào cũng đi đôi với nhau. Ta không thể tách rời tâm thức ra khỏi đối tượng. Nhưng ta có thể phân biệt được hai tiến trình khác nhau, một tiến trình của tâm, còn gọi là danh, và một tiến trình của đối tượng, còn gọi là sắc. Chúng xảy ra cùng lúc, nhưng có hai công năng hoàn toàn khác biệt nhau. Công năng của tâm là nhận thức và phân biệt. Tỷ dụ như khi ta bước đi, chân ta không có một ý thức nào hết. Nó chỉ là những yếu tố vật chất đang hoạt động:

hay nhẹ là do yếu tố đất, chuyển động là do yếu tố gió... Ta biết được những yếu tố này nhờ tâm thức. Như vậy, có một chuyển động bước chân đi và có một ý thức về chuyển động đó.

Song song với chuyển động là tâm thức nhận biết về nó. Đừng cố gắng tìm kiếm tâm thức một cách chính xác, cũng đừng gắng định nghĩa cho chắc chắn hay là tìm cách giới hạn nó. Nó có tính cách trừu tượng và rất tế nhị. Nhưng với chánh niệm, ta sẽ có khả năng nhận định được tâm thức. Bởi tâm thức có tính chất mơ hồ nên đòi hỏi một sự chú ý rất cao. Nếu sự chú ý của ta dễ duôi hay hời hợt, ta sẽ không thể nào nhận thấy được một cách rõ ràng.

Trong những lúc ngồi thiền bạn có thể quay sự chú ý trở vào tâm thức của mình. Hơi thở được kinh nghiệm bằng sự lên xuống nơi bụng hay ra vào nơi mũi chỉ là diễn biến ở thân (sắc). Sự nhận biết được nó là nhờ ở tâm thức (danh). Khi bạn được an tĩnh và tập trung hãy xoay chánh niệm của mình về quán chiếu chính cái “*biết*” ấy. Đừng cố gắng tìm kiếm hay đặt để nó một chỗ nào trong thân ta. Chỉ giản dị chú ý

một cách thoải mái, nhẹ nhàng những gì đang xảy ra trong tâm thức của mình.

Một trong những phương thức dẫn đến giác ngộ là *trạch pháp*. *Trạch pháp* có nghĩa là quán xét giáo pháp nơi mình, hay nói một cách khác là quán chiếu, tìm hiểu những hoạt động liên hệ giữa *thân* và *tâm*. Đừng ngại ngừng gì mà không sử dụng tâm mình trong lãnh vực này: quán chiếu. Nhưng quán chiếu có nghĩa là không dùng đến ngôn ngữ, tư tưởng hay khái niệm. Hãy cảm nhận, trải nghiệm sự khởi sinh đồng thời của tâm thức cùng với đối tượng của nó. Kinh nghiệm này sẽ giải thoát ta khỏi sự *chấp ngã*: chấp vào việc có một người quan sát. Trí tuệ sẽ đến khi ta nhận thức được rằng có sự quan sát nhưng không có người quan sát, có sự thấy nhưng không có một chứng nhân nào hết.



## *Buổi tối thứ mười*

### **Dũng sĩ**

Nhân vật *Don Juan* trong một tác phẩm của *Carlos Castenada* nói rằng mỗi người chúng ta cần phải sống như một dũng sĩ. Hình ảnh người dũng sĩ rung động sâu xa với kinh nghiệm thiền quán. Người dũng sĩ đối diện với mọi hoàn cảnh của cuộc đời như là những thử thách, anh ta đối phó một cách vẹn toàn mà không bao giờ than van hay hối hận.

Theo đa số chúng ta thì giá trị của mỗi người tùy thuộc vào sự phê phán, chấp nhận của những người chung quanh; đối với người dũng sĩ, giá trị nằm ở sự toàn thiện của chính mình. Toàn thiện có nghĩa là sống trong chánh niệm một cách trọn vẹn và tinh mật. Những gì ta đang cố thực hiện ở đây là tự tìm hiểu mình, điều cao quý nhất mà một người có thể làm được. Công việc này khó, hiểm hoi và đòi hỏi một sự toàn thiện. Nhưng ta không cần phải bỏ nơi này để đi đến một sa mạc hoang vu hay một hang động

nào đó trên dãy *Hy-mã-lạp sơn*. Ta chỉ cần trau dồi những đức tính tốt có khả năng đem lại cho ta một sự thức tỉnh trọn vẹn trong từng giây phút.

Trong câu chuyện về *Siddhartha*, *Herman Hesse* có mô tả hình ảnh rất đẹp của người dững sĩ, hơi khác với hình ảnh của *Don Juan*. *Siddhartha* kể rằng sự luyện tập giúp anh có được ba quyền năng: anh có thể suy nghĩ, anh có thể chờ đợi và anh có thể nhịn ăn. Ba đặc tính của tâm, ba đức tính của một dững sĩ. Khả năng suy nghĩ ở đây có nghĩa là sáng suốt, tỉnh táo, không hoang mang, bối rối về việc đang xảy đến với ta. Trên phương diện thân thể, nó có nghĩa là ý thức được oai nghi, hơi thở của mình, thấy được sự vận động của các hiện tượng vật lý, biết điều độ trong sự ăn uống, ngủ nghỉ của mình. Duy trì sự cân bằng giữa các năng lực trong thân. Trên phương diện tâm thức, nó có nghĩa là ý thức được tình cảm, tư tưởng và những trạng thái khác nhau trong tâm. Không bị lôi cuốn theo cơn lốc xoáy của tư tưởng, lúc nào cũng giữ được sự an tĩnh, cân bằng trong tâm mình.

Khả năng suy nghĩ của *Siddhartha* cũng bao gồm cả lòng can đảm: không bị nô lệ vào thành kiến và sự cố chấp. Can đảm đủ để cởi mở quan niệm, để chấp nhận những điều khác. *Siddhartha* không bao giờ tin mù quáng vào một điều gì. Anh ta không tin ở bạn bè, ở cha mẹ mình, ở các vị thầy hay ngay cả nơi đức Phật. Anh muốn phải tự chính mình chứng nghiệm được chân lý, và nhờ động lực này mà anh đã can đảm mở rộng tư tưởng của mình ra, trải nghiệm tất cả. *Siddhartha* đã bỏ vào rừng trong ba năm trời để tu theo lối khổ hạnh, ép xác, rồi anh ta lại vui sống với *Kamala*, một cô gái giang hồ hạng sang, hoặc tham gia vào chốn thương trường bon chen, lừa lọc. Anh ta lúc nào cũng sẵn sàng và có đủ can đảm để chấp nhận thử thách và bằng lòng với mọi hậu quả. Anh không để cho những sự phân biệt nhỏ nhoi làm nản chí. Khả năng suy nghĩ bao gồm sự sáng suốt và lòng can đảm dùng để trực tiếp trải nghiệm, thăm dò và quán sát những sự việc đang xảy ra.

Lòng can đảm của một dững sĩ là điều cần thiết, cũng như sẽ được phát triển trên con

đường thiền quán. Ngồi với cơn đau của mình mà không tránh né hay trốn chạy, điều đó đòi hỏi một sự can đảm. Hoặc là dám đối mặt để vượt qua nỗi sợ hãi của chính mình. Sự quán chiếu này cần một sự can đảm không nhỏ, nhưng nhờ vậy ta mới có thể khám phá, hiểu được những sự thật sâu xa của thân và tâm. Lúc đầu, tâm ta sẽ rất loạn động, vì những thói quen thường ngày của ta bị xáo trộn. Phải can đảm lắm ta mới có thể buông bỏ tất cả những gì ta hằng nắm giữ cho sự an ninh của mình. Hãy xả bỏ, để trải nghiệm được dòng vô thường. Phải có can đảm ta mới dám đối diện và đương đầu với nỗi bất an căn bản và cố hữu của tiến trình thân tâm. Để đối diện với sự thật là chúng ta đang tàn hoại trong mỗi giây phút, không có một nơi nào để ẩn náu. Phải có can đảm mới chết được. Trải nghiệm về sự chết của cái *ngã*; trải nghiệm được cái chết trong khi mình vẫn còn sống, điều đó cần đến lòng can đảm, không sợ sệt của một đại dũng sĩ.

*Siddhartha* có thể suy nghĩ, chờ đợi và nhịn ăn. Chờ đợi có nghĩa là kiên nhẫn và thính lặng. Nó có nghĩa là không bị lôi cuốn vào hành động chỉ vì lòng ái dục. Nếu chúng ta không có

khả năng chờ đợi, mỗi khi ham muốn khởi lên, nó sẽ dẫn đến hành động. Và rồi ta lại bị trôi lăn theo vòng bánh xe của ái dục. Đôi khi người ta thường lầm lẫn giữa chờ đợi với sự bất động, không làm gì cả. Hoàn toàn không phải như vậy. Trang Tử có viết:

*“Sự bất động của người trí không phải là không làm gì hết, mà có nghĩa là không tính toán. Nó không bị lay chuyển bởi bất cứ một việc gì. Bậc thánh nhân an tĩnh vì họ không động, chứ không phải vì họ cố ý làm an tĩnh. Nước lặng giống như gương... một mặt phẳng hoàn toàn. Nếu nước thật trong và thật phẳng, thì tâm của bậc thánh nhân cũng thế. Tâm của người trí luôn luôn thanh thản, nó là tấm gương của trời đất, vạn vật. Vắng lặng, an tĩnh, thanh thản... thính lặng, bất động - đây là lãnh vực của trời đất. Nó chính là đạo. Bậc trí tìm nơi đây chỗ an nghỉ cho họ. Khi an nghỉ, họ sống vắng lặng.”*

Chờ đợi có nghĩa là sự tĩnh lặng của tâm trong bất kỳ một hoạt động nào. Nếu chúng ta cứ bận rộn đi *“truyền đạo”*, ta sẽ không có được một cái nhìn rõ ràng, ta sẽ không thể nhận



được rằng sức mạnh và sự hiểu biết phát sinh từ sự thình lạng, và nhất là ta sẽ không ngưng được sự đối thoại trong nội tâm: Ta sẽ trở thành tù nhân của mớ văn tự, chữ nghĩa. Chúng ngăn cản không cho ta liên lạc với thế giới chung quanh một cách cởi mở và tự nhiên. Thế giới chung quanh khác biệt với những khái niệm và thành kiến của ta nhiều lắm. Chấm dứt những đối thoại trong nội tâm là có khả năng chờ đợi và lắng nghe.

Chính nhờ lắng nghe con tim mà *Siddhartha* đã rời bỏ cha mình để đi vào con đường khổ hạnh, và rời từ giã rừng sâu để trở về với thế giới trần tục của thương mại và sắc dục. Nhưng dần dần sự lắng nghe của anh ta trở nên mờ ám vì những đam mê, khoái lạc của sắc dục. Cho đến một lúc anh không còn nghe được gì nữa. Trong sự tuyệt vọng cùng cực, anh ta lê chân đến bên một dòng sông, định tự trầm mình. Lúc ấy anh bỗng nghe từ dưới dòng sông, từ đáy hồn anh, âm thanh “*aum*” vang dội. Anh quyết định ở lại với dòng sông. Vài năm sau, anh lại bắt đầu có thể lắng nghe và chờ đợi.

*Siddhartha* lắng nghe. Chàng bắt đầu chú tâm lắng nghe, miệt mài trong thình lạng. Chàng hấp thụ tất cả. Chàng cảm thấy rằng, bây giờ mình đã hoàn toàn học được nghệ thuật lắng nghe. Những âm thanh này chàng đã nghe chúng từ xưa, những tiếng gọi khác nhau của dòng sông. Nhưng hôm nay chúng mang một vẻ khác biệt. Chàng không còn phân biệt giữa những tiếng khác nhau, tiếng vui ca với tiếng than thở, tiếng trẻ thơ với tiếng trưởng thành... Tất cả đều phụ thuộc nhau. Tiếng than vãn của người sầu khổ, tiếng cười vang của người trí tuệ, tiếng khóc la của kẻ phẫn uất và tiếng rên rỉ của người đang hấp hối... Tất cả đều dựa vào nhau, dính chặt, quấn quýt, đan dệt vào nhau trong ngàn đường lối. Tất cả những tiếng gọi, những mục đích, những lời than, những muợn phiền, những niềm vui, mọi điều ác và thiện, tất cả đều hòa hợp lại trong thế gian này, trong dòng biến cố và âm nhạc của cuộc sống. *Siddhartha* miệt mài lắng nghe dòng sông, theo bài ca muôn ngàn tiếng hát. Khi chàng không chỉ lắng nghe theo tiếng khóc hay tiếng cười, chàng không chỉ lắng nghe một âm thanh duy nhất nào, nhưng

lắng nghe tất cả, một thực thể đồng nhất - khi bài ca của ngàn tiếng hát tụ hội trong một chữ - trọn vẹn.

Quyền năng thứ ba của *Siddhartha* là nhịn ăn. Nhịn ăn ở đây có nghĩa là buông xả, từ bỏ, nhân nhượng. Nó cũng có nghĩa là năng lực, tinh tấn và sức mạnh. Sự từ bỏ đem lại cho tâm ta một sức mạnh và sự thanh thản. Những người thường cho rằng sự buông bỏ hay nhịn ăn là nguồn gốc của khổ đau, mà quên đi sự an lạc, đơn giản mà nó có thể đem lại cho tâm hồn. Vì lúc ấy ta không còn bị ràng buộc, chi phối bởi những ái dục không cần thiết. Chúng ta đâu cần đến một cố gắng siêu phàm nào mới có thể thực hành được sự từ bỏ. Ta chỉ cần cố gắng vượt qua những lôi cuốn và thói quen thường ngày mà thôi. Khi ta thực hành được điều này, ta sẽ kinh nghiệm được sự thênh thang, tươi mát của tâm hồn mình vì đã từ bỏ được những dính mắc và quyền luyến.

Nhịn ăn cũng có nghĩa là sự đơn giản. Một trong những niềm vui khi tôi còn tu tập ở Ấn Độ là sự giản dị trong cuộc sống, mặc dù có nhiều

khó khăn trong các vấn đề sức khỏe, thực phẩm và tiện nghi. Niềm vui đó không bị ngăn trở bởi có quá nhiều việc làm ta nhưc đầu như ở Hoa Kỳ. Những khách du lịch đi ngang qua thường thắc mắc, không hiểu nổi làm sao chúng tôi lại có thể “từ bỏ” được nhiều nhu cầu đến thế: điện, nước nóng, tiện nghi... Vì họ không hiểu được sự thoải mái của một đời sống đơn giản. Sự đơn giản trong cuộc sống vì không còn chiếm hữu nhiều sẽ đưa ta đến sự toại nguyện và an lạc.

Nhịn ăn, từ bỏ. Chúng ta có thể trải nghiệm được sự buông bỏ trong cuộc sống của mình qua hành động bố thí, qua việc giữ giới luật, qua sự lìa xa những gì đã hằng trói buộc ta. Sự từ bỏ được thực hiện trên nhiều lãnh vực, không chỉ riêng trong liên hệ với những người khác hay những vật chung quanh. Đạo Lão có danh từ “*chay lòng*” để diễn tả sự từ bỏ hoàn toàn của nội tâm. Trang Tử viết:

*“Hãy chuyên tâm nhất chí. Đừng nghe bằng tai, mà nghe bằng lòng. Đừng nghe bằng lòng, mà nghe bằng khí. Điều gì mình nghe, hãy để nó dừng ở ngoài tai, còn lòng thì hợp nhất nó lại. Khí, là cái*

*trống không để tiếp nhận sự vật. Chỉ có sự trống không mới nhận được đạo mà thôi.*” Sự chay lòng có nghĩa là làm trống không mọi quan năng, tự do, không còn bị giới hạn và bận tâm. Chay lòng sinh ra sự chuyên tâm nhất chí và tự do.

*Siddhartha* có khả năng suy nghĩ. Anh ta có thể chờ đợi. Anh ta có thể nhịn ăn. Đây là những đặc tính mà một dưng sĩ sẽ phát triển khi anh ta ý thức được một cách toàn vẹn con người của chính mình. Khi bạn ngồi, khi bạn đi, bạn luôn có ý thức trọn vẹn trong suốt ngày, đây là đặc tính của sự giác ngộ.

*Hỏi: Don Juan nói về quyền năng của cá nhân. Điều này có liên hệ gì đến sự tu tập?*

*Đáp: Sức mạnh của tâm chính là quyền năng. Không phải một quyền lực dùng để sai xử một cái gì bên ngoài, mà là quyền lực của trí tuệ thông suốt, của sự hiểu biết. Don Juan có nói rằng dù anh có được nói cho nghe bí mật của vũ trụ này, điều đó cũng sẽ là rỗng tuếch đối với anh, cho đến khi nào anh có được đầy đủ quyền năng của mình. Quyền năng ở đây có nghĩa là*

sức mạnh, sự kiên trì đều đặn, khả năng quán chiếu và thấy được chân tướng của sự vật. Quyền năng này sẽ phát triển khi định lực của ta gia tăng. Khả năng quán chiếu sẽ đem đến trí tuệ. Với sức mạnh của tâm linh, một chữ thôi cũng có thể mở ra cho ta một trình độ hiểu biết mới. Trong những khóa tu như thế này thì chính sự thực hành đều đặn, liên tục sẽ làm phát triển loại quyền năng cá nhân đó.

*Hỏi: Có dấu hiệu nào trên con đường tu tập giúp ta phân biệt được trực giác, trí tuệ với sự tưởng tượng không?*

*Đáp: Trực giác phát xuất từ một nội tâm thình lạng, còn tưởng tượng là thuộc về những khái niệm. Hai điều này khác nhau nhiều lắm. Đó là lý do vì sao mà sự phát triển trí tuệ không bao giờ đến bằng sự suy nghĩ về sự vật. Nó chỉ đến bằng sự tu tập một nội tâm tĩnh lặng, để từ đó một cái nhìn, một cái thấy sáng tỏ có thể xảy ra. Tất cả mọi phát triển của trí tuệ, của sự hiểu biết chỉ xuất hiện vào những khi tâm ta tĩnh lặng. Rồi bất ngờ: “À, thì ra sự thật là như vậy!” Thiền sư Hoàng Bá có nói về giác ngộ*

như là một sự hiểu biết đột ngột, thoát ra khỏi mọi ngôn từ. Những trực nhận ấy có một giá trị đặc biệt, vì nó không phải là sản phẩm của óc suy nghĩ hay tưởng tượng mà là một sự bùng vỡ bất ngờ, đột nhiên nhận biết được chân tướng sự vật.

*Hỏi: Trong sự tu tập, việc sử dụng tâm để thăm dò, quan sát một đối tượng và việc ý thức mà không cần chọn lựa một đối tượng nào, liên hệ với nhau ra sao?*

Đáp: Có nhiều phương pháp phát triển trí tuệ bằng cách chọn một ý thức có đề mục. Chúng ta có thể tập trung sự chú ý vào các mặt khác nhau của tiến trình, như là oai nghi của thân thể, cảm thọ nơi thân hay tâm thức của mình. Chọn đối tượng như là một phương tiện để khám sát một lãnh vực đặc biệt nào đó, thì rồi nó cũng trở thành một ý thức không có sự chọn lựa. Khi ấy hành giả chỉ ngồi yên quan sát và ghi nhận những gì đang xảy ra mà hoàn toàn không phê phán, quyến luyến hay ghét bỏ. Đôi khi hành giả quá tỉ mỉ trong sự tu tập, cứ luôn tìm kiếm một quy luật để tuân theo, vì sợ thực hành sai.

Trí tuệ phát xuất từ sự chánh niệm và tỉnh thức, cho dù ta có ý thức được điều ấy hay không. Không bao giờ có chuyện chánh niệm “sai”. Hãy đào luyện tâm mình, đào luyện đức tính quan sát khám phá này. Hãy nhìn cho thật sâu xa để thấy được tư tưởng của mình sinh ra từ chỗ trống không rồi tàn hoại vào chỗ trống không. Còn khi quán sát cái đau phải dám trực diện nó. Thực tập với một thái độ không sợ sệt, không suy nghĩ về một điều gì, chỉ bằng một ý thức tĩnh lặng. Tâm ta có thể uốn nắn được rất dễ dàng. Cũng như một miếng đất sét dùng để làm chén bát, rất mềm dẻo và nhồi nắn được. Khi ý thức và định lực của ta phát triển, tâm ta sẽ có được tính cách uyển chuyển và dễ vận dụng như thế.

Hãy thám hiểm tất cả mọi khía cạnh của tiến trình thân tâm. Khi tôi còn ở Ấn Độ, tôi sống trên tầng hai của một tu viện. Mỗi ngày tôi thường đi lên xuống thang lầu nhiều lần, những khi ấy tôi hay quan sát cử động máy móc của động tác bước lên từng bậc thang, đầu gối tôi chuyển động ra sao, sức nặng của tôi dời đổi như

thế nào. Đó là một tiến trình rất ngộ nghĩnh. Mọi sinh hoạt khác của ta cũng cần được chú tâm theo dõi kỹ càng như vậy. Và cũng có những lúc ta ngồi lại mà không làm gì hết, ý thức mà không cần chọn lựa một đối tượng nào, quan sát những biến chuyển tự nhiên.

*Hỏi: Tiến trình của thân và tâm này bắt đầu từ lúc nào?*

Đáp: Có câu chuyện kể về người bị bắn một mũi tên có tẩm thuốc độc. Bạn anh ta gọi một vị thầy thuốc đến để nhổ mũi tên ra và chữa trị cho anh. Nhưng anh lại nói: “Khoan đã, ông đừng lấy nó ra vội. Tôi muốn biết ai đã bắn mũi tên này, người ấy từ đâu đến, mũi tên ấy làm bằng gỗ cây gì, đuôi của nó là lông của loài chim nào, màu sắc ra sao...” Lẽ dĩ nhiên người ấy sẽ chết trước khi anh ta được thoả mãn những thắc mắc ấy. Cũng vậy, đức Phật cho rằng những câu hỏi triết học về nguồn gốc vũ trụ, của thế giới, vì sao nó lại bắt đầu... cũng giống như những câu hỏi của người bị tên độc kia. Chúng ta đang bị kẹt trong một tình thế bất an, tình thế của ta là một hiện tượng thân tâm luôn bị chi phối

bởi *tham*, *sân*, *si* và đau khổ. Điều cần thiết là phải nhổ ngay mũi tên độc ấy, giải thoát tâm ta ra khỏi những tính chất khổ đau kia. Những câu hỏi có giá trị là những câu hỏi có thể áp dụng vào những gì ta đang kinh nghiệm ngay trong giây phút này.

*Hỏi: Tại sao tham dục lại khởi lên?*

Đáp: Khi chúng ta tiếp xúc với những sự vật vừa ý, ta muốn nắm giữ mà không hiểu rõ tính chất vô thường của chúng. Vừa khi chúng ta có chánh niệm, chú ý đến những gì đang xảy ra, thấy được sự sinh diệt của mọi vật, thì lòng tham dục, ý muốn nắm bắt sẽ giảm đi. Chẳng có gì để ta nắm giữ hết. Tất cả chỉ là bong bóng nước. Sự nhận biết được lý vô thường, sự tàn hoại của mọi vật sẽ đưa ta đến sự buông bỏ, một trạng thái không dính mắc. Tất cả đều có được nhờ chánh niệm, nhờ sự hoàn thiện của chính ta.

Trở thành một dũng sĩ là chuyện vô cùng cao thượng. Không ai có thể làm công việc ấy thay ta được. Mỗi người tự mình làm công việc

ấy. Hãy ý thức trong mỗi giây phút, chú ý đến những gì đang xảy ra một cách trọn vẹn. Không có gì là huyền bí cả, phương pháp tu tập thật là đơn giản, trực tiếp và ngay thật, nhưng đòi hỏi sự thực tập. Thiền quán chỉ có nghĩa là như vậy.



## *Buổi sáng thứ mười một*

### **Trò chơi định tâm**

**S**áng hôm nay chúng ta sẽ chơi một trò chơi, gọi là trò chơi *định tâm*. Luật chơi như sau: trong vòng một tiếng đồng hồ sắp tới, mỗi hơi thở ra, bạn đếm *một*, hơi thở kế tiếp bạn đếm *hai*, cho đến *mười*. Không được thiếu một hơi thở nào. Mỗi khi bạn thở ra, hay bụng xẹp xuống, đếm tăng lên một số. Nếu bạn không nhớ là mình đang đếm đến số mấy, hãy trở lại bắt đầu từ số *một*. Nếu bạn quên đếm vì đầu óc đang suy nghĩ việc gì khác, không chú ý đến hơi thở, hãy trở lại từ số *một*. Chỉ chú ý đến việc đếm hơi thở, quên hết mọi chuyện khác.

Có những chuyện có thể xảy ra. Hơi thở có thể sẽ trở nên bất thường, khi chậm, khi nhanh, khi sâu, khi cạn. Cứ chú ý đến hơi thở: từ một cho tới mười. Có lẽ sau năm phút, bạn sẽ bắt đầu có ý nghĩ: “Điều này thật là ngu xuẩn. Mình bỏ

ra một tiếng đồng hồ ngồi đây đếm từ một đến mười để làm gì?” Hãy cứ tiếp tục đếm. Và nếu ý nghĩ đó làm bạn quên đếm một hơi thở, hãy trở lại từ đầu. Có thể có nhiều sự khó chịu, đau đớn nổi lên trong thân. Đừng để ý đến chúng. Chỉ tiếp tục đếm từ một cho đến mười. Đây là một phương pháp đặc biệt dùng để làm kiên cố thêm tâm hành *định* của ta, tập cho tâm ta có thể gắn kết với một đối tượng duy nhất.

Nếu bạn cảm thấy trò chơi này hữu ích trong việc tu tập, thỉnh thoảng bạn có thể xen lẫn phương pháp này vào những giờ ngồi thiền của mình.



## Buổi tối thứ mười hai

### Ba trụ pháp: Ba-la-mật

Thực hành và hiểu được Phật pháp là điều **T**hiếm có và vô cùng quý báu. Rất ít người trên thế giới có được cơ hội này. Đa số bị kẹt trong vòng luẩn quẩn, chạy theo lòng tham và sự si mê, không ý thức được rằng mình có khả năng thoát ra khỏi vòng luân hồi, bánh xe của ái dục và sân hận. Cơ hội tu tập có được là nhờ vào điều mà tiếng Pali gọi là *Pāramī*, dịch âm là *Ba-la-mật*. *Ba-la-mật* có nghĩa là sự tích lũy năng lực của một tâm trong sạch. Mỗi khi tâm ta không bị ảnh hưởng bởi *tham*, *sân*, *si*, nó sẽ có một năng lực làm cho dòng tâm thức trở nên tinh khiết. Trên hành trình tiến hóa, chúng ta cũng tích lũy được khá nhiều năng lực trong sạch này trong tâm.

Chữ *Pāramī* đôi khi cũng được diễn dịch một cách rộng rãi là phần thưởng, công trạng. Nhưng chúng ta đừng hiểu lầm chúng như là những ngôi sao vàng thưởng cho mỗi việc thiện. Thật

ra, *Pāramī* có nghĩa là một năng lực trong sạch trong tâm. Khi những yếu tố không tham, không sân, không si được tích lũy đầy đủ, *Pāramī* sẽ trở thành sức mạnh và sinh ra quả hạnh phúc đủ loại, từ những thú vui sắc dục ở thế gian cho đến sự an lạc giải thoát cao tột nhất. Không có gì trên đời này xảy ra một cách ngẫu nhiên, vô duyên cớ.

Có hai loại *Ba-la-mật*: sự trong sạch của hành động và sự trong sạch của trí tuệ. Hành động trong sạch là nhân duyên tạo nên những cảnh vật vui vẻ, hoàn toàn thuận tiện, tình thân thiết và cơ hội để nghe được Phật pháp. Thí dụ, khóa tu này không phải ngẫu nhiên mà xảy ra. Nó có được là nhờ ở sức mạnh của sự trong sạch có trong mỗi người chúng ta.

Loại *Ba-la-mật* thứ hai là sự trong sạch của trí tuệ, phát triển nhờ sự thực tập *chánh tư duy*. *Ba-la-mật* này giúp cho tuệ sáng suốt được tăng trưởng.

Cả hai loại *Ba-la-mật*, hai năng lực trong sạch này phải được phát triển đầy đủ thì ta mới có cơ hội để tu tập Phật pháp, cũng như có được một trí tuệ để lãnh hội.

Có ba *trụ pháp*, hay ba lãnh vực của hành động giúp vun trồng và củng cố các *Ba-la-mật*.

### 1. *Bố thí*:

Trụ pháp thứ nhất là *bố thí*. *Bố thí* là *tâm hành* không tham được biểu hiện ra hành động. Không tham có nghĩa là buông bỏ, không níu kéo, không bám víu. Mỗi khi chúng ta chia sẻ một việc gì, hay một vật gì, điều đó sẽ củng cố *tâm hành* thiện này, và dần dần nó sẽ trở thành một năng lực mạnh mẽ trong tâm.

Đức Phật dạy rằng, nếu chúng ta biết được lợi ích của sự bố thí, ta sẽ không bao giờ để một bữa ăn trôi qua mà không chia sẻ với người khác.

Kết quả của nhân bố thí là sự sung túc, đầy đủ và sự hòa hợp với những người chung quanh. Chia sẻ những gì mình có là một cách ứng xử vô cùng tốt đẹp, tình thân hữu sẽ được tăng trưởng nhờ đức tính vị tha. Cao thượng hơn nữa, tâm không tham có thể là một sức mạnh quan trọng cho sự giải thoát. Chúng ta bị trói buộc vì lòng tham và sự ái dục trong tâm. Thực hành bố thí



tức là ta đang học cách tháo gỡ và buông bỏ những sợi dây xiềng xích này.

Có ba hạng người bố thí. Hạng thứ nhất là hạng người bố thí bần cùng. Hạng người này chỉ cho sau khi đã do dự, suy tính rất kỹ, và họ chỉ cho những gì dư thừa, cặn bã của họ. Họ suy nghĩ: “Có nên cho hay không? Cho như vậy có nhiều quá không?” Và có lẽ cuối cùng họ cũng chỉ cho đi những gì mà họ không thật sự muốn giữ lại.

Hạng thứ hai là hạng người bố thí theo nhân đạo. Hạng người này cho những thứ mà họ cũng có thể cần đến. Họ chia sẻ những gì của họ mà không tính toán nhiều với một tấm lòng rộng mở.

Hạng người bố thí cao thượng nhất là hạng người sẵn sàng dâng tặng ngay cả những gì mà họ quý trọng nhất. Họ chia sẻ một cách tự nhiên và tức thời, không cần cân nhắc. Sự bố thí đã trở thành một thói quen tự nhiên. Tâm không tham của họ vững mạnh đến mức họ có thể cho đi cả những gì mà họ trân quý nhất, bằng một thái độ thoải mái, nhẹ nhàng.

Đối với một số người, bố thí là việc rất khó khăn. Tâm tham của họ quá mạnh khiến họ luyến ái rất nhiều. Đối với một số người khác, hành động bố thí đến rất dễ dàng. Nhưng vấn đề đó không quan trọng. Dù chúng ta có bắt đầu ở hạng người nào đi chăng nữa, điều quan trọng là phải bắt đầu thực hành. Mỗi hành động bố thí sẽ dần dần làm tâm tham dục yếu đi. Chia sẻ rộng rãi là một lối sống đẹp trên cuộc đời này. Bằng sự thực hành, tất cả chúng ta đều có thể trở thành những người bố thí cao thượng nhất.

Có hai loại tâm thức hiện hữu trong mỗi hành động của ta. Một là loại tâm thức có tính cách thúc đẩy: đây là tâm suy nghĩ, tính toán, đắn đo trước mỗi hành động. Loại thứ hai là tâm thức tự nhiên, không kích động, nó là một thứ trực giác. Khi một hành động đã được ý thức kỹ lưỡng rồi, thì không cần thiết đắn đo nữa. Loại tâm thức này hoạt động trong giây phút hiện tại một cách thật tự nhiên. Bằng sự thực hành, chúng ta sẽ phát triển loại tâm thức mà trong đó sự bố thí là một biểu hiện tự nhiên.

Trong một tiền kiếp của đức Phật, khi còn là một vị Bồ Tát, một hôm ngài đi ngang qua vách núi và thấy một con cọp mẹ với hai con cọp nhỏ mới sinh. Cọp mẹ đang bệnh, không có đủ sữa cho hai con bú. Với lòng từ bi, ngài quên cả sinh mạng của mình, gieo mình xuống vực núi, hy sinh thân mình làm thực phẩm nuôi cọp mẹ, để nó có đủ sức khỏe lo cho hai đứa con. Đây là một hành vi bố thí thuộc hạng cao thượng nhất.

Dù chúng ta chưa đạt đến mức *vô ngã* như thế, nhưng câu chuyện trên vạch ra cho ta một hướng đi: vun trồng tâm bố thí vì lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh. Trong nhiều bài pháp, đức Phật luôn khuyến khích ta hãy thực hành bố thí cho đến ngày nào nó trở thành biểu hiện tự nhiên của sự hiểu biết. *Bố thí* là một đại *Ba-la-mật*, nó được coi như là một đức đầu tiên trong sự toàn thiện của đức Phật. Và khi được vun trồng đầy đủ nó sẽ là nhân của những hạnh phúc lớn trong cuộc sống chúng ta.

## **2. Trì giới:**

Trụ pháp, hay lãnh vực thứ hai của hành động trong sạch là giữ *giới luật*. Đối với hàng

cư sĩ có nghĩa là giữ năm giới: *không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ* và *không dùng những chất say* nào có thể làm mê mờ tâm trí.

### **a. Không sát sinh:**

Mọi chúng sinh đều muốn được sống và được an vui. Không ai muốn khổ đau. Bảo vệ sự sống bao giờ cũng đem lại cho ta một tâm nhẹ nhàng, thư thái hơn là hủy hoại nó. Đem một con ruồi trong nhà thả ra ngoài sân bao giờ cũng làm cho ta thoải mái hơn là giết chết nó. Hãy tôn trọng mọi sự sống.

### **b. Không trộm cắp:**

Có nghĩa là không lấy giữ những gì không phải là của mình.

### **c. Không tà dâm:**

Có thể hiểu một cách đơn giản là đừng làm những hành động sắc dục nào có thể gây hại hay tổn thương cho người khác, hay tạo sự bất an, phiền não cho chính mình.

#### **d. Không vọng ngữ:**

Không chỉ là không nói dối mà còn có nghĩa là tránh nói những câu chuyện vô ích, nhỏ mọn. Chúng ta thường bỏ rất nhiều thời giờ ra để bàn tán về những lời đồn đại vô căn cứ. Chuyện đến trong đầu là ta cứ nói mà không cần suy nghĩ xem chúng có ích lợi gì không. Kiểm soát được lời nói là một cách để giúp cho tâm mình được an vui. Đừng nói những lời gây gổ hay chửi mắng. Lời nói phải nhã nhặn, gieo những hạt giống hòa ái và thân thiết giữa tất cả mọi người.

#### **e. Không dùng chất say:**

Trên con đường hướng đến sự giác ngộ, hướng về sự tự do và sáng suốt, ta nên tránh dùng những chất có thể làm cho tâm mình bị mê mờ và chậm lụt. Nhiều khi vì sự say sưa mà ta dễ dàng phạm vào những giới cấm khác.

Sự quan trọng và giá trị của những giới cấm có nhiều mức độ khác nhau. Giới cấm là một sự bảo vệ cho ta, giúp ta tránh tạo ác nghiệp. Ta sẽ không hành động vì lòng *tham, sân, si*, bởi biết rằng chúng là nhân của quả khổ đau trong tương lai. Khi chánh niệm vẫn còn đang phát triển,

chưa được vững mạnh, sự quyết tâm giữ gìn giới luật sẽ nhắc nhở mỗi khi chúng ta sắp làm một việc bất thiện. Thí dụ như khi bạn sắp giết một con muỗi, tay bạn giơ lên sửa soạn đập xuống, thì ngay khi ấy giới cấm sát sinh sẽ khởi lên và trở thành nhân của chánh niệm.

Những hành động bất thiện sẽ tạo nên trạng thái mê mờ, hắc ám trong tâm. Còn những hành động có ý thức, tự chủ không làm các hành động bất thiện sẽ tạo cho ta một tâm nhẹ nhàng và sáng suốt. Khi bạn cẩn thận quan sát hoạt động của tâm trong mọi hành động, bạn sẽ bắt đầu kinh nghiệm được rằng, những việc làm do *tham, sân, si* sẽ khiến cho tâm nặng nề khởi lên. Giữ giới luật như là một cách sống giúp cho ta được an lạc, tâm ta luôn cởi mở và trong sáng. Đây là một lối sống thật thư thái và đơn giản. Hiểu được như vậy thì giới luật không phải là sự ngăn cấm khắt khe, mà chúng ta giữ theo là vì chúng có ảnh hưởng tốt đến giá trị của cuộc sống. Chúng ta không cần phải thần thánh hóa chúng, vì chúng chỉ là những biểu hiện tự nhiên của một tâm trong sáng.

Giới luật còn có một ý nghĩa sâu xa hơn thế nữa trên con đường tu tập. Chúng giải thoát tâm ta khỏi mọi hối hận và lo âu. Mặc cảm tội lỗi về những chuyện quá khứ không có ích lợi, chúng chỉ làm cho ta lo buồn thêm. Bằng cách tạo dựng một căn bản trong sạch cho hành động của mình trong giây phút hiện tại, ta có thể giúp cho tâm mình trở nên thư thái và an tĩnh một cách dễ dàng. Không có *định* thì sẽ không bao giờ có *tuệ*. Vì thế, nền tảng giới luật là một căn bản vô cùng cần thiết trên con đường tu tập.

### 3. *Thiền*:

Lãnh vực thứ ba của hành động trong sạch là *thiền*. Thiền được chia ra làm hai dòng chánh. Thứ nhất là thiền *chỉ* hay *định*, là khả năng tập trung tâm mình vào một đối tượng duy nhất trong một thời gian, mà không hề lo nghĩ lãng xăng hay lơ đãng. Khi tâm ta tập trung, nó sẽ có một khả năng soi thấu rất mãnh liệt. Một tâm ý tán loạn không thể nhìn thấy được tự thể của thân và tâm. Sự phát triển trí tuệ đòi hỏi tâm ta phải có một mức định tối thiểu nào đó.

Nhưng *định* không thôi cũng chưa đủ. Sức mạnh của tâm phải được sử dụng để phục vụ cho sự hiểu biết, đó là loại thiền thứ hai: thiền *quán*. Quán có nghĩa là nhìn thấy rõ được chân tướng của mọi hiện tượng, tự tính của vạn pháp. Mọi vật đều vô thường và luôn luôn biến chuyển, sinh diệt trong mỗi giây phút. Tâm thức, đối tượng, các tâm hành, thân: mọi hiện tượng đều nằm trong dòng sông vô thường. Khi tâm ta sáng suốt, ta có thể kinh nghiệm được sự biến chuyển liên tục này trên một bình diện thật vi tế: trong mỗi *sát-na* chúng ta đang chết đi và được sinh ra trở lại. Không có gì để nắm giữ, chẳng có gì để níu kéo. Không có một trạng thái nào của tâm hay thân, không có hoàn cảnh nào bên ngoài ta để bám víu, bởi vì tất cả đều thay đổi ngay trong giây phút này. Sự phát triển trí tuệ có nghĩa là kinh nghiệm được sự vô thường nơi chính ta, để bắt đầu buông bỏ, không còn mù quáng, níu chấp vào tiến trình thân tâm.

Kinh nghiệm được tính chất vô thường đưa đến một hiểu biết về sự không thỏa mãn bẩm sinh của tiến trình thân tâm: không thỏa mãn

vì nó không có khả năng đem lại cho ta một hạnh phúc nào vĩnh viễn. Nếu chúng ta cho rằng thân của mình là nguồn gốc của hạnh phúc, an lạc thường hằng, tức là ta chưa thấy được sự hủy hoại không thể nào tránh khỏi của nó. Khi ta trở nên già, bệnh tật, tàn hoại và chết đi, những ai quyến luyến thân này sẽ rất khổ đau. Bản chất của bất cứ một vật nào có sinh ra đều là sẽ tàn hoại đi. Mọi yếu tố của thân, mọi yếu tố của tâm đều đang sinh ra và diệt đi ngay trong giây phút này.

Đặc tánh thứ ba của hiện hữu dưới sự quán sát của trí tuệ và chánh niệm là trong dòng hiện tượng này không có một cái gì gọi là “tôi”, “ngã” hay là “của tôi”. Tất cả chỉ là một dòng hiện tượng vô ngã, trống rỗng. Không có một thực thể nào đứng sau những hiện tượng ấy để kinh nghiệm. Cá nhân, chủ thể, tự nó cũng chỉ là một phần của tiến trình. Nếu ta biết vun trồng trí tuệ bằng chánh niệm, ba đặc tính này của hiện hữu sẽ tự nhiên hiển lộ.

Giả sử bạn có một hồ nước, trong hồ mọc đầy cỏ dại. Giữ giới luật cũng giống như cùi xuống,

dùng tay vẹt cỏ để lấy nước uống. Cỏ dại vẫn còn đó, và khi bạn lấy tay lên, chúng sẽ trở lại phủ đầy mặt hồ. Những khi giữ giới luật, tâm ta trở nên trong sạch, nhưng ngay khi ta quên lãng, những dơ bẩn, ô uế sẽ trở lại với ta. Nếu bạn xây một hàng rào quanh bờ hồ, ngăn chặn những cỏ dại rong rêu ra chung quanh, nước bên trong sẽ trong sạch và có thể dùng được nhờ có hàng rào. Nhưng cỏ dại vẫn còn chung quanh đó, và nếu ta dời hàng rào đi nơi khác, chúng sẽ lan tràn lại như xưa. Hàng rào cũng giống như định lực trong tâm, có khả năng đè nén những tâm hành bất thiện. Còn trí tuệ cũng giống như khi ta bước xuống hồ và nhổ đi những cỏ dại, từng chút một, cho đến khi cả hồ được trong sạch. Nhổ như thế thì cỏ sẽ không còn mọc trở lại nữa. Trí tuệ là một phương pháp thanh lọc: khi những sự bất thiện trong tâm được quán chiếu cặn kẽ và cuối cùng bị bứng nhổ, chúng sẽ không còn khởi lên được nữa.

Trí tuệ là điểm cao tột nhất trên con đường tu tập, được bắt đầu bằng sự thực hành bố thí, giữ giới và phát triển định lực. Từ căn bản trong

sạch ấy phát sinh một trí tuệ có khả năng soi thấu được thực chất của thân và tâm. Bằng cách giữ chánh niệm hoàn toàn trong giây phút hiện tại, những gì huân tập trong tâm ta từ bấy lâu nay sẽ bắt đầu hiển lộ. Mọi tư tưởng, mọi tà ý, tham dục, luyến ái, tình yêu, nghị lực, mọi niềm vui, tất cả những gì trong phạm vi tâm sẽ được mang lên bình diện nhận thức. Và bằng sự thực hành chánh niệm, không dính mắc, không ghét bỏ, không nhận một đối tượng nào làm mình, tâm ta sẽ trở nên thư thái và tự tại.

Đức Phật có nói về sức mạnh của các *ba-la-mật* này. Ngài nói rằng sức mạnh của *bố thí* sẽ được gia tăng bằng sự trong sạch của người nhận. Và thực hành từ bi quán với một định tâm còn hùng mạnh hơn là cúng dường Phật và toàn thể tăng đoàn của ngài gấp bội phần. Nhưng dũng mãnh hơn cả sự vun trồng những tư tưởng từ bi ấy là thấy được sự vô thường trong mọi hiện tượng, vì thấy được vô thường tức là khởi đầu của sự giải thoát.

*Hỏi: Có một lúc tôi cảm thấy mình cho nhiều quá; tôi cảm thấy như mình bị lợi dụng. Ông có thể*

*nói thêm về bản chất của bố thí khi nó đưa đến việc mình cảm thấy bị lạm dụng không?*

Đáp: Chúng ta đều có những trình độ khác nhau. Chúng ta không phải đang ở trình độ của một vị Bồ Tát dám hy sinh thân mình để nuôi cạp mẹ và hai đứa con của nó. Có thể đôi khi ta có những thúc giục để làm những chuyện như vậy, để rồi theo sau là những hối hận. Đó không phải là một phương pháp khéo léo. Chúng ta phải ý thức được trong giờ phút này mình đang ở đâu và vun trồng sự bố thí sao cho thích hợp với mình. Tâm ta sẽ phát triển. Khi chúng ta thực hành bố thí, thì dần dần việc ấy sẽ trở nên tự nhiên. Và khi ta đạt được một sự quân bình, tâm ta sẽ trở thành hòa hợp, không có một mảy may hối tiếc nào theo sau cả.

*Hỏi: Những giới luật có thể là sự chỉ đạo ở một trình độ nào đó, nhưng chấp cứng vào nó có nguy hiểm không? Giới cũng có thể là một trở ngại vì dù sao thì nó cũng chỉ là những ý niệm? Có những hành động có thể vì lòng từ bi nhưng lại phạm giới, như là nói dối để cứu một người nào. Khi giới luật và trực giác mâu thuẫn với nhau thì sao?*

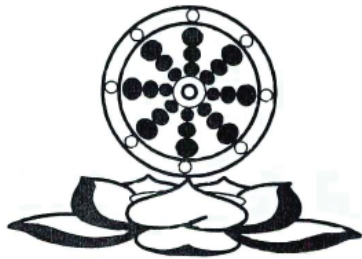
Đáp: Tất cả các hành động thiện phải được hiểu theo những tâm hành mà chúng đang vun trồng, chứ không phải tự ở những hành động đó. Nếu chúng ta hành động vì lòng từ bi thì đó là hành vi thiện. Nhưng thường thì chúng ta chưa tới trình độ tinh thức đủ để có thể nhận biết mọi yếu tố liên quan đến hành động của mình. Khi ta chưa thể ý thức được hết thấy mọi động lực khiến ta hành động để phân biệt thiện ác, thì giới luật vẫn được xem như những quy tắc rất hữu ích. Một vị sư đến than phiền với đức Phật rằng ông không thể nào nhớ hết hơn hai trăm giới luật dành cho các vị tăng, chứ đừng nói gì đến việc giữ cho đừng phạm giới. Đức Phật hỏi: “Vậy ông có thể nhớ được một giới không?” Vị tăng trả lời: “Được.” Đức Phật dạy: “Hãy giữ chánh niệm!” Mọi điều khác đều đến từ chánh niệm. Nếu bạn có thể giữ chánh niệm cho tinh chuyên, tự nhiên mọi hành động sẽ trở thành chân chánh.

*Hỏi: Tôi thấy có một sự mâu thuẫn giữa việc theo con đường bố thí cao thượng và một cuộc sống được bảo đảm.*

Đáp: Sự vun trồng hạnh bố thí cao thượng không cần thiết có nghĩa là ta phải mang hết tài sản của mình cho kẻ khác. Nó chỉ có nghĩa là ta bố thí với một tâm độ lượng, tùy theo hoàn cảnh. Chúng ta cũng có trách nhiệm đối với chính mình, phải biết duy trì một mức sống vừa đủ để mình có thể tu tập và vun trồng những yếu tố giác ngộ. Mức độ của sự bố thí sẽ tùy thuộc rất nhiều vào trình độ tiến hóa của tâm. Chúng ta không nên có một ý niệm cứng nhắc về sự bố thí rồi tự cưỡng ép, cố gắng làm theo như vậy. Chỉ đơn giản là ngay trong mỗi giây phút hiện tại hãy nắm lấy mọi cơ hội để vun trồng tâm hành không tham. Điều đó không phức tạp lắm đâu, hãy để nó tự nhiên hiển lộ. Đến khi nào bạn cảm thấy sẵn sàng gieo mình xuống vực thẳm để nuôi những con cọt, bạn sẽ làm chuyện ấy.

*Hỏi: Tôi cảm thấy hơi bối rối về cách hiểu thế nào là nói dối. Khi ta không nói lên những gì mà ta nghĩ là chân thật và thích hợp với hoàn cảnh, như vậy có gọi là nói dối không?*

Đáp: Có những việc có thể là sự thật, là ý niệm chân chánh, nhưng nó không có ích lợi gì cho người khác, bởi vì người ấy không ở vào một hoàn cảnh có thể nghe và hiểu được. Chúng ta chỉ nên nói sự thật khi nào có ích lợi. Sống với sự thinh lặng thì tâm ý rất đẹp và an lạc. Nhưng điều ấy đòi hỏi nhiều chánh niệm, vì chúng ta rất dễ bị thôi thúc phải nói. Lời nói thoát ra ngay cả trước khi ta ý thức được rằng ta có điều gì muốn nói hay không. Điều đó rất máy móc. Nhưng khi chánh niệm được giữa mài sắc bén, chúng ta sẽ bắt đầu có ý thức trước khi nói: tác ý muốn nói khởi lên và ta lập tức có chánh niệm về nó. Và khi ấy ta có thể nhận biết chúng có chân thật và ích lợi hay không.



## Buổi tối thứ mười ba

### Sự tương đồng

Một số nhà thần học Công giáo có viết những áng văn rất hay, tương tự với sự thực hành của ta ở đây. Dưới đây là một đoạn văn của Thánh *John of the Cross*:

*“Không phải vì ý muốn mà ta đã không viết cho các ông, thật sự thì ta luôn chúc lành cho các ông; nhưng bởi vì ta thấy những gì lợi ích cho các ông ta đã nói hết rồi, và sự cần thiết (nếu thật sự có một điều gì cần thiết) không phải là sự giảng thuyết hay viết thêm - bởi ta nghĩ đã đủ lắm rồi - mà phải là thinh lặng và thực hành. Trong khi sự giảng thuyết làm cho các ông bối rối, lo ra, thì im lặng và hành động sẽ tập trung lại tâm ý ta và nâng cao linh hồn. Một khi các ông đã hiểu được những gì ta muốn*



*đạy cho các ông là tốt, thì thôi đừng bàn luận hay tìm nghe giảng thêm làm gì nữa; hãy lo kiên trì mà thực hành những gì các ông đã học được, trong tinh lặng và chánh niệm.”*

Những việc chúng ta làm ở đây không phải là dễ, sự tu tập và thanh lọc tâm. Việc ấy đòi hỏi một sự kiên nhẫn và nghị lực rất lớn. Nó không thể tự nhiên xảy ra được. Nhưng bằng sự bền gan, vững chí mọi chuyện đều có thể đạt được.

Thánh *Francis de Sales* có viết:

*“Mỗi khi tâm ông bị lo ra hay phân tán, hãy nhẹ nhàng kéo nó trở lại với sự suy niệm... Và cho dù ông có bỏ ra cả một giờ chỉ ngồi để cố đem tâm ý mình trở lại, để rồi nó lại đi mất ngay sau đó, thì một giờ ấy cũng đã được sử dụng một cách rất hữu ích.”*

Đừng để bị chán nản vì sự phân tâm hay vì những mơ mộng viển vông của mình. Mỗi khi ý thức được tâm mình phóng đi một nơi khác, nhẹ nhàng đem nó trở về với hơi thở hoặc là cảm giác của ta. Không cần biết điều đó xảy ra bao

nhiều lần, nếu cứ mỗi lần tâm ta phóng đi, ta lại đem nó trở về, thì giờ ngồi thiền ấy sẽ rất có ích lợi. Hãy từ tốn với chính mình. Hãy kiên trì. Mặc dù có thể ta không nhận thấy rõ ràng, nhưng đang có một sự chuyển hóa lớn lao xảy ra nơi ta. Điều này cũng giống như trái cây đang chín trên cành. Ánh sáng mặt trời chiếu soi, trái cây chín dần, mặc dù ngày này sang ngày khác ta không nhận thức được sự biến đổi ấy. Tương tự như vậy, sự biến đổi và chín mùi trong tâm ta cũng đang tiến triển. Và như Thánh *John of the Cross* nói, chính trong sự tinh lặng và thực hành mà sự chuyển hóa này được hoàn tất.



## Buổi tối thứ mười bốn

### Tứ diệu đế

Thế giới này đầy dẫy những khổ đau. Mỗi ngày có hàng triệu người không đủ thực phẩm để nuôi thân, phải chịu đựng những cơn đói. Có hàng triệu người không đủ quần áo che thân, nhà cửa để trú ngụ, phải sống dưới những cơn mưa lạnh hoặc nắng cháy da. Lại có hàng triệu người phải gánh chịu những cơn đau gây ra do bệnh tật. Mặc dù con người đã sẵn có phương pháp trị liệu, nhưng họ vẫn không nhận được một sự chữa trị nào. Sự khổ đau trong việc sinh sản. Cái đau của người mẹ. Và hơn nữa, cái đau của đứa con khi được sinh ra, bị đẩy qua người mẹ, ra thế giới bên ngoài đầy những yếu tố va chạm, xây sát. Những thân thể bệnh hoạn, già yếu và suy nhược. Sự khổ đau của cái chết...

Có biết bao người trên thế giới này đang sống bất lực trong tay kẻ thù, trong tay những người muốn giết hại họ. Tại nhiều quốc gia, ngay giờ phút này đang có những tù nhân đang bị tra

tấn, đánh đập. Rồi còn sự tàn bạo của chiến tranh. Những con người có tình cảm giống như chúng ta, bất lực khi đối mặt khổ đau, họ không thể làm gì khác hơn được.

Có biết bao lần ta phải đối diện với những hoàn cảnh giống như thế, và trong tương lai sẽ còn biết bao lần nữa. Chỉ cần một chuyển động nhẹ của bánh xe nhân quả là ta có thể trở thành những con người đó. Mang tấm thân này là ta mang trên người bao mầm mống khổ đau. Đã bao lần ta kinh nghiệm chúng, và sẽ còn bao nhiêu lần nữa?

Những yếu tố vật chất trong thân ta được gọi là *tứ đại*. Chúng được gọi là “*đại*”, có nghĩa là lớn, vì năng lực tàn hoại của chúng. Bốn yếu tố cấu tạo nên thân ta cũng chính là bốn yếu tố cấu tạo nên quả đất này, mặt trời, các hành tinh, và những vì tinh tú trong vũ trụ. Chính bốn yếu tố này mà ta đang kinh nghiệm trong thân, chúng hoạt động theo một định luật tự nhiên, cũng là nguyên nhân tạo dựng và tan rã của những thái dương hệ hoặc các dãy ngân hà. Năng lượng của chúng rất vĩ đại.

Trong một thời gian ngắn ngủi, tứ đại hòa hợp với nhau. Sự hòa hợp tạm bợ này làm ta quên đi bản chất tàn hoại của chúng, cho đến khi chúng biến đổi theo định luật tự nhiên, trở nên mất thăng bằng và dẫn đến sự tàn hoại, tan rã của thân thể, đau khổ và chết. Chúng ta như những đứa trẻ con vui chơi trong một căn nhà đang bị cháy. Những đứa trẻ con đang mải mê chơi đùa, ham mê những thú vui tạm bợ, hoàn toàn quên đi quanh mình lửa đang bùng bùng thiêu đốt. Nhưng trời đất vẫn còn lòng nhân từ, đã sai sứ giả đến báo trước những nguy hiểm, những khổ đau đang hiện diện trong mọi khía cạnh. Vị sứ giả ấy đang ngày đêm đặt ra cho chúng ta những câu hỏi rằng:

- Người có thấy trong cuộc đời này có những ông lão, bà lão 80, 90 hay 100 tuổi, yếu đuối, lưng cong vồng như mái nhà, cúi xuống vịn người trên chiếc gậy, chập chững bước, suy nhược, tuổi trẻ đã mất lâu rồi, răng rụng, tóc bạc thưa. Và có bao giờ người nghĩ rằng, rồi một ngày mình cũng sẽ bị tàn tạ như vậy? Ngay cả người cũng sẽ không thể nào trốn tránh khỏi?

- Người có thấy trong cuộc đời này có những người đàn ông, đàn bà bệnh hoạn, đau khổ vì các chứng bệnh nan y, nằm trên những phản uế của chính mình, phải nhờ người này đỡ ngồi dậy, nhờ người kia đặt xuống giường... Và có bao giờ người nghĩ rằng, rồi một ngày mình cũng sẽ bị bệnh hoạn như vậy? Ngay cả người cũng không thể nào thoát khỏi?

- Người có bao giờ thấy trên cõi đời này, thân ma của một người, sau khi chết một, hai hoặc ba ngày, sinh lên, màu bầm tím, hôi thối. Và có bao giờ người nghĩ rằng, một ngày nào đó mình cũng sẽ bị cái chết tìm đến. Ngay cả người cũng không thể nào thoát khỏi?

Tất cả chúng ta đều bị chi phối bởi những điều ấy. Cái chết không chừa một ai. Nó là sự chấm dứt của tất cả. Không ai có thể trốn tránh sự thật này.

Rồi còn những nỗi đau của tâm. Buồn khổ, thất vọng, lo âu, hồi hộp, tức giận, căm hờn, sợ hãi, ái dục, chán nản. Chúng ta còn phải chịu vướng trong bẫy rập của sinh tử luân hồi, lôi kéo bởi tham dục và si mê trong bao lâu nữa? Nỗi

khổ bất tận... Mỗi sáng thức dậy với những màu sắc và mùi vị, âm thanh và cảm giác, ý nghĩ... lặp đi lặp lại vô tận. Chúng ta sống một ngày, qua một giấc ngủ, rồi lại thức dậy với cũng bấy nhiêu màu sắc, mùi vị, âm thanh, cảm giác và ý nghĩ... trở đi, trở lại không dứt.

Cũng giống như những đứa trẻ mê chơi trong căn nhà lửa, chúng ta không chịu mở mắt nhìn những nỗi đau trong cuộc sống của mình. Chúng ta nhốt những người già, người bệnh vào nhà thương, viện dưỡng lão để ta khỏi phải chứng kiến những nỗi sầu khổ của họ. Chúng ta đuổi những kẻ ăn mày ra khỏi đường phố của mình, để ta khỏi thấy những nhục nhằn của sự nghèo khổ. Chúng ta chưng diện cho những thầy ma để che giấu đi cái chết.

Chân lý đầu tiên đức Phật đã dạy là sự *khổ*. Dù chúng ta có chối bỏ đến đâu đi nữa, thân này rồi một ngày cũng sẽ già nua, bệnh hoạn. Rồi ta sẽ chết. Dù ta có cố tìm quên lãng trong bao nhiêu thú vui đi chăng nữa, thì sự có mặt của giận hờn, thù ghét, lo âu, bối rối và căng thẳng vẫn còn tồn tại. Chúng ta bị thiêu đốt trong

ngọn lửa tham, sân. Cho nên, chân lý đầu tiên, sự thật trước hết là đau khổ.

Đức Phật không dừng lại ở đó. Sau khi chỉ cho ta thấy sự thật khổ đau, ngài giải thích cho ta nghe về nguyên nhân của chúng. Cái gì đã trói cột chúng ta vào vòng quay khổ lụy này? Đức Phật chỉ ra rằng sự trói buộc ấy nằm ngay trong tâm của mỗi chúng ta. Chúng ta bị trói buộc vì lòng ái dục. Chúng ta lăn theo bánh xe khổ đau vì ta đeo bám nó, và chúng ta đeo bám nó vì vô minh, hay sự ngu si, mê muội.

Có bốn sự si mê lớn là nguyên nhân chánh hằng trói buộc chúng ta vào vòng quay khổ đau. Mỗi đam mê đầu tiên là *sắc dục*. Sắc dục khiến ta lúc nào cũng đi tìm những âm thanh và hình ảnh dễ chịu, những mùi vị ưa thích, những cảm giác êm ái của thân thể. Chúng ta cứ mãi mê đi tìm những thú vui tạm bợ, mỏng manh. Ta đeo đuổi chúng như là chúng có thể giải quyết những khó khăn của ta, như là chúng có thể đem đến sự chấm dứt khổ đau. Chúng ta sống trong sự mong đợi hai tuần nghỉ hè sắp tới, mong đợi một mối liên hệ tình cảm kế tiếp, hoặc một cái

gì đó để chiếm hữu... Lúc nào ta cũng chờ đợi một hạnh phúc nào đó trong tương lai, ngoài tầm tay với.

*Mulla Nazrudin* là một tu sĩ nổi danh của *Hồi giáo*. Một hôm ông đi xuống chợ và thấy một thúng ớt cay bán hạ giá. Ông mua hết cả thúng, đem về nhà và bắt đầu ngời ăn. Những đệ tử của ông nhìn thấy ông mặt mày đỏ kè, nước mắt tuôn chảy, miệng lưỡi bị nóng phỏng, bèn kêu lên:

- Thầy ơi, tại sao khổ như thế mà thầy vẫn cứ ngời ăn hoài vậy?

*Nazrudin* lấy tay bốc thêm một trái ớt bỏ vào miệng rồi đáp:

- Ta hy vọng rồi sẽ có một trái ớt ngọt!

Mối si mê thứ hai là sự cố chấp vào ý kiến và quan điểm của mình. Chúng ta có rất nhiều ý kiến về những sự việc chung quanh. Biết bao nhiêu là thành kiến. Cố chấp vào quan điểm của mình là một trở ngại rất to tát. Nó ngăn chặn không cho ta nhìn thấy chân tướng của sự vật. Những thành kiến cá nhân giống như một lăng

kính màu làm sai đi sự thật. Một thiền sư Thái Lan khi được hỏi, những học trò của ông bị trở ngại nào lớn nhất, ông đáp: “Ý kiến, quan điểm, ý niệm về mọi việc, về chính họ, về phương pháp tu tập, về giáo lý của đức Phật. Đầu óc họ lúc nào cũng đầy dẫy những ý kiến. Họ cho mình là khôn khéo nên không thềm lắng nghe ai hết. Cũng giống như một tách nước vậ. Nếu tách ấy chứa đầy nước dơ, bản đục thì cũng chỉ là vô dụng. Chỉ khi nào đổ đi nước cũ thì ta mới có thể sử dụng tách ấy lại được. Họ phải bỏ qua một bên những ý kiến của mình thì mới có thể thấy biết được.”

Vị tổ thứ ba của thiền Trung Hoa là Tăng Xán có viết: “*Đừng đi tìm kiếm chân lý. Hãy thôi nâng niu những ý kiến của mình.*”<sup>1</sup> Nếu chúng ta dẹp được mối si mê này, giáo pháp sẽ phô bày. Mọi hiện hữu sẽ có mặt. Chúng ta cần phải buông bỏ những thành kiến của mình về bản chất sự vật và những mơ ước về chúng. Hãy buông bỏ sự cố chấp vào những ý kiến của mình.

---

<sup>1</sup> Bất dụng cầu chân, duy tu tức kiến. (不用求真, 唯須息見。) Tín tâm minh, Tam tổ Tăng Xán.

Đây chính là mối ràng buộc lớn thứ hai, đã giữ chúng ta trong vòng luân hồi đau khổ.

Sự si mê thứ ba là cố chấp vào các lễ nghi và hình thức: cho rằng chỉ cần thắp một nén nhang hay đốt một ngọn nến đặt trên bàn thờ là mọi việc sẽ trở nên suôn sẻ. Những nghi lễ như đốt hương, thắp nến, đọc kinh, trì chú thường được thực hành với hy vọng sẽ có khả năng làm chấm dứt được khổ đau này. Ngay chính việc cố chấp vào những pháp tu, cố gắng để trở nên đạo đức, hay bất cứ hình thức tâm linh gắn liền với vật chất nào cũng đều là những sợi dây xích trói buộc ta.

Sự si mê thứ tư rất kín đáo và sâu xa, đó là *chấp ngã*, nghĩa là chấp có một *cái ta* riêng biệt cùng những sở hữu của nó, tin tưởng rằng có một tự thể thường hằng trong thân tâm để kinh nghiệm những gì đang xảy ra. Bởi sự tin tưởng này mà chúng ta đã lao vào những hành động bất thiện, đủ mọi tham, sân, si chỉ để cố thỏa mãn *cái ta* này, một *cái ta* không hề có thật. Sự *chấp ngã* này rất sâu đậm, mọi hành động của

ta đều xoay quanh nó, càng lúc càng buộc chặt ta vào một khối khổ đau.

Chân lý thứ hai đức Phật đã dạy là nguyên nhân của khổ đau: *lòng ái dục*. Đam mê sắc dục, cố chấp vào quan điểm và ý kiến của mình, mê muội tin rằng những lễ nghi, hình thức bên ngoài có khả năng diệt được khổ đau, và nhất là cố chấp vào một *cái tôi* thường hằng, bất biến. Không một ai bắt ta phải cố chấp. Không một quyền lực nào bên ngoài chúng ta giữ ta trong vòng sinh tử luân hồi. Chỉ có sự cố chấp, luyến ái trong tâm ta là có thể làm được chuyện đó mà thôi.

Ở châu Á người ta dùng một cái bẫy rất đặc biệt để bắt khỉ. Một trái dừa được khoét lỗ để có thể buộc chặt vào một cây cột đóng trên mặt đất. Người ta khoét một lỗ nhỏ vừa lọt bàn tay con khỉ và bỏ vào bên trong một thứ đồ ăn ngọt. Cái lỗ được khoét thật khéo léo, sao cho vừa đủ để con khỉ có thể đút tay vào, nhưng nếu nó nắm tay lại thì sẽ không thể rút trở ra. Con khỉ đánh hơi được mùi thức ăn ngọt sẽ tìm tới, đút tay vào để bốc lấy thức ăn, rồi không thể rút

tay ra được vì nắm chặt thức ăn. Khi người đặt bẫy đến, con khỉ sẽ sợ hãi quynh quang nhưng không cách nào chạy đi được. Sự thật là không có ai bắt giữ nó, ngoại trừ lòng tham của chính nó. Muốn thoát đi, nó chỉ cần mở cái nắm tay ra. Nhưng vì lòng tham quá mạnh nên hiếm khi có con khỉ nào thoát được bằng cách đó.

Chính vì lòng tham dục và quyến luyến trong tâm đã giữ chúng ta trong bẫy sinh tử này. Chúng ta chỉ cần mở nắm tay ra, buông bỏ hết những cố chấp, những tham muốn là có thể bước đi tự do.

Chân lý thứ ba đức Phật đã dạy là sự chấm dứt của khổ đau. *Niết-bàn* là một trạng thái thoát ra ngoài tiến trình thân tâm, không còn bị chi phối, ảnh hưởng bởi bản chất khổ đau của chúng. Tự tại, an lạc, thanh tịnh, tươi mát, buông xả... như là bỏ xuống một gánh nặng trên vai.

*Niết-bàn* có hai loại: loại thứ nhất là *Niết-bàn* nhất thời, tức là sự tự tại của một tâm thức không bị chi phối bởi tham, sân, si trong từng giây, từng phút. Mỗi giây phút không bị ảnh

hưởng bởi những sự bất thiện là một giây phút của tươi mát và an lạc. Còn loại *Niết-bàn* thứ hai là một trạng thái thoát ra ngoài mọi tiến trình, là sự chấm dứt hoàn toàn của khổ đau, dập tắt hẳn đi ngọn lửa đang thiêu đốt.

Ví như có những người đang sống trên một vùng sa mạc khô cằn. Nước rất hiếm, thực phẩm không đủ, và không có gì để bảo vệ họ khỏi ánh nắng thiêu đốt của mặt trời. Nhưng những người ấy đã quen sống trong hoàn cảnh ấy từ thuở nhỏ. Cha ông của họ cũng đều như vậy, nên họ cho đó là tự nhiên và lấy đó làm hài lòng. Cho đến ngày kia, có một người trong bọn họ đi đến một nơi có thời tiết mát mẻ, thực phẩm đầy đủ, khi ấy anh ta mới ý thức được những điều kiện và hoàn cảnh bất lợi, cực khổ mà anh đã từng chịu đựng.

So với sự an lạc, tươi mát và thanh tịnh của *Niết-bàn* thì những tiến trình dài vô tận của thân tâm, sự sinh diệt không ngừng là một gánh nặng to lớn, một khổ đau vĩ đại. Chân lý thứ ba là sự an lạc mà đức Phật nói rằng trên đời này không có gì là hạnh phúc hơn.

Đức Phật cũng chỉ ra cho chúng ta con đường để đi đến sự an lạc này. Đây không phải là một giáo lý bí mật chỉ dành cho một số người. Chân lý thứ tư là *Bát chánh đạo*, một phương pháp để buông bỏ gánh nặng đau khổ.

Đây không phải là con đường cực đoan. Nó không đòi hỏi ta phải hành hạ thân tâm, không buộc ta phải đi tìm đến những nơi hẻo lánh, cũng không phải là con đường khổ hạnh, không phải là con đường của sự sa đọa trong sắc dục. Đây là con đường trung đạo, con đường của sự tỉnh thức. Đi theo con đường này, ta luôn có chánh niệm về những gì đang xảy ra quanh mình, luôn có ý thức rõ ràng, không quỵn luyến, không ghét bỏ, không nhận lầm những hiện tượng là *cái tôi*, ta sẽ giải thoát tâm mình ra khỏi những điều bất thiện trong từng giây phút.

Chân lý về khổ đau phải được ý thức. Chân lý về nguyên nhân khổ đau phải được hiểu rõ. Chân lý về sự chấm dứt khổ đau phải được kinh nghiệm. Và con đường để chấm dứt khổ đau phải được thực hiện bởi mỗi chúng ta. Sự giác ngộ của đức Phật giải quyết những vấn đề cho

ngài chứ không giải quyết những khổ đau của ta. Ngài chỉ vạch ra cho ta thấy một con đường để tự ta đi tới. Không có một công thức huyền bí nào có thể đưa ta ra khỏi khổ đau. Mỗi người phải tự thanh lọc tâm mình, bởi vì chỉ có những ái dục trong tâm mới có khả năng trói buộc ta mà thôi.





## *Buổi tối thứ mười lăm*

### **Sự cương quyết nửa vời**

**T**rong khi ngồi thiền, việc giữ cho thân được an tịnh có một ảnh hưởng rất lớn đến sự an tịnh của tâm. Một phương cách để gia tăng định lực là trước mỗi giờ ngồi thiền bạn nên nhất quyết rằng mình sẽ không thay đổi thế ngồi trong suốt một giờ đó. Những lần đầu có thể rất khó khăn, nhưng nếu bạn có một nghị lực vững mạnh, bạn có thể ngồi và quan sát bất cứ chuyện gì xảy ra. Cho dù bạn có cảm thấy tâm mình trở nên bất an, bồn chồn, căng thẳng hay đang đương đầu với cái đau, điều trọng yếu là khi đã quyết định một việc gì rồi bạn hãy giữ nó cho đến cùng. Định lực và sự tinh tấn của bạn sẽ được tăng trưởng mãnh liệt, và sau vài lần ngồi như vậy bạn sẽ cảm thấy việc ngồi yên trở nên dễ dàng hơn.

Hãy giữ cho tâm bạn luôn ở trong trạng thái bất bạo động khi quán chiếu bất cứ đối tượng

nào. Được như vậy thì sẽ không có gì là chướng ngại hay khó khăn. Mọi đối tượng của thân hay tâm, trong hay ngoài, đều đi qua trong một không gian chánh niệm. Đừng vận dụng tâm để chạy theo hay trốn tránh bất cứ đối tượng nào: đó là sự bất động của tâm ý. Khi ấy, tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng và quân bình, và nhờ đó ta có thể nhìn thấy một cách rõ ràng, trong mỗi giây phút, sự sinh diệt của từng hơi thở, từng cảm thọ, tư tưởng, cảm giác, âm thanh, mùi vị và hình ảnh.

Hãy ý thức được dòng vô thường. Không có gì để ta nắm bắt, không có gì để quyến luyến. Trong đoạn cuối của sách *Mount Analogue* có một ví dụ cho ta thấy sức mạnh của sự vô thường và một thái độ thích hợp cho ta:

“Đừng bao giờ dừng lại trên một triền núi cao. Cho dù bạn có nghĩ rằng bàn chân mình đang đứng vững vàng, vì khi bạn dừng lại để thở và nhìn trời cao, thì đất dưới chân cũng đang bắt đầu lún xuống vì sức nặng của bạn. Những viên đá sỏi sẽ rơi ra từ từ và rồi đột nhiên tất cả sẽ sụp đổ dưới chân bạn và phóng bạn đi như

một chiếc tàu hạ thủy. Ngọn núi lúc nào cũng chờ đợi một cơ hội để quật ngã bạn.”

Không có thì giờ để cho ta ngừng nghỉ, nắm bắt, dù chỉ trong phút chốc. Mỗi khi ta cố gắng níu kéo một cái gì, ta sẽ bị lôi cuốn, trôi lăn theo những ý nghĩ, ý niệm và sự tưởng tượng về nó.

Khóa tu này đã kéo dài gần nửa thời gian rồi. Thường thì vào khoảng nửa chương trình, không cần biết khóa tu dài bao lâu, tâm ta thường sinh ra chán nản, hơi lười biếng, dễ duôi và bồn chồn đôi chút. Ta tự nghĩ rằng: “Mình đã cố gắng tinh tấn từ lúc mới bắt đầu đến giờ, lúc này mình có thể nghỉ ngơi một chút.”

Hãy có chánh niệm về việc này. Đây là lúc để ta gia tăng nghị lực, chứ không phải là lúc để giải đãi. Hãy nghĩ lại công phu tu tập của bạn trong hai tuần vừa qua. Hãy nhớ lại giai đoạn mới bắt đầu, ngồi yên trong một tiếng đồng hồ là khó khăn đến thế nào. Bây giờ thì bạn đã phát triển được một sức mạnh trong tâm, một năng lực của *định* và *quán*. Giai đoạn đầu của khóa tu là để xây dựng nền móng, để vượt qua những khó khăn thô lậu, những trở ngại

không cho bạn ngồi yên trong một tiếng đồng hồ. Những khó khăn đó đã được ta vượt qua một phần nào rồi. Tâm ta đã tĩnh lặng xuống. Nó bắt đầu thấm thấu, bắt đầu quán chiếu và thấy được tiến trình hoạt động của thân tâm. Trí tuệ đang trưởng thành. Sự biến đổi của thân tâm rất khó có thể nhận diện được, vì nó thay đổi một cách vô thức trong từng giây phút. Nhưng sự tu tập đang dần dần trở nên sâu sắc. Trong thời gian còn lại, chúng ta có thể hoàn tất được nhiều điều lắm. Lúc này ta phải biết vận dụng năng lực để giữ cho tâm mình đừng rơi vào tình trạng mê ngủ, hôn trầm.

Một lần nữa, chúng ta hãy nhất quyết duy trì sự tỉnh lặng. Tỉnh lặng là cội nguồn của sức mạnh. Nó tạo nên một sự trong sáng, nhờ vậy mà mọi hình trạng của tâm đều có thể được hiển bày rõ ràng. Nếu cứ mỗi lần những bồn chồn, lười biếng, uể oải trong ta khởi lên, ta lại mở miệng để nói, thì ta sẽ mất đi một dịp để quán chiếu chúng. Sự tỉnh lặng giúp ta ý thức được những gì đang xảy ra, những tiến triển và suy thoái.

Mục đích của thiền quán không phải là để ngồi yên với sự an lạc, nhưng là để kinh nghiệm được sự nhất như của thân tâm. Kinh nghiệm một cách trọn vẹn mọi đau nhức, mọi cảm giác an lạc, tất cả những uể oải, buồn chán và những khi tâm ta đạt được một sự tập trung sắc bén. Sự thình lạng tạo ra một không gian tĩnh mịch để ta có thể quán sát được các hiện trạng này. Nói chuyện nhiều sẽ tạo nên một vòng xoắn ốc đi xuống. Khi ta bất an, ta bắt đầu nói chuyện. Sự trò chuyện khiến ta mất định lực và vì vậy tâm ta lại càng thêm bất an. Tĩnh tấn, duy trì nghị lực và tạo một không gian tĩnh lặng quanh ta sẽ làm gia tăng thêm sức mạnh cho sự tu tập. Làm sao biết chắc được đến bao giờ ta mới có một dịp tu tập như thế này? Trong hoàn cảnh này, chúng ta đang có những điều kiện thuận lợi rất đặc biệt. Nơi đây rất lý tưởng để ta có thể thám hiểm chính mình, tìm xem ta thật sự là ai. Đừng lãng phí cơ hội quý báu này.

Một yếu tố nữa có thể giúp ta gia tăng chánh niệm là hãy từ tốn, chậm lại. Hành động một cách chậm rãi. Hãy xem mỗi hành động trong

ngày như là một đối tượng của thiền quán. Từ khi thức dậy cho đến khi đi ngủ, hãy ghi nhận mọi việc xảy ra một cách rõ ràng và sáng suốt: trong mỗi hành động khi tắm rửa, khi thay đồ, khi ăn uống...

Từ lâu nay chúng ta thường có thói quen làm việc gì cũng vội vã, hối hả chạy về tương lai, lao nhanh đến những hoạt động kế tiếp, nên lúc nào cũng ở trong một giai đoạn chuyển dịch, nối tiếp...

Hãy cố gắng an trú trong giây phút hiện tại này. Không có gì đáng để cho ta phải vội vã. Không có một nơi chốn nào để đi đến. Mục đích của chúng ta ở đây là để vun xới khả năng ghi nhận những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đừng ép buộc, cũng đừng nỗ lực quá. Hãy an trú trong giây phút này, đừng toan tính hay dự liệu một điều gì cho tương lai. Giữ tâm mình thoải mái, nhưng với một chánh niệm sâu sắc. Tâm ta sẽ dần dần thâm nhập vào những mức độ sâu thẳm hơn. Sự thình lạng và thái độ từ tốn không chỉ giúp ích cho chính mình, mà còn cho cả những người quanh ta nữa. Khi chúng

ta nhìn thấy một người nào đó vội vã, điều đó sẽ khơi dậy tính hấp tấp trong ta. Và khi ta thấy một người hành động khoan thai, có chánh niệm, tự nhiên ta cũng sẽ giữ chánh niệm. Hãy ý thức được giá trị và ích lợi của mình đối với người khác. Khóa tu là một sự quân bình thật đẹp: mỗi người tự tu trong thình lạng và tĩnh mịch, nhưng cũng tạo ra môi trường giúp đỡ cho cả nhóm.



## *Buổi tối thứ mười sáu*

### **Nghiệp báo**

**C**ó một người hỏi đức Phật rằng tại sao có người sinh ra lại giàu có, trong khi những người khác nghèo khổ; có người được thân thể khỏe mạnh, trong khi kẻ khác lại ốm yếu, bệnh tật? Tại sao có người đẹp đẽ và có người lại xấu xí? Tại sao có người nhiều bạn hữu, trong khi người khác lại chẳng có ai? Điều gì có thể giải thích được sự sai biệt này giữa mọi người với nhau?

Đức Phật trả lời rằng mỗi người đều là kẻ thừa kế, nhận lấy những nghiệp báo mà chính họ đã tạo ra trong quá khứ. Thật ra, chính vì những việc làm trong quá khứ mà chúng ta mới sinh ra trong cõi này. Cuộc sống mà chúng ta đang kinh nghiệm trong giờ phút hiện tại đây chính là kết quả huân tập của những việc làm trong quá khứ.

Đức Phật còn giải thích thêm rằng những hành động như thế nào sẽ đưa đến những kết

quả như thế nào. Ngài nói, những ai làm việc giết hại sẽ bị chết yểu. Những ai phóng sinh sẽ có một cuộc sống trường thọ. Những người gây khổ đau cho kẻ khác sẽ sinh ra ốm yếu bệnh tật. Những ai theo con đường không bạo động, sẽ có một cuộc sống khỏe mạnh. Đức Phật dạy rằng, những ai tham lam ích kỷ sẽ có một cuộc sống nghèo khó. Những ai biết bố thí, rộng rãi sẽ được giàu có sung túc. Đây chính là sự vay trả theo *luật nhân quả*. Mỗi hành động đều tạo thành một kết quả.

Những ai buông thả theo sự tức giận, luôn sử dụng ngôn ngữ thô lỗ sẽ có một vẻ ngoài khó coi, xấu xí. Còn những ai thực hành tâm từ bi, ăn nói dịu dàng, sẽ có một vẻ ngoài đẹp đẽ, sáng sủa. Chúng ta là người nhận lãnh kết quả những hành động của chính mình trong quá khứ. Những người thường có hành động bất hòa, tà dâm, trộm cắp, sẽ phải giao du với những kẻ mê muội, không có nhiều bạn hữu và sẽ không có cơ hội gặp Phật pháp. Còn những ai biết giữ giới luật sẽ gặp những hoàn cảnh thuận tiện, giao du với những thiện tri thức và được nhiều

sự giúp đỡ trong cuộc sống. Những ai không bao giờ biết thắc mắc về cuộc sống này, không hề tìm hiểu bản tâm, cũng không để ý phân tách tự thể của sự vật chung quanh, sẽ sinh ra với sự ngu si và mê muội. Còn những ai biết thắc mắc, tìm hiểu, luôn đi tìm câu trả lời về ý nghĩa chân thật cuộc sống này, sẽ sinh ra làm người sáng suốt, khôn ngoan. Tóm lại, tất cả chỉ là sự vận hành của *luật nhân quả*.

Không có ai ở trên trời quyết định số mạng, vận mệnh của ta hết. Hiểu được luật nhân quả, ta sẽ có thể tự tạo lập số mệnh cho mình. Có những con đường dẫn ta đến nơi cao thượng, an lạc; cũng có những con đường đưa ta xuống chốn khổ đau. Khi chúng ta hiểu được điều này, ta được tự do hoàn toàn trong sự chọn lựa của mình.

Có bốn loại nghiệp chánh tác dụng đến đời sống chúng ta. Loại thứ nhất được gọi là *nghiệp tái sinh*. Chúng là sức mạnh quyết định cảnh giới cho kiếp sống sắp tới của ta, được tạo ra bởi những hành động mà ta đã làm. Những hành động này có khả năng dẫn ta tái sinh vào cảnh

giới của người, hoặc những cảnh giới thấp hơn, hoặc cảnh giới của chư thiên, hoặc của loài *atula*.

Loại thứ hai là *nghiệp trợ duyên*. Đây là những hành động có ảnh hưởng duy trì và trợ lực cho nghiệp tái sinh. Thí dụ như ta có một nghiệp tái sinh tốt và được sinh vào cảnh giới người. Đây là một cảnh giới có hạnh phúc. Nghiệp trợ duyên là những việc làm giúp cho kiếp sống làm người của ta được thuận lợi hơn. Chúng duy trì cho nghiệp tái sinh được tốt và trợ lực cho các hạnh phúc được khởi sinh.

Loại thứ ba là *nghiệp bổ đồng*. Nó có ảnh hưởng ngăn trở nghiệp tái sinh. Giả sử ta có những thiện duyên và được tái sinh làm con người, nhưng chúng ta lại bị đủ mọi khó khăn, đau đớn, khổ cực. Đó là ảnh hưởng của *nghiệp bổ đồng*. Nghiệp tái sinh dẫn đến cảnh giới tốt có đầy thiện duyên, nhưng chúng bị ảnh hưởng của nghiệp bổ đồng làm suy yếu và trở ngại, khiến ta gặp nhiều hoàn cảnh khó khăn. Nhưng nghiệp bổ đồng cũng có tác dụng ngược lại. Giả sử có người bị tái sinh vào cảnh giới súc sinh.

Đây là một nghiệp tái sinh xấu, vì bị sinh vào một cảnh giới thấp hơn. Nhưng nghiệp bổ đồng khiến cho kiếp thú đó lại trở nên rất dễ chịu, cũng giống như những con vật được nâng niu, chiều chuộng trong xã hội Tây phương. Những con vật này đôi khi lại còn được sung sướng, đầy đủ hơn nhiều người khác trên thế giới. Loại nghiệp này có tác dụng làm trở ngại nghiệp tái sinh xấu. Nó có ảnh hưởng hai chiều.

Loại nghiệp cuối cùng được gọi là *nghiệp tiêu diệt*. Nó có khả năng tiêu diệt hoàn toàn năng lực của một nghiệp khác. Giả sử bạn bắn một mũi tên vào không trung. Mũi tên bay theo một sức đẩy nhất định nào đó, và nếu không bị ngăn trở, nó sẽ tiếp tục bay cho đến khi hết sức rồi sẽ rơi xuống. Nghiệp tiêu diệt cũng như một chướng ngại vật chặn đứng sức bay của mũi tên và làm nó rơi xuống đất. Có những người bị chết yểu. Những người này có thể có nghiệp tái sinh và nghiệp trợ duyên tốt đẹp, nhưng vì một hành động xấu nào đó trong quá khứ mà nghiệp tiêu diệt đã làm ngưng đường bay của mũi tên, tiêu diệt mọi năng lực của các nghiệp tốt khác.

Vào thời đức Phật, có một câu chuyện thí dụ cho ta thấy sự hoạt động của những nghiệp này. Có một người cúng dường thực phẩm cho một vị *A-la-hán*. Nhưng sau khi dâng thực phẩm lên, ông lại cảm thấy tiếc rẻ, hối hận. Trong bảy kiếp liên tiếp sau đó, ông ta được sinh ra làm người giàu có nhờ kết quả của việc cúng dường. Cúng dường cho một bậc giác ngộ được phước báu rất lớn. Nhưng kết quả của sự hối hận, tiếc rẻ là mặc dù ông ta sinh ra giàu có nhưng lúc nào cũng keo kiệt, hoàn toàn không hưởng được sự sung túc của mình. Những nghiệp khác nhau đem lại những kết quả khác nhau, tùy thuộc vào trạng thái tâm của ta lúc ấy.

Nghiệp tái sinh rất quan trọng và cần được hiểu rõ, vì nó có tác dụng quyết định cảnh giới tái sinh của ta. Đây là loại nghiệp hoạt động rất mạnh trong giây phút cuối cùng của sự sống. Trong giây phút lâm chung, có bốn loại nghiệp có thể khởi lên:

Thứ nhất là *trọng nghiệp*, có thể là nghiệp thiện hay nghiệp ác. Trọng nghiệp thuộc về ác có năm thứ, được gọi là ngũ nghịch đại tội. Đó

là: giết cha, giết mẹ, giết *A-la-hán*, chia rẽ Tăng chúng và gây thương tích cho đức Phật. Chỉ một trong năm tội này có khả năng vượt trên mọi hành động trong quá khứ và quyết định việc tái sinh. Chúng chắc chắn sẽ tạo quả trước nhất nên gọi là trọng nghiệp.

Những trọng nghiệp thuộc về thiện là kết quả của việc tu tập đạt được trạng thái thiền định và duy trì cho đến khi lâm chung. Kết quả của nghiệp này là được tái sinh vào cảnh giới của chư thiên.

Trọng nghiệp bao giờ cũng giữ một địa vị ưu thế hơn mọi loại nghiệp khác. Những trọng nghiệp khác thuộc về thiện là kết quả của những giai đoạn giác ngộ khác nhau. Chúng không quyết định chắc chắn cảnh giới tái sinh của ta, nhưng điều chắc chắn là sẽ giúp đi lên những cảnh giới tốt đẹp hơn. Chúng ngăn chặn sự tái sinh vào những thế giới thấp kém.

Những loại nghiệp không có một trọng nghiệp nào để làm điều kiện tái sinh thì được gọi là *cận tử nghiệp*, tức là nghiệp tạo bởi những hành vi cuối cùng trước khi lâm chung. Nói một cách khác

hơn, trong giờ phút lâm chung, nếu ta chợt nhớ đến những việc làm thiện, hay có ai nhắc nhở ta về những việc làm thiện, hoặc là ngay trước khi lâm chung ta làm một điều gì tốt, chúng sẽ trở thành nghiệp quyết định sự tái sinh.

Vào thời đức Phật, có một tên sát nhân sắp sửa bị treo cổ, lúc ấy hắn chợt nhớ lại trong đời có một lần hắn đã dâng đồ ăn cho ngài *Sāriputra* (*Xá-lợi-phất*), một đại đệ tử của đức Phật. Tư tưởng cuối cùng của anh ta trước khi chết là về sự cúng dường này. Mặc dù trong suốt cuộc đời, anh ta đã làm biết bao điều tội lỗi, nhưng kết quả của tư tưởng lành cuối cùng đó đã giúp anh được tái sinh lên cõi trời.

*Cận tử nghiệp* cũng có tác dụng ngược lại. Nhưng chúng ta đừng nghĩ rằng những nghiệp thiện, ác khác tích lũy từ trước sẽ không theo ta. Điều này chỉ có nghĩa là *cận tử nghiệp* chiếm phần ưu tiên kết quả, có thể quyết định sự tái sinh của ta. Nhưng thường thì trong giờ phút lâm chung tâm ta rất dễ tán loạn, sợ hãi, nên tập trung tâm mình để nghĩ về một việc thiện đã làm không phải là chuyện dễ làm.

Nếu không có *cận tử nghiệp*, thì *thường nghiệp* sẽ hiện diện. *Thường nghiệp* là nghiệp tạo bởi những hành động thường xuyên lặp đi, lặp lại, hay những thói quen. Nghiệp này sẽ xuất hiện trong giờ phút lâm chung. Nếu có một người nào thường tạo nhiều nghiệp sát sinh, những tư tưởng ấy sẽ xuất hiện trong giây phút cuối, đó là kết quả của *thường nghiệp*. Nếu người thường làm nhiều việc thiện, bố thí rộng rãi, hay nhiều lần tu tập ngồi thiền, thì trong giờ phút cuối cùng sẽ nhớ lại những hành động ấy, hoặc thấy lại hình ảnh đang ngồi thiền trên tọa cụ. Điều đó sẽ trở thành nghiệp quyết định sự tái sinh vào đời sống kế tiếp.

Nếu không có *trọng nghiệp*, không có *cận tử nghiệp*, cũng không có một *thường nghiệp* nổi bật nào, thì *nghiệp tích trữ* sẽ xuất hiện để hướng dẫn sự tái sinh. Nếu cuộc đời chúng ta là một chuỗi dài vô tận của những hành vi thiện, ác lẫn lộn, thì bất cứ hành động nào trong quá khứ cũng có thể khởi lên trong phút lâm chung.

Có thể ví dụ sự hoạt động của những nghiệp này bằng hình ảnh một đàn bò nhốt chung trong



một chuồng. Buổi sáng khi mở cửa, con bò ra đầu tiên sẽ là một con bò khỏe mạnh nhất. Nó chen lấn với những con khác để được ra trước. Nếu không có con bò nào là khỏe nhất, thì con ra trước nhất có thể là một con bò đứng cạnh cửa chuồng. Nó chỉ cần nhẹ nhàng lách mình đi ra. Nếu như cũng không có con bò nào đứng gần cửa chuồng, thì con bò ra trước nhất sẽ là con bò có thói quen hướng dẫn những con khác. Và nếu như chẳng có con bò nào có thói quen đó, thì bất cứ con bò nào trong đàn cũng đều có thể chen ra trước. Nghiệp lực hoạt động tương tự như thế vào giây phút cuối cùng của đời sống: *trọng nghiệp, cận tử nghiệp, thường nghiệp và tích trữ nghiệp*.

Có một yếu tố để giữ cho ta lúc nào cũng tiến về sự thanh nhẹ, hạnh phúc và an lạc, đó là chánh niệm. Chánh niệm có ảnh hưởng đến kết quả của *trọng nghiệp*, vì yếu tố giác ngộ. Chánh niệm cũng có ảnh hưởng đến kết quả ở *cận tử nghiệp*. Nếu chúng ta có ý thức một cách sâu sắc, thì dù trong giờ phút lâm chung tâm ta vẫn được quân bình và không bị chi phối bởi những sự bất

thiện. Chánh niệm cũng là *thường nghiệp*. Nếu chúng ta thực tập mỗi ngày một cách chuyên cần, chánh niệm sẽ tự động khởi lên trong giây phút lâm chung. Ý thức chánh niệm mà chúng ta đang tu tập ở đây là một năng lực vô cùng quan trọng. Chính nó sẽ là yếu tố quyết định loại nghiệp nào hoạt động vào phút lâm chung.

*Hỏi: Những sinh linh ở các cõi thấp hơn chúng ta có tạo nghiệp không? Thí dụ như một con chó có thể tạo nghiệp vì sự hiền lành, dễ thương hay hung dữ, bạo động của nó không?*

Đáp: Chúng sinh nào cũng tạo nghiệp cả, loài thú cũng vậy. Bạn có thể thấy những con vật rất dữ tợn. Bạn có thể thấy được sự sợ hãi, giận dữ, thù ghét ở chúng. Cũng có những con vật rất đẹp, dễ thương, thoải mái. Tất cả đều tùy thuộc vào phẩm chất của tâm.

*Hỏi: Có nghiệp chung cho một gia đình không?*

Đáp: Có một loại nghiệp chung được gọi là *cộng nghiệp*. Thí dụ như một quốc gia theo một chính sách nào đó, sẽ tạo nên một *cộng nghiệp* cho quốc gia ấy. Chúng ta chịu chung một nghiệp với những người khác nếu chúng ta chấp nhận

hành động của họ. Nếu chúng ta có tư tưởng chấp nhận việc làm của một người nào, thì công nghiệp sẽ phát sinh. Bạn có thể thấy rõ điều này vào thời chiến tranh. Những ai ủng hộ cuộc chiến sẽ phải cùng nhau chia sẻ nghiệp ấy. Còn những người không chấp nhận, sẽ tránh khỏi việc chịu chung công nghiệp đó. Khi còn ở Ấn Độ, tôi có quen một người bạn đến từ Hòa Lan. Anh ta kể lại chuyện của gia đình anh trong *Thế chiến thứ hai*. Anh nói rằng, không hiểu vì sao gia đình anh lúc nào cũng có đầy đủ thực phẩm, mặc dù cả nước đang trong tình trạng khủng hoảng, thiếu thốn thực phẩm, nhưng đây đó vẫn có một số người không phải chịu chung một hoàn cảnh đó. Bạn có thể thấy được ảnh hưởng của công nghiệp trên những người không tham dự hay ủng hộ đường lối bất thiện của một quốc gia, một tổ chức; họ không chịu chung một số mệnh. Và những người tán thành các hành động, chính sách nhân đạo sẽ huân tập được những thiện nghiệp về sau.

*Hỏi: Có nhiều danh từ và thí dụ của ông đưa ra làm tôi hơi bối rối.*

Đáp: Hãy gác qua một bên những thí dụ. Hãy đi thẳng vào vấn đề để tự trải nghiệm thế nào là chánh niệm. Khi có một tư tưởng khởi lên, bạn có hai sự chọn lựa: hoặc là tư tưởng khởi lên rồi bạn hoàn toàn bị nó lôi cuốn theo, không còn ý thức được mình đang nghĩ gì, hoặc là có sự hiện diện của chánh niệm và ý thức được rằng có một tiến trình tư tưởng đang hoạt động. Mỗi khi có chánh niệm, tư tưởng hay bất cứ đề mục quán niệm nào cũng đều đến rồi đi, nếu có ý thức một cách rõ ràng, tâm ta sẽ giữ được sự quân bình sau đó.

Những danh từ, chữ nghĩa mà tôi đã dùng, có người lãnh hội được, cũng có người không hiểu. Điều đó không quan trọng. Hãy chọn những danh từ, ý niệm nào giúp bạn làm sáng tỏ được vấn đề, còn lại thì cứ bỏ hết. Chỉ có kinh nghiệm được những gì đang xảy ra mới là quan trọng, chứ không phải sự mê muội chấp nhận những gì người khác nói. Trí tuệ phát xuất từ một nội tâm tỉnh lặng chứ không phải qua những lời phân tích, bàn luận.

*Hỏi: Nhưng rất nhiều khi người ta ăn một cái bánh vì vẻ ngoài, vì màu sắc của nó.*

Đáp: Cứ chọn những vẻ ngoài, những màu sắc nào hấp dẫn bạn. Nhưng nhớ là phải ăn cái bánh! Có một giáo sư đại học ra biển trên chiếc tàu nhỏ. Một hôm, ông hỏi người thủy thủ già: “Ông có biết gì về Đại dương học không?” Người thủy thủ già nói rằng ông ta thậm chí chẳng hiểu danh từ đó có nghĩa là gì. Giáo sư nói: “Ông đã bỏ phí mất một phần tư cuộc đời vì sống trên biển mà lại không biết gì về Đại dương học.” Sau đó, vị giáo sư lại hỏi: “Thế ông có biết gì về Khí tượng học không?” Một lần nữa, người thủy thủ già đáp rằng ông chưa từng nghe qua danh từ đó. Giáo sư chép miệng than rằng: “Thật đáng tiếc! Vậy là ông đã bỏ phí cả một nửa cuộc đời rồi!” Lát sau, giáo sư lại hỏi: “Ông có biết gì về Thiên văn học không?” Người thủy thủ già đáp: “Tôi không biết gì cả.” Vị giáo sư tỏ vẻ thương cảm: “Thật tội nghiệp! Ông đi biển cả đời, rất cần những vì sao để định phương hướng, nhưng ông lại không biết gì về Thiên văn học cả. Vậy là ông đã bỏ phí mất ba phần tư cuộc đời mình rồi!”

Không lâu sau đó, người thủy thủ già vội vã tìm gặp giáo sư và hỏi: “Giáo sư, ông có biết bơi không?” Vị giáo sư lắc đầu: “Không, tôi không biết. Tôi chưa học bơi bao giờ.” Người thủy thủ già lắc đầu ái ngại: “Ồ, như vậy thật tội nghiệp cho giáo sư! Tàu chúng ta đang chìm. Vậy là giáo sư đã bỏ phí cả cuộc đời mình rồi!”

Hãy nhớ, chỉ có môn bơi lội mới thật sự là quan trọng!



## *Buổi tối thứ mười bảy*

### **Bài thực tập: Hôn trầm**

**M**ỗi khi có một cơn đau xuất hiện ở đâu đó trong thân, ta thường có khuynh hướng phản ứng bằng cách căng thẳng những bắp thịt ở một nơi khác. Vì vậy, thỉnh thoảng ta nên buông thư, thả lỏng toàn thân, từng bộ phận một, buông thả sự căng thẳng tích tụ vì những phản ứng sâu kín đối với các cảm giác khó chịu. Nhờ vậy ta có thể tiếp tục ngồi lại mà quán chiếu các hiện tượng một cách dễ dàng hơn.

Hãy tận dụng những giờ ngồi yên của mình để ngồi yên hoàn toàn không cử động hay nhúc nhích. Sự quyết tâm này sẽ làm gia tăng sức mạnh của tâm trên nhiều lãnh vực khác nhau. Sự tinh tấn và năng lực sẽ được thêm vững mạnh, và sự yên lặng của thân sẽ làm tăng trưởng định lực và chánh niệm. Thông thường thì thân ta phản ứng đối với mọi cảm giác hay cảm thọ khó chịu, dù chúng thật nhỏ nhặt, bằng cách nhúc nhích thân thể. Nhưng chúng ta ít khi ý thức được tiến trình đó: cảm thấy hơi khó chịu, cho

nên đổi tư thế một chút. Bằng cách cương quyết không cử động trong một giờ đồng hồ, chúng ta sẽ không thể nào trốn chạy, chúng ta buộc phải ý thức những giây phút khó chịu ấy và những phản ứng của ta đối với chúng. Bạn cũng có thể tăng những giờ ấy lên. Nếu bạn thấy dễ dàng hơn, hãy quyết định ngồi lâu hơn.

Khi định lực phát triển, đôi khi tâm có thể rơi vào một trạng thái dễ chịu giống như mê ngủ. Đây chính là hôn trầm. Bạn có thể ngồi được thật lâu trong trạng thái này. Hãy tỉnh thức, đừng để chánh niệm bị xao lãng. Khi nào bạn cảm thấy mình đang đi vào trạng thái hôn trầm, hãy cố gắng gia tăng chánh niệm, để lúc nào cũng ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Được như vậy, trí tuệ sẽ phát triển, ta sẽ kinh nghiệm được tức khắc sự sinh diệt của tư tưởng, của cảm thọ, hơi thở, những trạng thái của tâm thức.

Đừng để tâm rơi vào trạng thái hôn trầm. Điều này có thể xảy ra khi ta ngồi yên quá lâu. Hãy giữ chánh niệm. Đó chính là căn bản của trí tuệ. Phải luôn giữ một ý thức sáng suốt.

## *Buổi tối thứ mười tám*

### **Sự trong sạch và hạnh phúc**

Nhà văn *Mark Twain* có kể câu chuyện về một người được sinh lên thiên đàng. Khi anh ta đến nơi, người ta ban cho anh một đôi cánh và một cây đàn. Những ngày đầu, anh dùng đôi cánh của mình để bay đi đây đó, và mỗi khi muốn nghe nhạc trên cõi trời, anh cầm cây đàn lên gảy. Nhưng sau một thời gian, cả hai thứ ấy trở thành một gánh nặng cho anh. Cuối cùng, anh khám phá ra rằng ở thiên đàng không cần đến đôi cánh để đi đây đó, và chỉ cần khởi ý muốn là tự nhiên những nhạc công trên trời sẽ hiện ra và hòa tấu nhạc cho anh nghe. Vậy là anh ta bỏ đôi cánh và cây đàn xuống, và anh bắt đầu thật sự vui chơi.

Cũng vậy, chúng ta đôi khi tự giới hạn chính mình bằng những ý niệm về vấn đề trong sạch và hạnh phúc. Chúng ta tự mang lên trên người những đôi cánh, cây đàn, hào quang không cần thiết, khi nghĩ rằng hạnh phúc có nghĩa là phải

có một cái gì hay là phải hành động theo một cách thức đặc biệt nào đó. Khi chúng ta dẹp qua một bên những quan niệm hẹp hòi, ta sẽ có thể bắt đầu kinh nghiệm được những niềm vui sâu xa hơn.

Có nhiều loại hạnh phúc khác nhau, tùy thuộc vào mức độ trong sạch của mình. Sắc dục hay là thú vui qua các giác quan là loại hạnh phúc đầu tiên mà ta có thể cảm nhận được: nhìn những cảnh đẹp, nghe những âm thanh êm tai, ngửi nếm những mùi vị thơm ngon, có những cảm giác thoải mái... Là con người, chúng ta ai cũng đã nhiều lần được hưởng những thú vui này. Mặc dù chúng chỉ tạm bợ, nhưng chúng cũng đã đem lại cho ta một phần nào thú vị, hạnh phúc.

Lại còn có một loại hạnh phúc sắc dục cao quý hơn được mô tả trong kinh sách, về những cõi trời, nơi mà mọi vật đều tuyệt mỹ và tươi mát. Chúng sinh ở đây có thân bằng ánh sáng, không biết đến sự đau đớn hay khó chịu. Mọi thú vui ham muốn đều được thỏa mãn. Nơi đây có những lâu đài làm bằng ngọc quý, có những nhạc công thiên thần, cùng tiên thánh và các

hàng Bồ Tát. Kinh nói rằng đức Bồ Tát *Di-lặc*, vị Phật tương lai, hiện đang ngự trị ở một cõi trời như thế và đang thuyết pháp cho chúng sinh ở đó nghe. Hạnh phúc ở cõi trời thuộc vào loại cao quý hơn.

Con đường đưa đến hạnh phúc trong sạch trong cõi *Dục giới* là những hành động trong sạch, giai đoạn đầu tiên của sự tinh luyện. Những hành động trong sạch có nghĩa là thực hành bố thí, trì giới, không chạy theo tham, sân, si. Những hành động trong sạch này là nhân sinh ra những quả tốt lành, hạnh phúc, để ta hưởng thụ cả trong hai cõi người và trời.

Có một loại hạnh phúc cao hơn cả hạnh phúc của cõi trời. Đó chính là sự hạnh phúc và an lạc của thiên định. Khi tâm đã phát triển một định lực cao độ, ta sẽ có một niềm an lạc siêu thoát, vi diệu, vượt trên mọi khoái lạc sắc dục. Tâm ta lúc ấy không còn chạy theo những đối tượng của các giác quan và hoàn toàn tập trung vào một đề mục duy nhất. Hạnh phúc này vững bền hơn những khoái lạc của các giác quan, vì những hạnh phúc của sắc dục đến và đi rất mau chóng.

Có những trạng thái của tâm có thể đạt được bằng sức mạnh của thiên định, gọi là cõi *Phạm thiên* hay cõi của *Bốn tâm vô lượng*. Chúng có tên gọi như vậy vì phẩm chất của tâm lúc đó tương đương với cõi trời *Phạm thiên*, một cảnh giới cao tột nhất mà ta có thể kinh nghiệm được.

Tâm vô lượng đầu tiên là tâm *đại từ*. Từ ở đây không có nghĩa là lòng thương vì sự quyến luyến hay ý muốn chiếm hữu, mà là một lòng thương yêu mong muốn cho hết thảy chúng sinh khắp nơi đều được an lạc và hạnh phúc. Ở trạng thái này, tâm ta có một định lực rất mạnh, có khả năng phóng tỏa tình thương vô tận đi khắp mọi phương hướng.

Tâm vô lượng thứ hai là tâm *đại bi*, có nghĩa là lòng thương xót mọi loài đang chịu đau khổ - muốn làm vơi đi mọi nỗi khổ của chúng sinh.

Tâm vô lượng thứ ba là tâm *đại hỷ*, có nghĩa là chia sẻ niềm vui có được hạnh phúc, an lạc của kẻ khác, thấy người khác được hạnh phúc mà mình cũng vui theo. So với thói thường là ngược lại, người ta thường hay ghen tức, ganh

ty với hạnh phúc của kẻ khác. Một tâm biết hân hoan với niềm vui của người khác sẽ luôn tỏa sáng và thanh thản, nhẹ nhàng.

Tâm vô lượng cuối cùng là tâm *đại xả*, có nghĩa là một tâm bình đẳng, hoàn toàn không bị chi phối bởi những thăng trầm, buồn vui của cuộc đời. Một tâm lúc nào cũng giữ được sự bình đẳng và an ổn.

Hạnh phúc của *Bốn tâm vô lượng* sẽ xuất hiện khi định lực được phát triển đầy đủ. Cũng như sự trong sạch của phẩm hạnh tùy thuộc vào hành động, sự trong sạch của tâm tùy thuộc vào định lực.

Nhưng còn có một niềm hạnh phúc to tát bội phần hơn cả cõi *Phạm thiên*, đó là hạnh phúc của thiền định, hạnh phúc của *Vipassana*, hạnh phúc của trí tuệ. Tâm thức này có khả năng quán chiếu, thẩm thấu vào tự thể của mọi vật, kinh nghiệm được sự sinh diệt của mọi hiện tượng một cách rõ rệt. Hạnh phúc của *Vipassana* bao giờ cũng siêu việt hơn tất cả, vì trong nhận thức sáng suốt hành giả được nếm mùi vị của tự do,

giải thoát. Không phải đắm chìm trong những khoái lạc của sắc dục, cũng không phải bị thu hút vào trong một trạng thái an vui của thiền định. Niềm hạnh phúc ở đây là của trí tuệ, khi tâm ta trở nên rục rờ và tri giác tỏa chiếu sự trong sáng của nó. Điều này cũng giống như khi ta lau chùi một ly thủy tinh cho đến khi nó chiếu sáng lấp lánh. Bằng sự tu tập chánh niệm, tâm ta cũng đạt đến một sự rục rờ như vậy, và hưởng được niềm an lạc vô biên bắt nguồn từ trí tuệ thâm sâu.

Có một giai đoạn tinh luyện gọi là quan niệm chân chánh, có thể làm khởi lên hạnh phúc *Vipassana*. Quan niệm chân chánh ở đây có nghĩa là thoát ra khỏi ý niệm về một *cái ngã*, sự mê chấp rằng ta có một tự thể riêng biệt. Thật ra chúng ta chỉ là một quá trình diễn tiến của thân và tâm, luôn hoạt động và chuyển biến. Có lần đức Phật giảng một bài kinh gọi là "*Tất cả*". Bài kinh có tên là *Tất cả* vì ngài diễn tả mọi hiện tượng trong vòn vẹn sáu câu: "Mắt và đối tượng của mắt. Tai và âm thanh. Mũi và mùi hương. Lưỡi và vị nếm. Thân và cảm giác. Tâm

thức và ý niệm hay những đối tượng của nó.”

Tất cả chỉ có vậy, ngoài những điều ấy không còn gì khác hơn nữa. Đức Phật dạy rằng, cả thế giới chỉ hiện hữu trong phạm vi tám thân dài mấy thước này mà thôi. Hiểu được các giác quan căn bản và những đối tượng của chúng, là ta hiểu được sự sinh diệt liên tục của sáu thức mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý khi tiếp xúc với đối tượng của chúng là sáu trần. Cả vũ trụ này chỉ là sự tập hợp của những chuỗi liên tục, xảy ra rất nhanh của các sự nghe, thấy, ngửi, nếm, cảm giác và kinh nghiệm những ý niệm khác nhau. Chỉ có sáu đối tượng và sáu thức để nhận biết chúng: chúng ta chỉ là tiến trình liên tục này. Những sự kiện ấy chẳng xảy đến cho một cá nhân nào hết. Không có một tự thể riêng biệt nào để ta có thể gọi rằng: “*cái này chính là tôi*”, bởi vì mỗi thức và đối tượng của nó sinh lên và diệt đi trong từng khoảnh khắc.

Đức Phật có diễn lại giáo lý này một cách thật cô đọng như sau: “Trong cái thấy, chỉ có cái bị thấy; trong cái nghe, chỉ có cái bị nghe; trong cái cảm giác (ngửi, nếm, đụng chạm) chỉ có cái

bị cảm giác; trong cái suy nghĩ chỉ có cái bị suy nghĩ.” Không có gì khác ngoài những điều đó, hoàn toàn không có một cá nhân nào để cho nó xảy đến.

Nghe, thấy, ngửi, nếm, cảm giác ở thân, ý thức. Hiện hữu của ta chỉ là một chuỗi liên tục của sáu tiến trình này. Chúng ta đặt tên cho sự vật rất nhiều. Có vô số ý niệm để diễn tả những kinh nghiệm của ta. Nhưng mắt ta chỉ thấy màu sắc và hình dáng, nó không thấy những *tên gọi*. Chúng ta chỉ nghe âm thanh. Chúng ta đặt tên cho những âm thanh khác nhau, nhưng thật ra chúng chỉ là sự rung động trong không khí chạm vào lỗ tai, khiến cho *nhĩ thức* khởi sinh lên. Một mối liên hệ đơn giản giữa *nhân* và *quả*. Chẳng có ai ở đó. Sự việc xảy ra quá nhanh chóng, chúng gây cho ta một ảo giác là những việc ấy xảy đến cho một người nào. Khi tâm ta yên lặng, ta sẽ bắt đầu kinh nghiệm được sự tinh luyện trong nhận thức của mình, ta sẽ thấy rằng *cái ta* chỉ là một tiến trình của *thức* và *trần*, thoát ra ngoài ý niệm về một tự thể riêng biệt. Và khi sự tinh luyện được thâm sâu, chúng ta sẽ trở



thành là một vói dòng biến chuyển, thay vì là mê muội níu kéo, chấp giữ nó. Quan niệm chân chánh nghĩa là có một ý thức rõ ràng, nhìn sự vật bằng chân tướng của nó, một khởi đầu cho cái nhìn biến thể. Đây chính là hạnh phúc đầu tiên của mùi vị giải thoát.

Hiểu được tự thân của sự vật là cánh cửa đi vào một hạnh phúc cao tột nhất: niềm vui của *Niết-bàn*, giác ngộ. Nơi đây có một sự an tĩnh, nghỉ ngơi, tươi mát vượt ra ngoài tiến trình thân tâm. Và một điều huyền diệu của giáo pháp nữa là, mọi hạnh phúc đều sẽ đến với ta khi ta hướng về sự tự do cao tột nhất.

*Hỏi: Ông có thể diễn tả hạnh phúc của Niết-bàn được không?*

*Đáp: Niết-bàn có ba thứ hạnh phúc: Các hạnh phúc này được coi như là những niềm vui khác nhau, phát xuất từ sự hoàn toàn chấm dứt khổ đau.*

Khi tôi còn ở Ấn Độ, chúng tôi sống trên đỉnh một ngọn núi, và cách đó một khoảng chừng nửa tiếng đi bộ, phía dưới một dốc núi khá cao, là một khu chợ trời. Ở đây đa số hàng

hóa đều được chuyên chở bằng cách mang vác trên lưng. Có một số các bà lão người Tây Tạng, mang trên lưng những thân cây thật to, leo lên núi mỗi ngày. Họ lê từng bước, uốn cong người xuống, vác nặng trên lưng và đi lên dốc. Bạn hãy tưởng tượng đến sự nhẹ nhàng, thoải mái của họ khi lên đến nơi và bỏ gánh nặng xuống! Một cảm giác thư thái vô cùng khi ta có thể trút bỏ đi gánh nặng ấy.

Hạnh phúc của *Niết-bàn* là trút bỏ được gánh nặng của khổ đau. Đây là hạnh phúc cao tột nhất. Để hiểu được con đường phải đi và kinh nghiệm giác ngộ ra sao, có lẽ ta cũng nên biết qua về những hạnh phúc khác nhau của *Niết-bàn* và các hoạt động của chúng.

Hạnh phúc đầu tiên hết là hạnh phúc do sự tích lũy của trí tuệ và chánh kiến, được gọi là con đường *tâm thức*. Đây mới chỉ là một cái nhìn thoáng qua, một kinh nghiệm đầu tiên của *Niết-bàn*. Con đường tâm thức này có công năng nhỏ tung hết mọi gốc rễ của khổ đau một cách mạnh mẽ như sấm sét. Ở đây ta không đè nén khổ đau như trong khi thiền định, nhưng là nhỏ

búng tận gốc rễ, tháo tung mọi xiềng xích trong tâm. Trong giai đoạn này ta diệt trừ được ba sợi dây xích hàng trời buộc ta vào vòng sinh tử luân hồi từ bấy lâu nay. Chúng là sự *hoài nghi*, *mê tín* (tin vào những hình thức, lễ nghi như là một phương tiện dẫn đến giác ngộ) và *chấp ngã*. Ba chướng ngại này sẽ bị loại trừ ra khỏi tâm ta một cách chớp nhoáng bằng con đường tâm thức với đối tượng là *Niết-bàn*.

Ngay tiếp sau đó là loại hạnh phúc *Niết-bàn* thứ hai, được gọi là *quả tâm thức*. Ta kinh nghiệm kết quả của con đường tu tập, mà đối tượng cũng là *Niết-bàn*. Trong giai đoạn kết quả, không có gì để ta nỗ lực, những việc ấy đã được hoàn tất trong giai đoạn thứ nhất. Giai đoạn kết quả này là lúc mà ta kinh nghiệm được sự an lạc của *Niết-bàn*. Những ai có một định lực kiên cố, có thể đi vào trạng thái kết quả *Niết-bàn* này bất cứ khi nào họ muốn. Họ ngồi xuống và có thể tự ý đi vào trong trạng thái này, hay trụ ở đây trong vòng nửa tiếng, một tiếng hay một vài ngày. Trong kinh nói rằng người ta có thể trụ trong sự an lạc của *Niết-bàn* trong thời gian tối

đa là bảy ngày mỗi lần. Yên lặng, tươi mát, xả bỏ, tự do. Một khi ta ra khỏi trạng thái kết quả ấy, vì tâm vẫn còn vướng víu những sự bất thiện khác, ta vẫn phải tiếp tục đi theo con đường thiền quán. Cũng giống như những gì chúng ta đang làm bây giờ đây, sự thực hành được tiếp tục. Bạn thấy được sự sinh diệt của mọi hiện tượng, bạn đi qua những trạng thái khác nhau. Bạn kinh nghiệm được giai đoạn tâm thức thứ hai, điều đó trừ bỏ thêm một số điều bất thiện trong tâm.

Có tất cả bốn giai đoạn tâm thức, mỗi giai đoạn sẽ lần lượt thay nhau cắt đứt những sợi dây xích hàng trời buộc ta vào bánh xe sinh tử luân hồi.

*Niết-bàn* cao tột nhất được gọi là đại *Niết-bàn* (*Parinirvana*), trạng thái của một người đã hoàn toàn giác ngộ đi đến sau khi chết. Sẽ không còn luân hồi, không còn năng lượng, không còn ái dục để tái sinh. Điều này cũng giống như một ngọn lửa đang bùng bùng cháy, giờ đã hoàn toàn bị dập tắt. Ngọn lửa thiêu đốt đã tắt, giờ chỉ còn một trạng thái an lạc, yên lặng, và tươi mát.

Một hạnh phúc cao tột nhất. Đôi khi có người lại sợ đi đến *Niết-bàn* sớm quá, họ muốn được xem thêm vài cuốn phim nữa, được hưởng thêm một chút sắc dục nữa, hay là được ở trên cõi trời lâu thêm một chút. Nhưng nếu bạn nhắm mục tiêu vào hạnh phúc cao thượng nhất, thì mọi thứ hạnh phúc khác tự nhiên cũng sẽ đến.

*Hỏi: Có thể nào chúng ta đang làm người rồi kiếp sau bị sinh làm thú vật hay không? Có cách nào sinh trở lại làm người được không?*

Đáp: Sở dĩ kiếp người vô cùng quý giá là vì khi ta sinh vào một cõi thấp hơn, sẽ rất khó để sinh trở lại vào một kiếp cao hơn. Vấn đề không phải là không thể được, nhưng thời gian sẽ rất lâu. Đức Phật có kể một thí dụ như sau để cho thấy khoảng thời gian ấy. Giả sử có một con rùa mù mắt sống dưới đáy một đại dương. Trên mặt đại dương có một thân cây gỗ bọng nổi trôi bấp bênh đây đó. Cứ mỗi một trăm năm, con rùa ấy nổi lên mặt nước một lần, nhưng cơ hội để con rùa ấy có thể chui vào bọng cây gỗ còn nhiều hơn là cơ hội để ta có thể được tái sinh làm người. Đây là lý do vì sao được sinh làm người là một điều vô cùng quý giá, vì vậy ta không nên

hoang phí nó đi.

*Hỏi: Tôi thấy rất khó có thể hiểu được làm cách nào ta có thể biết được những gì xảy ra trước khi sinh và sau khi chết?*

Đáp: Có hai cách để hiểu điều này. Một cách mà ta có thể dễ dàng nghĩ tới được là hiểu rõ tiến trình hoạt động của các hiện tượng trong mỗi giây phút. Sự sinh ra và hoại đi đang xảy ra liên tục, tâm thức của ta đang khởi lên và diệt đi không ngừng. Sự hoại diệt của tâm thức chính là cái chết. Không có một cái gì của tâm thức đó được đem sang giai đoạn kế tiếp. Qua kinh nghiệm của trí tuệ, bằng thiền quán, ta có thể đạt được một kinh nghiệm nhất thời của sinh tử. Điều này sẽ giúp cho ta có được một trực nhận về sự sinh diệt của tâm thức xảy ra giống hệt như thế. Trong khi tu tập thiền định, với một định lực mãnh liệt ta có thể làm phát triển một số thần thông. Có nhiều đạo sĩ trong các tôn giáo khác đã tu luyện được những thần thông này. Một trong những thần thông ấy là không những ta có khả năng nhìn thấy được những cõi khác, mà còn thấy được những sinh

linh đang sinh tử luân hồi. Có người có được loại thiên nhãn này. Vị thầy của tôi, khi bàn về vấn đề này, thường đi vào chi tiết, diễn tả những cõi trời khác nhau, và những thần thông mà người ta có thể làm được. Nhưng bao giờ ông cũng kết luận bằng câu: “Các ông không cần phải tin tôi. Sự thật là như vậy đó, nhưng không ai bắt buộc các ông phải tin.” Không một tín ngưỡng nào cần phải được chấp nhận trên con đường thiền quán để tự hiểu mình. Trí tuệ đến bằng một phương pháp giản dị là ý thức được sự vật một cách chính xác và sâu sắc, thoát ra khỏi mọi



thành kiến và ý niệm sẵn có.

### *Buổi tối thứ mười chín*

#### **Tín ngưỡng**

**T**ín trong những yếu tố tâm linh, và cũng là một trợ lực vững mạnh trên con đường tu tập, là sự tín ngưỡng hay đức tin. Một khi chúng ta tin tưởng vào việc gì mình đang làm thì những sự nghi ngờ, chán nản sẽ không còn có thể khiến ta chùng bước.

Chúng ta có thể phân biệt nhiều loại đức tin khác nhau. Loại thấp kém nhất là đức tin hay tín ngưỡng dựa trên cảm tính, sự ưa thích. Vì đối tượng đem lại cho ta một cảm giác nhẹ nhàng, hứng khởi, nên ta đặt lòng tin vào đấy. Loại tín ngưỡng này rất dễ trở thành mù quáng. Có một loại đức tin cao hơn dựa trên sự cảm phục những đức tính ở người khác, như là trí tuệ và lòng từ bi. Loại đức tin này rất hữu ích, vì sự kính phục cũng là một đức tính của tâm, nó khuyến khích ta bắt chước theo những điều hay đẹp.

Còn có loại đức tin hay tín ngưỡng phát xuất từ kinh nghiệm về chân lý của chính mình. Khi ta bắt đầu kinh nghiệm được sự hoạt động của thân tâm một cách thâm sâu, ta sẽ có một niềm vui và lòng tin bất tận đối với giáo pháp. Đức tin này không dựa trên tình cảm mù quáng hay sự kính phục người khác, mà xuất phát từ trí tuệ quán chiếu tự thân sự vật. Đây là loại đức tin cao thượng nhất, phát triển qua kinh nghiệm giác ngộ. Khi được hình thành từ sự quán chiếu thâm thấu, thấy được chân lý, đức tin sẽ không bao giờ bị lay chuyển.

Khi đức Phật sắp nhập diệt, ngài *Ananda* có hỏi Phật về việc sau này phải nương tựa theo ai. Ngài trả lời:

“Hãy tự thấp đức lên mà đi. Hãy nương tựa vào chính mình. Các ông đừng tìm kiếm một nơi trú ẩn nào ở bên ngoài. Hãy xem chân lý như là ngọn đuốc dẫn đường. Hãy xem chân lý như là nơi trú ẩn. Nay *Ananda*, những ai trong lúc ta còn sống hay sau khi ta đã nhập diệt, biết tự thấp đức lên mà đi, không tìm kiếm bất cứ một sự nương tựa nào ở bên ngoài, lúc nào cũng xem chân lý như là một ngọn đuốc dẫn đường, một

nơi trú ẩn, những người ấy sẽ đạt đến trình độ cao thượng nhất, nhưng họ phải biết luôn luôn cố gắng học hỏi.”

### *Buổi tối thứ hai mươi mốt*

#### **Thập nhị nhân duyên**

Hi sự bí mật của *sinh, lão, bệnh, tử* mà các đức Phật xuất hiện trong cuộc đời. Không một thế giới nào mà không bị chi phối bởi sự thật này, và sự giác ngộ của đức Phật chỉ có mục đích duy nhất là thấu hiểu nguyên nhân gốc rễ của nó. Một trong những phần uyên thâm của giáo lý đạo Phật là mô tả về sự luân chuyển không ngừng của sợi dây xích hiện hữu, được gọi là pháp *nhân duyên*.

Có mười hai nhân duyên, nên thường gọi là *Thập nhị nhân duyên*, bao gồm: *vô minh, hành, thức tái sinh, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh* và *lão bệnh tử*.

Hai nhân duyên đầu tiên nói về các nhân được gieo trong những kiếp quá khứ và làm điều

kiện cho kiếp sau này. Trước hết là *vô minh*. *Vô minh* có nghĩa là u tối, không thấy chân lý, không hiểu giáo pháp, không biết *Tứ diệu đế*. Vì không ý thức được sự việc một cách rõ ràng, không thấy được sự thật khổ đau, gốc rễ của nó và phương pháp giải thoát, cho nên *vô minh* làm điều kiện cho nhân thứ hai trong chuỗi 12 nhân duyên là *hành*.

*Hành* có nghĩa là ý chí, ý muốn bắt đầu cho những hành động của *thân*, *khẩu* và *ý*. Những hành động này phát sinh do các tâm *thiện* hay *bất thiện*. *Hành* là do *vô minh* tạo nên. Vì không hiểu được sự thật nên ta tạo tác đủ các nghiệp. Nghiệp lực của những hành động này lại làm điều kiện cho mắt xích thứ ba trong chuỗi các nhân duyên là *thức tái sinh*.

*Thức tái sinh* có nghĩa là tâm thức đầu tiên khi ta mới sinh. Vì *vô minh* làm điều kiện cho nghiệp lực mà ta đã tạo tác trong kiếp trước, *thức tái sinh* sẽ khởi lên trong giây phút thụ thai. *Tâm hành* là nhân và *thức tái sinh* là quả. Đây là một liên hệ có điều kiện của luật nhân quả.

*Vô minh* sinh ra *tâm hành*, tạo nên nghiệp lực. Nghiệp lực ấy làm phát sinh *thức tái sinh*, là điều kiện bắt đầu cho đời sống này. Vì có tâm thức đầu tiên ấy mà hiện tượng *danh sắc* được khởi lên với đầy đủ mọi phần tử của *thân* và mọi yếu tố của *tâm*. Rồi từ hiện tượng *danh sắc* mà *lục nhập* phát sinh. *Lục nhập* sẽ hình thành từ những quan năng của *mắt*, *tai*, *mũi*, *lưỡi*, *thân* và *ý*, được phát triển trong giai đoạn còn là bào thai.

*Thức tái sinh* trong giây phút thụ thai làm điều kiện phát sinh hiện tượng *danh sắc*. Vì sự có mặt của *danh sắc* mà *lục nhập* sinh ra. *Lục nhập* là sự tiếp nhận của những giác quan (*căn*) khi tiếp xúc với những đối tượng của chúng (*trần*), như là *mắt* với *màu sắc*, *tai* với *tiếng động*, *mũi* với *mùi*, *lưỡi* với *vị*, *thân* với *cảm giác*, *ý* với *tư tưởng*. Rồi *lục nhập* lại làm điều kiện cho *xúc*, vì *xúc* đòi hỏi cả ba yếu tố: *căn* (giác quan), *trần* (đối tượng của giác quan) và *thức* (sự nghe, thấy, ngửi, nếm, cảm giác và suy nghĩ). Như vậy, *lục nhập* làm phát sinh *xúc*.

Rồi sự tiếp xúc giữa *căn* với *trần* làm phát

sinh cảm thọ, hay *thọ*. *Thọ* tức là những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung hòa xảy ra trong từng *sát-na* của tâm, khi có sự xúc chạm. Dù sự tiếp xúc có qua những cánh cửa giác quan hay là qua ý thức, *thọ* lúc nào cũng có mặt, và nó là một tâm hành cơ bản. Cho nên, *xúc* làm điều kiện phát sinh *thọ*.

Bởi vì có *thọ* nên mới có *ái*. *Ái* là lòng tham dục, ham muốn, khao khát một vật gì. Chúng ta muốn những gì? Đó là những hình ảnh, âm thanh dễ chịu, những mùi vị thơm ngon, những cảm giác, tư tưởng tươi mát, nhẹ nhàng... Chúng ta muốn vứt bỏ những gì gây khó chịu. Chúng ta khao khát hoặc trốn tránh những đối tượng khác nhau của *lục nhập*.

*Ái* là điều kiện phát sinh *thủ*. *Thủ* có nghĩa là nắm giữ, muốn lấy làm của mình. Bởi vì chúng ta có tham dục với các đối tượng của sáu giác quan, nên ta muốn chiếm giữ, nắm bắt. Ta nhận chúng là mình, gắn bó với chúng.

Rồi bởi vì *thủ* mà ta bắt đầu tạo nghiệp, tiếp tục những hành động trong kiếp trước đã tạo nên *thức tái sinh* cho kiếp này. Như vậy, *thọ* sinh *ái*, *ái* sinh *thủ*, và *thủ* làm điều kiện cho

*hữu*, tức là một sự hiện hữu tiếp nối, làm năng lực cho hạt giống luân hồi, *thức tái sinh* cho kiếp sau. Từ những nghiệp lực được tạo nên do *thủ* mà có *sinh*.

Vì *sinh* nên mới có bệnh tật, chán nản; có tàn hoại và đau đớn; có khổ đau, có già chết.

Và bánh xe luân hồi tiếp tục xoay tròn như thế, kéo theo một chuỗi *nhân duyên vô ngã*.

Vấn đề của đức Phật khi đi tìm chân lý - và của tất cả chúng ta hôm nay - là làm sao tìm được một lối thoát ra khỏi cái vòng *nhân duyên* luân quần này.

Trong đêm giác ngộ dưới gốc *Bồ-đề*, đức Phật đã đi ngược lại dòng *nhân duyên* để tìm ra một lối thoát. Tại sao có già, có bệnh, có chết? Vì có *sinh*. Tại sao có *sinh*? Vì có *hành* phát khởi do *tham*, *sân*, *si*. Nhưng tại sao chúng ta lại vướng víu vào những hành động này? Vì có *hữu*. Tại sao có *hữu*? Vì có *ái*. Tại sao có *ái*? Vì có *thọ*, vì những cảm giác dễ chịu, khó chịu khởi lên. Tại sao có *thọ*? Vì có *xúc*. Tại sao có *xúc*? Vì có *lục nhập*, và mọi hiện tượng *danh sắc*.

Chúng ta không làm gì được khi đối diện

với tiến trình thân tâm này. Nó có vì sự *vô minh* trong quá khứ và vì chúng ta đã *sinh ra* ở đây. Không có cách nào để tránh sự tiếp xúc, đụng chạm cả. Chúng ta không thể nào đóng lại những cửa giác quan của mình, cho dù chúng ta có muốn. Mà đã có tiếp xúc, đụng chạm thì ta không thể nào ngăn không cho *thọ* khởi phát sinh lên được. Hễ đã có *xúc* thì sẽ có *thọ*. Đó là một tâm hành cơ bản của tâm. Nhưng cũng ngay ở điểm quan trọng này, *thọ*, mà ta có thể cắt đứt được chuỗi nhân duyên liên tục ấy.

Hiểu được nguyên lý *nhân duyên*, “*bởi vì cái này có mà cái kia có*”, chúng ta có thể chặt đứt sợi dây xích liên tục ấy. Khi một *lạc thọ* phát sinh, ta không nên nắm bắt, khi một *khổ thọ* có mặt, ta không xua đuổi. Khi có một *xả thọ*, ta không rơi vào quên lãng, thất niệm.

Đức Phật dạy rằng con đường của thất niệm là con đường của sự chết. Và con đường của chánh niệm và trí tuệ là con đường đưa đến sự bất tử. Chúng ta hoàn toàn tự do để phá tung sợi dây xiềng xích này, thoát ra khỏi những phản ứng do điều kiện. Chúng ta phải duy trì một sự tỉnh

thức, một chánh niệm vững chãi trong từng giây phút, để giữ cho *cảm thọ* không khởi sinh lên *ái dục*.

Những khi ta thất niệm, cảm thọ sẽ làm cho *ái dục* phát sinh. Nếu có điều gì dễ chịu, ta sinh ra sự ưa thích; còn những gì khó chịu, ta lại có lòng muốn hủy diệt nó đi. Nhưng nếu thay vì thất niệm, ta có chánh niệm và trí tuệ, thì mỗi khi có một cảm thọ sinh lên, ta chỉ kinh nghiệm nó mà không phản ứng mù quáng theo thói quen là nắm bắt hay chối bỏ.

Đối với một cảm thọ dễ chịu, ta kinh nghiệm nó bằng chánh niệm mà không bám víu. Đối với cảm thọ khó chịu, ta kinh nghiệm bằng chánh niệm mà không ghét bỏ. Cảm thọ không còn làm phát khởi *ái dục* nữa. Bây giờ chỉ có chánh niệm, vô tư, xả bỏ.

Không có *ái dục* thì sẽ không có *thủ*. Không còn *thủ* thì *hữu* cũng sẽ không sinh. Mà chúng ta không còn tạo nên năng lực thì sẽ không có *tái sinh*, không bệnh, không già, không chết. Chúng ta hoàn toàn tự do. Không còn bị lôi cuốn bởi *vô minh* và *ái dục*, tất cả khổ đau sẽ bị tiêu



trừ hoàn toàn.

Mỗi giây phút của chánh niệm, tỉnh thức là một nhát búa đập xuống sợi dây xiềng xích nhân duyên này. Những nhát búa giáng xuống với sức mạnh của trí tuệ, của ý thức sẽ làm cho sợi dây xích càng lúc càng yếu đi, cho đến khi nó bị đứt tung.

Những gì chúng ta đang thực hành ở đây là quán chiếu sâu xa vào trong nguyên lý nhân duyên, để giải thoát tâm ta ra khỏi sự ràng buộc của chúng.

*Hỏi: Tôi thấy rằng càng đi sâu vào sự tu tập, tôi lại càng cảm nhận được cái hay, cái đẹp của giáo pháp, tự tính của mọi sự vật.*

*Đáp: Hạnh phúc cao thượng nhất là hạnh phúc của Vipassana, hạnh phúc của trí tuệ, nhìn thấy được thật tướng của vạn hữu. Khi ta bắt đầu cảm nhận bằng tâm nguyên sơ như đứa trẻ thơ, mỗi giây phút đều là mới lạ, tươi mát, thì trạng thái này an lạc lắm. Cũng vậy, sự sống của ta sẽ là một niềm vui lớn nếu ta biết sống với cái sơ tâm ấy, một tâm không bị điều kiện chi phối, một tâm biết trực nghiệm thay vì tưởng tượng.*

Đức Phật dạy rằng mùi vị của đạo pháp cao siêu vi diệu hơn mọi thứ mùi vị khác. Nó đem lại cho ta một cảm giác sáng suốt, hiểu biết để nhìn rõ tự thể của vạn hữu, để hòa hợp chung một giai điệu và trở thành một với đạo lớn.

Nhưng trên con đường đi đến sự hòa điệu hoàn toàn ấy, đôi khi ta phải trải qua một kinh nghiệm bất mãn rất sâu đậm. Một khổ đau mà ta đã thừa hưởng từ luật vô thường của cuộc sống. Có nhiều người đã phải ném qua mùi vị của sự chán nản này. Những ai đã từng trải qua cảnh ngộ ấy, thường được một lợi ích là có thái độ ung dung tự tại. Vì khi ta kinh nghiệm được một cách sâu xa những nỗi khổ đau của thân và tâm, ta sẽ hiểu rõ giá trị của một thái độ vô chấp, xả bỏ, ta sẽ không còn muốn nắm giữ nữa. Ta biết chúng chẳng có gì đáng để ham muốn. Và từ sự vô chấp ấy, tâm ta sẽ trở nên quân bình và có thể nhìn sự thay đổi của mọi vật bằng một thái độ ung dung, với một ý thức sáng tỏ và an lạc.

*Hỏi: Muốn đạt được giác ngộ, ta có cần phải chết đi không?*

*Đáp: Giác ngộ có nghĩa là sự chết của tham,*

*sân* và *si*. Lý do chúng ta sợ chết là vì ta không hiểu rằng tiến trình của sự chết đang xảy ra ngay trong giờ phút này. Cho nên đối với những người không tu tập, họ có nỗi sợ phải mất đi thân này. Thật ra thì không có một ai chết cả, vì đâu có một cá nhân nào đứng sau tiến trình ấy. Sự thật chỉ là một chuỗi sinh diệt liên tục tiếp nối... theo sự luân cuốn của *ái* và *thủ*.

Muốn giải trừ những điều kiện ấy, giải thoát tâm ta ra khỏi sự đam mê và bám víu, ta phải kinh nghiệm được sự an vui lúc nào cũng đang có mặt, nhưng vì ái dục mà ta không thấy được.



Cũng giống như một con khỉ nắm chặt bàn tay, nó chẳng bị một ai trói buộc trừ ra lòng tham dục của chính nó. Nó chỉ cần mở rộng bàn tay là thoát được. Chúng ta cũng vậy, chỉ cần buông xả là có thể tự tại bước đi.

### *Buổi tối thứ hai mươi hai*

#### **Cái chết và lòng từ bi**

Hình ảnh thường được dùng để diễn tả sự tu tập thiền quán, trí tuệ là một người đang đi trên một sợi dây treo trên không. Khi chúng ta đi trên một sợi dây treo lơ lửng giữa trời, thì điều cần phải quan tâm là sự cân bằng: luôn luôn giữ một thái độ ung dung, quân bình. Khi ta đang đi, sẽ có nhiều sự vật bay ngang qua: những hình ảnh, những âm thanh, tình cảm, tư tưởng và ý niệm khác nhau. Nếu ta ưa thích, ta sẽ có khuynh hướng vói theo, cố nắm bắt, muốn giữ lại. Còn nếu những âm thanh, hình ảnh kia là khó chịu, bực mình, ta cũng có khuynh hướng xua đuổi, đẩy chúng đi nơi khác. Trong cả hai

trường hợp, ta đều ngã mình tới, mất đi sự quân bình và có thể rơi xuống.

Cả hai phản ứng ưa thích và ghét bỏ đều có cùng một nguy hiểm như nhau. Bất cứ một việc gì, dù có huy hoàng hay ghê sợ đến đâu, nếu chúng khiến ta mất đi tâm quân bình, đều sẽ làm ta ngã. Cho nên lúc nào chúng ta cũng phải tiếp tục và tiếp tục đào luyện một tâm an nhiên, không phản ứng bằng cách nắm bắt hay xua đuổi bất cứ một đối tượng nào. Hãy tu tập một tâm vô chấp, không dính mắc vào đâu cả, vào bất cứ một chuyện gì, cứ để chúng tự nhiên đến rồi đi.

Sự vô chấp phát sinh từ sự hiểu biết thâm sâu về lý vô thường. Trên một bình diện, trí tuệ này nhận thức được sự cấp bách và tính cách tất nhiên của cái chết. Trong *Chí Tôn Ca, Bhagavad Gita*, có câu hỏi: “Trong mọi điều kỳ lạ trên thế giới này, sự việc nào là kỳ lạ nhất?” Và câu trả lời là: “*Tất cả mọi người, mặc dù thấy những người chung quanh mình chết, vẫn không tin rằng có một ngày mình cũng sẽ chết.*”

Thường vì thất niệm mà ta trở nên tham lam

thu thập và chiếm hữu, muốn mình trở thành một nhân vật quan trọng. Chúng ta chấp vào các việc làm của những tâm ý nhỏ nhen, coi những tham vọng, *cái tôi* của mình là quan trọng nhất. Chúng ta đánh mất đi viễn tượng của một tâm lớn, về cái chết của mình.

*Don Juan* xem cái chết như một vị thầy; biết ý thức được cái chết không thể tránh khỏi của mình với một thái độ sáng suốt và chấp nhận, mà không hề hối tiếc, buồn lo hay sợ hãi. Quán tưởng về cái chết sẽ đem lại cho ta một sức mạnh, giúp ta biết trân quý và sống trọn vẹn trong mỗi giây phút, mỗi hành động.

Trong tâm thức của mỗi chúng ta đều có những khuôn mẫu, tạo nên bởi các hành động của mình. Thường thì đa số những hành động ấy là các thói quen xấu như giận dữ, yếm thế. Nhưng ta cũng có thể đem vào tâm một ý thức về cái chết, và dùng nó để chiếu soi mọi sinh hoạt của mình. Nếu ta biết lấy cái chết làm thầy, chúng ta sẽ sống mỗi giây phút thật trọn vẹn và chí tình, như là một nỗ lực cuối cùng trong cuộc sống.

Khi ta biết giữ cái chết trong tầm tay, ta sẽ bớt đi sự đam mê và quyến luyến những giây phút vui thú, thỏa mãn tạm thời. Và khi tâm không còn bị mê mờ vì ái dục và ảo tưởng, ta sẽ bớt đi khuynh hướng muốn chiếm hữu và sẵn lòng san sẻ tình thương và sự độ lượng của mình. Chánh niệm về cái chết cho ta một khoảng không gian sáng tỏ, giúp ta hiểu được thật sự mình là ai và ai là người sẽ chết.

Trên bình diện này, hiểu được lý vô thường có nghĩa là ý thức được những giai đoạn chuyển tiếp, ý thức được tính cách tạm thời của mọi hiện tượng từ giây phút này sang giây phút kế tiếp. Trong mỗi *sát-na*, tiến trình thân tâm và cả vũ trụ này đang khởi lên và mất đi, sinh và diệt tiếp nối nhau không ngừng nghỉ. Sự tu tập của ta là để đào luyện một tâm tĩnh lặng và an nhiên, không xao động trước mọi sự thay đổi.

Phương pháp tu tập này bắt nguồn từ một yêu cầu duy nhất là: ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại mà không phản ứng. Một thiền sư ở Ấn Độ có dạy rằng, chúng ta chỉ cần ngồi và ý thức được rõ ràng là mình

đang ngồi thì toàn bộ giáo pháp sẽ tự nhiên hiển bày. Bạn sẽ thấy được thông suốt tự tính của vạn vật, và khi ấy giáo pháp sẽ thật sự trở thành chính bạn.

Trong giai đoạn chuyển hóa này, nhờ ở sự quân bình và vô chấp, những đức tính tốt đẹp và tự tại của tâm sẽ bắt đầu hiển lộ. Một trong những đức tính này là lòng từ (*metta*). Lòng từ có nghĩa là lòng thương mình bằng một sự chấp nhận, không phê phán, giữ một không gian thanh thản trong tâm; và lòng thương kẻ khác, nhưng không vì lòng quyến luyến, muốn chiếm hữu. Đây không phải là một thứ tình thương có điều kiện - thương người khác vì một đức tính hay đặc điểm nào đó, và nếu họ thay đổi, tình thương của ta cũng chấm dứt. Nó không phải là một loại tình thương “đổi chác” theo kiểu “Tôi thương bạn nếu bạn thương tôi.”

Lòng từ phát xuất do trí tuệ là một thứ tình thương vô điều kiện, một lòng đại từ - một tình thân hữu, ấm áp đối với mọi loài ở mọi nơi. Tình thương ấy không chỉ có giới hạn trong những người đang có liên hệ với mình. Nhưng không

phải ta đi tìm kiếm người khác vì nhu cầu, vì mong muốn, mà do sự phát tỏa tự nhiên của một tình thương không bờ bến.

Một đức tính nữa cũng bắt đầu hiển lộ là lòng *bi*. Lòng *bi* không phải là tự thương hại hoặc thương hại người khác, mà là thấy được sự đau khổ của mình và cảm nhận được những khổ đau của người khác.

Trong tiếng *Pali* có chữ “*kilesa*” thường được dịch là “*những gì bất thiện*”, nó cũng có một nghĩa đặc biệt là “*phiền não*”. Những sự giận dữ, tham lam, các tâm bất thiện đều có thể gây ra đau khổ. Chúng ta có thể thấy rõ ảnh hưởng của chúng đối với thân tâm mình, nếu ta biết quán chiếu khi chúng khởi sinh lên. Một khi chúng ta hiểu sâu giáo pháp, ta sẽ cảm thấy thương xót chứ không phê phán hay lên án những tính xấu của mình và ta sẽ thông cảm được nỗi khổ đau của người khác khi họ rơi vào những trạng thái như vậy. Thấy được tấm màn lưới chằng chịt của khổ đau mà tất cả chúng ta đang vướng vào, ta sẽ có lòng thương xót đối với nhau hơn.

Một biểu lộ cao quý nhất trong những đức

tính này là sự phô bày của một cái rộng không - vô ngã. Khi đã không còn “*tôi*” thì sẽ không còn “*người khác*”. Ý niệm phân chia sẽ biến mất. Lúc này ta cũng sẽ kinh nghiệm được cái *một*, sự đồng nhất của vạn vật.

*Albert Einstein* có viết: “Con người là một phần nhỏ của một cái lớn mà chúng ta quen gọi là vũ trụ. Phần nhỏ ấy bị giới hạn bởi thời gian và không gian. Con người kinh nghiệm bản thân, tư tưởng của mình, cảm giác của mình như là những gì riêng biệt với tất cả, đây chỉ là một loại *vọng tưởng*. Vọng tưởng này là một thứ ngục tù của chúng ta, giới hạn ta vào một số tham vọng cá nhân và tình thương đối với người quanh ta. Mục đích của ta là tự giải thoát mình ra khỏi ngục tù này, bằng cách mở rộng lòng *từ bi* ra để ôm trọn mọi loài sinh linh và toàn cõi thiên nhiên với vẻ đẹp vô cùng của nó.”

Ánh sáng của đức *từ bi* trong tâm ta bấy lâu nay bị *tham, sân, si* che phủ. Khi chúng ta phá tan những đám mây mù này bằng sự quán chiếu của trí tuệ, thì đức *từ bi* sẽ lại bắt đầu chiếu soi một cách tự tại như xưa.

Đức Phật có dạy một phương pháp tu tập để phát triển mạnh mẽ những đức tính này trong đời sống. Pháp tu này được gọi là *Metta Bhavana* hay là *Từ bi quán*. Thực hành phương pháp này sẽ làm cho thiền *Vipassana* thêm phong phú, vì tạo ra được khoảng không gian thênh thang và sự nhẹ nhàng trong tâm. Pháp tu này củng cố khả năng quan sát mà không phê phán và giúp ta tránh được khuynh hướng thường tình trên đường tu tập, tránh được sự mong muốn trở thành một nhân vật nào khác.

Trên con đường tu tập, bạn sẽ nhận thấy rằng *phương tiện* và *mục đích* chỉ là một. Muốn đạt đến mục đích an lạc, chánh niệm và tình thương, ta phải biết cách thực hiện nó trong mỗi giây phút hiện tại.

Thường thì nên chúng ta thực hành *Từ bi quán* khoảng chừng năm hay mười phút trước hoặc sau mỗi lần ngồi thiền, hoặc vào cả hai thời điểm. Vào trước khi ngồi thiền, *Từ bi quán* sẽ tạo ra một khoảng không gian cởi mở mà ta có thể áp dụng vào sự chú ý đơn thuần, và vào cuối giờ thiền thì những tư tưởng từ bi có một

ảnh hưởng rất mạnh vì tâm ta lúc đó đã được an định.

Phương pháp này rất giản dị. Ngồi xuống trong một tư thế thoải mái. Trước hết, chúng ta phải giải thoát tâm mình ra khỏi mọi sự căng thẳng hay thù hận, nếu có, bằng cách xin và ban bố sự tha thứ: “*Nếu tôi đã từng làm cho ai đau khổ hay thương tổn bằng tư tưởng, lời nói hay hành động, tôi xin được tha thứ. Và tôi cũng tha thứ hoàn toàn cho những ai đã từng làm tôi đau khổ hay tổn thương.*” Niệm thầm câu này vài ba lần trong sự tĩnh lặng là một phương pháp hiệu quả để gột rửa tâm khỏi những cặn bã của hận thù hay tức giận.

Tiếp đó, trong khoảng một vài phút hãy hồi hướng những tư tưởng tốt lành đến cho mình bằng cách niệm thầm câu này vài ba lần: “*Xin cho tôi được hạnh phúc, xin cho tôi được an lạc, xin cho tôi được thoát khỏi những khổ đau.*” Tập trung vào ý nghĩa của câu này. Chúng ta không thể nào thật sự thương một người khác nếu ta không chấp nhận và thương chính mình. Những danh từ, cách dùng chữ không quan trọng. Bạn

hãy chọn câu nào có thể gây một sự rung động trong bạn và biến nó thành một câu thần chú của tình thương.

Tiếp tục thực hành, bắt đầu phóng tỏa những tư tưởng và tình cảm này đến những người khác: *“Cũng như tôi muốn được hạnh phúc, cầu xin cho tất cả mọi loài được hạnh phúc. Cũng như tôi muốn được an lạc, cầu xin cho mọi loài đều được an lạc. Cũng như tôi muốn được thoát khỏi khổ đau, cầu xin cho mọi loài đều được thoát khỏi khổ đau.”* Niệm thầm câu này vài ba lần, rồi bắt đầu phóng tỏa tư tưởng từ bi đến những người khác. Những câu này có thể được rút gọn lại một cách nhịp nhàng và tụng đọc trong vòng năm hay mười phút: *“Xin cho tất cả được hạnh phúc, an lạc và không bị khổ đau.”*

Bạn cũng có thể hướng những tư tưởng này đến một số người chọn lọc nào đó, có thể là những người thân yêu hay chính những người bạn đang tức giận hoặc có hiềm thù, như là cách cởi mở ra với lòng nhân hậu. Hãy hình dung những người ấy trong đầu khi bạn niệm những lời này. Và sau cùng hãy phóng tâm từ một lần

nữa đến với mọi loài ở mọi nơi.

Trong thời gian đầu phương pháp này có vẻ như hơi máy móc, nhưng khi bạn thực tập đều đặn, cố gắng tập trung vào ý nghĩa của những lời ấy, vào sự chúc lành của bạn đến kẻ khác, dần dần tâm từ bi sẽ phát triển và trở nên vững mạnh.

*Hỏi: Xin ông vui lòng giải thích thêm về sự liên hệ giữa từ bi và trí tuệ?*

Đáp: Sự phát triển tâm từ là một loại thiền định làm cho tâm ta tập trung vào một điểm duy nhất là tình thương. Nó hoạt động trên bình diện thuộc về khái niệm, với một khái niệm *“trở thành”*. Đây là một phương pháp sử dụng khái niệm vô cùng khéo léo, vì nó tạo nên một khoảng không gian, nhờ đó mà chánh niệm có thể hoạt động hiệu quả hơn. Nói tóm lại, nó sử dụng định để đem lại sự nhẹ nhàng thanh thản trong tâm, nhờ đó ta có thể đi sâu hơn vào bình diện trí tuệ.

*Hỏi: Ông có thể nói thêm một chút về sự sáng tỏ được không?*

Đáp: Trong những giờ ngồi thiền, có thể bạn

đã có những kinh nghiệm là đôi khi tâm mình rất sắc bén và sáng suốt, ý thức được mọi chuyện đang xảy ra trong mỗi giây phút; và cũng có những lúc tâm bạn bị mù mờ, lộn xộn, không nhận diện được sự việc một cách rõ ràng, mọi vật có vẻ mơ hồ. Nó cũng giống như trong một căn phòng tối lờ mờ, nếu chúng ta vặn đèn lên thì mọi vật sẽ trở nên rõ rệt và sáng tỏ hơn. Khi tâm ta không có đủ ánh sáng, ta không thể nào thấy rõ sự vật, ta có thể thấy lờ mờ bóng dáng của chúng chứ không thấy những chi tiết. Còn khi tâm ta có đủ ánh sáng, mọi vật có thể được phân biệt rõ ràng và nhờ vậy mọi tiến trình đều trở thành sáng tỏ, dễ hiểu. Ánh sáng đó chính là ánh sáng của ý thức và chánh niệm.

*Hỏi: Nhưng rồi ta có bị chấp vào sự sáng tỏ đó không?*

Đáp: Bạn có thể lắm chứ. Ta gọi đó là sự hư hoại của trí tuệ. Bạn phải ý thức được tự thân của sự sáng tỏ, để khỏi bị vướng mắc hay chấp cho nó là mình. Bởi vì sự sáng tỏ cũng chỉ là một phần của tiến trình. Khi chánh niệm và định lực mới bắt đầu phát triển, người ta thường

tưởng rằng lúc này mình đã được giác ngộ, đã đến đích rồi, không còn gì nữa để làm. Bởi vì lúc ấy ta cảm thấy thư thái, nhẹ nhàng, an lạc và hạnh phúc lắm. Lúc ấy, vai trò của vị thầy rất quan trọng, ông chỉ khuyên: “Hãy cứ tiếp tục ngồi thiền.”

*Hỏi: Sự sáng tỏ ấy ở với ta qua mọi giai đoạn hay là chúng cũng chỉ đến rồi đi như những hiện tượng khác?*

Đáp: Khi ta tu tập tiến bộ, nó ở với ta lâu hơn, mặc dù không phải là mãi mãi. Nó là một tâm hành phát triển mạnh theo sự thực hành của mình. Bạn sẽ trải qua những giai đoạn tiến bộ của sự sáng tỏ, cho dù ở những giai đoạn này ta không còn cảm thấy vui thú hay hỷ lạc nữa. Trong những trạng thái khổ đau cũng vẫn có thể có sự sáng tỏ. Bạn sẽ trải qua những giai đoạn mà bạn kinh nghiệm một sự khổ đau vô bờ cũng như niềm an lạc bất tận. Trong cả hai trạng thái đều có một sự sáng tỏ. Con đường, như *Don Juan* đã nói, là để đạt đến một sự toàn vẹn của con người. Không phải chỉ để kinh nghiệm một khía cạnh, nhưng là để kinh nghiệm niềm hạnh



phúc, nổi khổ đau, sự trong sáng, tất cả. Thấy được một cách trọn vẹn ta là ai.

*Hỏi: Có phải từ bi chỉ ảnh hưởng tới tâm của mình mà thôi?*

Đáp: Sức mạnh của một tâm từ khi được trợ lực bởi sự tập trung của tâm ý thì rất mãnh liệt. Có một câu chuyện về đức Phật và người em họ của ngài là *Đề-bà-đạt-đa*. Ông này muốn giết Phật để trở thành giáo chủ của Tăng đoàn. *Đề-bà-đạt-đa* biết rằng ông không thể nào giết Phật một cách công khai được, nên ông sắp đặt để cho một con voi đã uống rượu say chạy đến chỗ đức Phật đang đi khát thực. Ông nghĩ rằng, hoặc là đức Phật sẽ sợ hãi bỏ chạy, như vậy thì uy tín của ngài sẽ bị tiêu tan; hoặc nếu ngài ở lại thì sẽ bị con voi say kia dầy xéo đến chết. Khi đức Phật đang đi khát thực trên một con đường nhỏ hẹp, *Đề-bà-đạt-đa* thả con voi say ra. Nhưng đức Phật không hề hoảng sợ hay bỏ chạy. Ngài vẫn đứng điềm nhiên với một tâm định kiên cố, rồi ngài phóng tỏa những tư tưởng từ bi đến con voi say ấy. Trong kinh kể lại rằng tâm từ của đức Phật làm cho con voi trở nên an

tĩnh, và nó từ từ quỳ xuống trước chân ngài.<sup>1</sup>

*Hỏi: Tâm từ bi biểu lộ ra bằng cách nào?*

Đáp: Lòng từ bi không nhất thiết phải theo một luật hành động nhất định nào. Nó chỉ có nghĩa là cố hết sức mình để hành động bằng tình thương, bằng tâm từ qua những phương thức thích hợp với hoàn cảnh. Điều quan trọng là không nên tìm kiếm một công thức hành động nhất định để đem áp dụng cho mọi hoàn cảnh, vì bạn phải thành thực với chính mình, với những gì mình đang cảm nghĩ. Trong giai đoạn đầu thì cách thực hành *Từ bi quán* rất máy móc. Tâm từ là một tâm hành, nó không phải là một cái gì huyền bí mà ta nghĩ rằng mình có hay không

<sup>1</sup> Câu chuyện này được kể lại đầy đủ trong kinh Đại bát Niết-bàn, quyển thứ 15, phẩm thứ 8 (Phạm hạnh), phần 1. Bản dịch Hán văn của ngài Đàm-vô-sấm, bản Việt dịch của Đoàn Trung Còn và Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn giáo. Đây là con voi hung dữ nổi tiếng của vua A-xà-thế, có tên là Hộ Tài.



có. Trên phương diện này, nó cũng giống như là chánh niệm, tâm định, trí tuệ hay là tham, sân. Nếu ta biết trau dồi, nó sẽ phát triển, còn nếu bỏ quên, nó sẽ héo hon đi. Lúc đầu thì nó không có vẻ tự nhiên, nó đòi hỏi một sự cố gắng, nhưng khi luyện tập tiến bộ ta sẽ trở nên thuần thục và tâm từ sẽ tự nó phát khởi.

### *Buổi tối thứ hai mươi lăm*

#### **Đạo**

**T**rong đạo Lão có một câu chuyện về một thân cây mọc trên rừng. Cây ấy già và cong queo, các cành đều cằn cỗi và đầy những vết sần sùi. Có người đi ngang qua và nói với Trang Tử rằng cây ấy thật vô dụng, vì thân và cành đều cong vồng, khúc khuỷu cho nên không thể dùng vào việc gì được hết.

Trang Tử đáp:

“Cây trên núi là tự vùi người đến đốn phá. Mỡ chứa lửa là tự làm cho mình bị thiêu đốt. Cây quế ăn được nên bị chặt. Cây sơn dùng được

nên bị cắt. Người biết dùng cái dùng được, mà không ai biết dùng cái không dùng được. Sự vô dụng của cây là yếu tố bảo vệ cho nó. Vì không ai cần nó nên chẳng ai đốn xuống, nhờ vậy mà nó được yên thân, sống thọ, hưởng trọn kiếp thiên nhiên của mình.”

“*Không ai biết dùng cái không dùng được*”. Không dùng được có nghĩa là gì? Nó có nghĩa là rộng không, không nỗ lực để trở thành một cái gì quan trọng, hay bất cứ một cái gì khác. Đó là giải thoát tâm mình ra khỏi tư tưởng mong cầu. Trở nên vô dụng có nghĩa là an định và để cho tự tính của mình được biểu lộ một cách giản dị và tự nhiên.

Có một vị sư nổi tiếng ở Thái Lan đã tóm tắt thái độ này, và có lẽ trọn vẹn cả giáo pháp trong một câu ngắn gọn. Ông nói: “*Không có gì để trở thành, không có gì để làm, không có gì để giữ.*”

Chẳng có gì là quan trọng. Mọi vật đều vô thường và luôn trôi chảy, chuyển hóa. Nếu chúng ta có thể tự giải thoát ra khỏi nỗ lực để trở thành một người nào quan trọng, theo một

đường hướng nào đó, hay là để đạt được một điều gì - không còn ham muốn hành động, trở thành và chiếm hữu - chúng ta có thể an trú trong sự phô bày của giáo pháp.

Đạo Lão thường bàn nhiều đến vấn đề trở nên vô hình trong cuộc sống. Có một vị hoàng tử đi săn khỉ. Khi ông ta vừa vào đến rừng thì những con khỉ thấy bóng dáng ông đã chạy tán loạn đi trốn hết. Nhưng duy có một con khỉ vẫn cứ ngồi yên trên cành, không có vẻ gì sợ hãi. Hoàng tử bèn lấp tên vào cung và bắn. Nhanh như chớp, con khỉ đưa tay ra bắt lấy mũi tên trong khi nó vẫn còn đang bay tới. Thấy vậy, vị hoàng tử ra lệnh cho tất cả quân lính của ông lấp tên vào cung bắn một lượt. Con khỉ bị trúng tên ngã xuống.

Bởi vì con khỉ ấy đã phô trương tài năng của nó, tự kiêu một cách vô lối, nên tài năng ấy đã trở thành nguyên nhân cho sự diệt vong. Tương tự như vậy, khi chúng ta hành động với một ý khoe khoang, muốn phô trương cái hay, cái giỏi của mình, hay khi hành động phát xuất từ một sự chấp ngã, chúng sẽ tạo ra một lực đối kháng,

gây cho ta những xung đột và mâu thuẫn. Bước đi trong cuộc đời một cách vô hình có nghĩa là không quan trọng hóa tài năng hay đức tính của mình, không phô trương. Đây chính là thái độ của *vô ngã*, không có một ý niệm tự quan trọng hay tự nỗ lực nào. Chỉ có mặt trong giờ phút hiện tại, sống hòa hợp với hoàn cảnh chung quanh.

Một trong những khám phá quan trọng nhất khi tôi mới bắt đầu tu thiền là có rất nhiều hành động bắt nguồn từ ý muốn tạo nên một hình ảnh về mình: trang sức theo một lối riêng, đối xử với người chung quanh theo một cách nào đó... Tất cả đều xoay quanh ý niệm về một *cái tôi* mà tôi đã bỏ công tạo dựng và cố gắng duy trì.

Cứ mang vác theo một hình ảnh về mình là một gánh nặng gây ra một sự mâu thuẫn, đối chọi giữa con người thật của mình trong giây phút hiện tại với hình ảnh mà mình mong muốn. Vấn đề không phải là hành động một cách vô hình, mà là hành động với một sự *vô ngã*, giúp ta an trú trong giáo pháp, trong đạo lớn. Chẳng

có gì đặc biệt để ta trở thành, chẳng có gì đặc biệt để ta làm, chẳng có gì đặc biệt để ta nắm giữ.

Chúng ta có thể buông bỏ những hình ảnh về mình, buông bỏ những phóng ảnh, và mọi nỗ lực để duy trì chúng. Hãy an trú trong hiện tại và để cho nó tự hiển lộ không có một mảy may thành kiến nào về con người thật của mình.

*Suzuki Roshi* trong quyển “*Zen Mind Beginner’s Mind*” (*Thiền tâm, sơ tâm*) có đưa ra một thí dụ về sự thư thái và bao la của tâm ấy. Ông nói rằng cách hay nhất để kiểm soát một con bò là cho nó một đồng cỏ thật rộng. Khó mà có thể kiểm soát được một con bò trong một khoảng không gian nhỏ bé và giới hạn. Nhưng nếu bạn cho nó một bầu trời bao la thì khoảng trời rộng lớn ấy sẽ giữ con bò lại. Cũng vậy, một cách để kiểm soát tâm mình là để cho nó được thoải mái. Không cần gì phải nhốt hay kiềm hãm nó lại trong một khoảng không gian chật hẹp. Hãy thư thái và để cho nó tự nhiên hiển hữu, thoát ra ngoài mọi cố gắng, ý niệm muốn đạt một việc gì. Hãy cho nó một cánh đồng cỏ

bao la và nhìn nó tỏa bày. Thái độ cố gắng để thực hiện một điều gì, để trở thành một người nào, đôi khi cũng lan tràn trong lãnh vực tu hành. Ý niệm tăng tiến, thủ đắc là một chướng ngại rất lớn cho sự tu tập. Tất cả cũng vì ta không hiểu được tự thể rỗng không của mọi vật, của đạo lớn.

Văn hào *Wei Wu Wei* đã diễn tả một cách hàm súc về vấn đề an trú trong hiện tại và không cần nỗ lực. Ông nói: “*Cái mà ta đang tìm kiếm là sự tìm kiếm.*” Không có cái gì ở bên ngoài ta để cho ta tìm kiếm, nắm giữ hay là đạt đến. Ông nói: “*Chỉ có một câu hỏi, và hỏi tức là trả lời.*” Hỏi tức là việc xảy ra trong giờ phút hiện tại. Và đó cũng là câu trả lời cho câu hỏi. Câu trả lời không phải là một cái gì “*ở bên ngoài*” mà ta cần phải tìm kiếm hay khám phá. Câu trả lời cho câu hỏi trọng đại “*ta là ai*” chính là việc nêu lên nghi vấn ấy.

Điều này giúp ta hiểu được truyền thống thiền (*Zen*) và việc sử dụng các *công án*, là những vấn đề không thể giải quyết. Chúng ta bắt tâm mình phải suy nghĩ về những câu hỏi mà không thể

nào có một sự giải đáp hợp lý được, như là: “Hãy nói cho ta nghe về tiếng vỗ của một bàn tay?” Khi ta đi tìm câu trả lời bằng cách cố gắng giải quyết vấn đề tức là ta đã không hiểu gì hết. Câu hỏi mà vấn đề đưa ra, nghi vấn của một công án, tự nó chính là câu trả lời. Và sự thật thì lời giải đáp cho một công án là không có câu trả lời nào hết! Nó chính là khả năng ứng đối hoàn toàn trong giây phút hiện tại. Đây cũng là mục đích sự tu tập của chúng ta: hoàn toàn sống trong giờ phút hiện tại - trong câu hỏi và trong câu trả lời. Không phải đi tìm giải đáp bằng cách mong cầu một loại tri thức, một sự hiểu biết hay kiến thức nào cả, nhưng là kinh nghiệm một cách trọn vẹn tiến trình xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Trở ngại to tát nhất cho sự an định là cố chấp vào một hình ảnh, ý niệm về mình và những mơ tưởng về một nhân vật mà mình muốn được trở thành. Chúng làm phức tạp một cách không cần thiết cái kinh nghiệm giản dị của việc sống trong hiện tại. Thường thì những người trên

đường tu tập thường bị chấp kẹt vào một hình ảnh: một hình ảnh về một nhà tu, một thiền sư, một đạo sư mà họ tự tạo nên, rồi cố buộc mình phải hành động, sống theo như vậy.

Trong thời gian tu tập ở Ấn Độ, tôi có ba vị thầy khác nhau. Qua những vị thầy tôi học được một bài học vô cùng quan trọng: *không có một phương pháp duy nhất*. Sự giác ngộ không được diễn tả qua một cá tính, hay một tác phong duy nhất. Mỗi vị thầy đều có một cá tính riêng, theo một cách thức hoàn toàn khác nhau. Mỗi người đều là hiện thân của trí tuệ, tình thương và sức mạnh, nhưng hoàn toàn không có một ý niệm rằng hiện thân này phải được biểu hiện bằng cách này hay cách khác.

*Wei Wu Wei* nói rằng đức khiêm tốn chính là sự vắng mặt của một cá nhân kiêu hãnh. Nó không phải là một vị thế của thân hay của cá tính. Sự khiêm tốn thật sự chính là *vô ngã*. Những vị thầy của tôi biểu lộ sự “*vắng mặt*” này theo một lối riêng tự nhiên của họ. Sự nhận hiểu giáo pháp có thể biểu lộ qua nhiều cách khác

nhau, giúp ta hiểu rằng không có một đường lối nhất định buộc ta phải theo. Trong sự tinh luyện này, ta không phải đảm đương hay bắt chước theo một tác phong nào hết. Cứ thoải mái và để cho những cá tính của ta hiển bày một cách tự nhiên, hãy để giáo pháp phô bày. *Không có việc gì để làm, không có ai để trở thành và cũng không có gì để giữ lấy.* Với thái độ đó, ta có thể làm, có thể trở thành và có thể giữ lấy một cách vô cùng tự tại.

Có một câu chuyện thiền nói về ý niệm chấp có mình và người khác. Ngài tổng đốc *Kyoto* đến thăm một vị thiền sư, nhờ người thị giả đưa danh thiếp vào. Trên danh thiếp có ghi tên ông với hàng chữ “*Tổng đốc Kyoto*”. Vị thiền sư xem xong nói:

- Ta không biết người này là ai cả! Người hãy bảo ông ấy rút đi cho khuất mắt ta!

Người thị giả ra kể lại với lời xin lỗi. Tổng đốc nói: “Không! Đó là lỗi của ta.” Rồi ông lấy bút gạch bỏ hàng chữ “*Tổng đốc Kyoto*”.

- Xin ông trình lại với thiền sư giúp tôi.

Vị thiền sư xem danh thiếp rồi kêu lên:

- Ô! Hóa ra là ông ấy! Mời ông ấy vào ngay, ta đang muốn gặp!

Khi tự cho mình là “*Tổng đốc Kyoto*”, người này đã xa lìa đạo pháp. Và khi tự giới thiệu mình như trong giờ phút hiện tại, không hình ảnh, không chức tước, không ý niệm, thì lập tức ông được gặp thiền sư. Khả năng ứng xử không bị giới hạn trong một hình ảnh nào luôn giúp ta có được sự tự tại trong các mối liên hệ. Chúng ta rất thường tự dồn ép bản thân và người khác vào những ngăn chứa tâm lý - “*Hắn là như vậy đó, tôi biết quá mà!*” Vì thế, liên hệ của ta với người khác trở nên cố định, qua tấm màn thành kiến. Nhưng sự vật thì thay đổi trong mỗi giây phút: tâm ta, thân ta, hoàn cảnh chung quanh ta.... Ta phải biết uyển chuyển thoát ra khỏi các thành kiến về mình hay người khác, để cho những thay đổi này cùng sự hiểu biết của ta được cởi mở và không ngăn ngại.

Cuộc đời của chúng ta phần nhiều xoay quanh ý niệm về *cái tôi* với những nỗ lực để bảo vệ và thỏa mãn nó. Năng lực này, khi mang vào trong sự tu tập thì ngược lại, trở thành ý muốn chiến

đấu với *cái tôi*, cho rằng nó là một cái gì cần phải bị tiêu diệt. Nhưng chiến đấu với *cái tôi* là vẫn chưa hiểu được tự tánh của sự vật.

*Wei Wu Wei* có sử dụng ẩn dụ *con vẹt trời* để nói về điều này như sau:

“Muốn diệt *cái tôi* ư? Săn nó, đập nó, đánh hơi nó, nói cho ta nghe nó trốn ở chỗ nào? Vui thú là cái chắc. Nhưng, nó ở đâu? Có phải ta cần tìm thấy nó trước chăng? Người ta nói rằng: Phải bắt được con vẹt trời rồi mới nói đến chuyện làm thịt nó.”

Vấn đề khó khăn ở đây là: không có con vẹt trời nào cả! Mọi nỗ lực, mọi công phu, cố gắng là để diệt trừ *cái tôi*... nhưng nó có hiện hữu bao giờ đâu để cho ta tiêu diệt? Không có gì để ta ra sức đeo đuổi và cũng không có gì để loại trừ. Chúng ta cần phải chấm dứt việc tạo dựng một *cái tôi* trong mỗi giây phút. Hãy sống trong giờ phút hiện tại mà không dùng ý niệm, hình ảnh. Sống một cách giản dị và thư thái. Không có một máy may tranh đấu hay kích động nào trong cuộc sống vô hình, buông xả ấy.

Có một bài văn thật đẹp diễn tả về lối sống này:

“Thế nào là bậc chân nhân? Bậc chân nhân không nghịch với ai, dù là thiểu số; không cầu công, không cầu danh. Người như vậy thì mất không tiếc, được không mừng... Bậc chân nhân ngủ không mộng寐, thức chẳng lo âu, ăn không cầu ngon, thở hít thâm sâu... Bậc chân nhân không tham sống, không sợ chết. Lúc ra không hăm hở, lúc vào không do dự; thản nhiên mà đến, thản nhiên mà đi. Họ không quên lúc bắt đầu, không cầu lúc sau chót. Nhận lãnh cuộc sống thì vui với đó mà quên đi; khi cái chết đến, phải trở về. Đó gọi là không lấy cái “*người*” nơi mình mà làm trở ngại lẽ “*trời*” nơi mình. Thế gọi là chân nhân. Nhờ được thế mà lòng luôn vững vàng, cử chỉ điềm đạm, gương mặt bình thản. Lạnh như mùa thu mà ấm như mùa xuân. Tất cả luân chuyển như bốn mùa nên cùng vạn vật hợp nhau, không biết đâu là cùng.”

*Hỏi: Làm sao có thể nỗ lực mà không có sự cố gắng?*

*Đáp: Chính nỗ lực của ta là để không còn cố gắng an trú và có chánh niệm trong hiện tại. Có*

lẽ một vài bạn đã có kinh nghiệm, khi chánh niệm tăng trưởng, không còn bị vướng mắc vào những thành kiến, mơ tưởng của mình. Khi tâm ta ở trong trạng thái đó, chẳng có gì để làm cả. Khi ta ngồi, chỉ có ngồi, và ta ý thức được bất cứ chuyện gì xảy ra một cách không cố gắng.

*Hỏi: Dường như bây giờ tình trạng tu tập của tôi có thể được diễn tả như là một người mơ ngủ trong thất niệm. Mặc dù kiên nhẫn, tôi vẫn mong chờ khóa tu chấm dứt, luôn nghĩ đến những gì sau đó. Dường như là tôi chỉ có thể làm được đến đó thôi...*

*Đáp: Có loại trí tuệ phát xuất từ việc ý thức rằng mình đang mơ mộng viễn vông. Chỉ cần nhìn thoáng qua được cái tâm thơ thần, lang thang đó cũng đã chứng tỏ khả năng sống mà không bị lệ thuộc vào những bóng dáng và ý niệm ấy.*

*Hỏi: Như thế thì ta chọn lựa một lối sống bằng cách nào?*

*Đáp: Điều đó có thể được thực hiện bằng cách ý thức về những nhu cầu cần thiết của mình, hơn là những phương tiện để phô trương cái tôi. Thay vì coi nó như là sự hoàn tất của một*

ước vọng cá nhân nào đó, chúng ta có thể làm những gì thích hợp trong giây phút hiện tại, sẵn sàng để phục vụ và khởi sự vì lòng từ bi. Rồi mọi việc sẽ tự trôi chảy một cách giản dị và thư thả. Không có gì là đặc biệt để làm, để trở thành hay để nắm giữ.

*Hỏi: Thế còn những dự định phải thực hiện thì sao?*

*Đáp: Tâm suy tính, hoạch định cũng chỉ xảy ra trong giờ phút hiện tại. Hãy ý thức rằng tâm dự định là một biểu hiệu của hiện tại. Sống với những gì đang xảy ra, sử dụng tiến trình tư tưởng và cả toàn thể khuôn khổ của khái niệm để đối phó với cuộc đời, nhưng bao giờ cũng đứng vững bằng một nhận thức rằng tất cả là bây giờ. Hành động nhưng không mong cầu vào kết quả.*

*Hỏi: Khi tôi nói chuyện, tôi có rất nhiều ý kiến về những gì tôi muốn nói. Tôi muốn biết, khi ta thật sự biết nghe và nói trong chánh niệm thì sẽ thế nào?*

*Đáp: Chỉ có mỗi một cách để biết được. Đó cũng là thông điệp của những công án Zen. Một*



thiền sư trao cho người đệ tử của mình công án về chữ *vô*. Người đệ tử ngồi trên tọa cụ, suy nghĩ: “*Vô, vô, vô...* Biết sẽ nói gì với thầy khi ông hỏi mình về công án này đây?... *Vô, vô...*” Hay bất cứ một công án nào khác cũng vậy. Và người đệ tử đi vào trình pháp với vị thầy, lúc nào cũng suy nghĩ: “*Biết nói gì đây?*” Khi vị thiền sư hỏi về khám phá của anh ta trong công án *vô*, anh sẽ tìm cách trả lời loanh quanh. Vị thầy sẽ dùng gậy đánh anh ta, vì anh đã không chịu sống trong giờ phút hiện tại.

Câu trả lời cho một công án là không có câu trả lời nào hết, ngoại trừ việc sống thật ngay trong giờ phút đó. Một sự đáp ứng trọn vẹn, vô ngã, là lời giải đáp cho câu hỏi ấy. *Câu hỏi tức là câu trả lời. Cái mà ta đang tìm kiếm là sự tìm kiếm.* Tất cả đều là ngay bây giờ, trong lúc này. Nhưng tâm ta thì luôn muốn đi tìm một câu trả lời dễ dàng của kẻ khác trao cho. Tưởng rằng khi tôi biết câu trả lời, tức là tôi “*giác ngộ*”. Đó là khi mà ta bị đánh một gậy. Việc *bị đánh một gậy* cũng chỉ xảy ra trong hiện tại, ngay ở giây phút này.

*Hỏi: Thế còn nghe nhạc thì sao?*

Đáp: Âm nhạc là một thí dụ rất hay để thấy rằng, nếu ta không sống trong hiện tại, ta sẽ đánh mất. Nếu bạn đang lắng nghe nhạc và tâm bắt đầu suy nghĩ, âm nhạc không dừng lại để chờ bạn. Trong thời gian bạn lo ra, bạn sẽ không lắng nghe. Đây có thể là một bài thực tập rất hay khi cố gắng giữ tâm mình theo với dòng sông âm thanh. Sự vô thường rất rõ rệt. Âm nhạc không phải là một sự kiện đơn nhất, nhưng là một chuỗi liên tục những âm thanh khởi lên và mất đi tiếp nối nhau.

*Hỏi: Hình như ở đây có hai điều khác nhau rõ rệt là sự tỉnh thức và sự chú tâm vào một vấn đề. Tôi có thể bị thu hút vào trong âm nhạc mà không hề có chánh niệm; như vậy vẫn là ở trong hiện tại, nhưng không ý thức được mình đang sống trong hiện tại.*

Đáp: Đó là sự khác biệt giữa *định* và *quán*. Ta có thể chú tâm hoàn toàn vào âm nhạc mà không hề có chánh niệm, mặc dù có những chuyện đang xảy ra để cho ta ý thức. Lúc này tâm hành của *định* đang trội lên hơn hết, tâm

ta không bị lay động. Chỉ cần thêm vào đó một chánh niệm sắc bén là đủ, bạn sẽ có được một phương pháp tu tập trọn vẹn.

*Hỏi: Làm thế nào để trở nên trong sạch?*

Đáp: Cái đẹp của pháp tu này là chánh niệm tự nó sẽ thanh lọc tất cả. Ta không cần phải thiết lập một chương trình nào cho mình, “*Tôi sẽ trở nên thanh tịnh*”, vì điều đó có phần mâu thuẫn. Ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút này chính là sự thanh lọc, để ta thấy được rằng không có gì để giữ lấy hay để trở thành, chẳng có gì đặc biệt để làm hay giữ lại. Chỉ cần ngồi xuống với một sự tỉnh thức.

*Hỏi: Các bậc thánh nhân từ ngàn xưa đến giờ đã bỏ công ra truyền bá, viết sách, chơi nhạc, sáng tạo... Đó có phải là những sự phô trương của họ hay không?*

Đáp: Khi bạn đã là vô hình, khi bạn không còn một tham vọng để làm hay đạt được bất cứ điều gì, thì thật ra bạn có thể làm, hay trở thành, hay có được bất cứ điều gì trên đời. Thật vậy, nhiều bậc giác ngộ đã diễn tả sự hiểu biết của

mình một cách tự khởi, trình bày giáo pháp qua văn chương, nghệ thuật, nhưng họ không làm với một thái độ phô trương hay khoe khoang. Đó chỉ là một phần của sự phô bày tự nhiên, tự khởi, phát xuất từ sự trực nhận, chứ không phải vì một *cái tôi* hay là sự tự mãn. Có rất nhiều vị thầy là các nhà thơ, nghệ sĩ, nhưng những nghệ thuật, sáng tạo ấy luôn phát xuất từ một tâm thức trống không.

*Hỏi: Có thể nào vẫn còn sự ham muốn thực hiện một điều gì, hoặc giúp đỡ người khác mà không là ích kỷ không?*

Đáp: Trong môn *Ý nghĩa học* có một vấn đề về việc sử dụng chữ “tham muốn”, nó có hai trạng thái. Một là cái muốn của lòng ái dục, của lòng tham muốn nắm giữ một cái gì; hai là cái muốn của sự phát động. Cái muốn của sự phát động có thể bắt nguồn từ một trống không, từ trí tuệ hay từ tình thương. Sự phát động này khác xa với những hành động bắt nguồn từ sự chấp ngã, chấp thủ. Đức Phật sau khi thành đạo, đã đi giảng dạy trên bốn mươi lăm năm. Ngài đã làm biết bao nhiêu việc, nhưng chẳng

có ai ở phía sau những hành động ấy cả. Nó là một sự phô bày tự nhiên của giáo pháp. Và cuộc sống của ta cũng nên phô bày tự nhiên theo một lối riêng của nó, để biểu lộ tác phong và tự tính của ta. Nếu ta có thể hành động, nhưng không với một ý nghĩ “Tôi phải thực hiện điều này để trở thành một nhân vật quan trọng, để được danh tiếng hay giàu có”, chỉ để cho nó tự phô bày trong giây phút hiện tại, thì mọi vật đều có thể thực hiện được.

Đây là một cánh cửa rộng lớn để đi vào sự tự do. Nếu chúng ta có thể thoát ra ngoài sự chấp ngã và thành kiến về mình, ta có thể trở nên tự



nhiên và dễ cảm nhận đối với hoàn cảnh thay đổi chung quanh. Nhưng nếu ta có bất cứ một hình ảnh nào về mình, về hành động của mình, những ý niệm ấy sẽ trở thành một khăn che mắt, đưa ta vào con đường nhỏ hẹp, giới hạn bởi sự cố chấp, thành kiến về mình, mất đi khả năng ứng phó với hoàn cảnh thay đổi quanh ta.

Nếu chúng ta biết giữ sự cởi mở và tính cảm nhận, toàn tiến trình sẽ trở thành một sự trao đổi có hòa điệu. Không cần phải tự giới hạn mình trong một khuôn khổ, hình ảnh để làm gì. Hãy duy trì sự linh hoạt, duy trì sự cởi mở.

### *Buổi tối thứ hai mươi sáu*

#### **Thất giác chi**

**T**ức Phật đã diễn tả rất rõ ràng con đường đi đến giải thoát. Con đường này gồm có sự phát triển của bảy tâm hành hay là bảy chi nhánh của sự giác ngộ, được gọi là *Thất giác chi*. Khi những tâm hành này được vun trồng, nuôi dưỡng đến mức trưởng thành, ta sẽ được

giải thoát khỏi mọi sự trói buộc, khổ đau. Tất cả những phương pháp tu tập khác nhau, cũng chỉ với mục đích là phát triển một vài hay tất cả bảy chi nhánh của sự giác ngộ này.

### **1. Niệm:**

Chi nhánh giác ngộ đầu tiên là *niệm*. Niệm tức là khả năng ghi nhận, ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại, không để tâm rơi vào sự quên lãng. Đức Phật nói rằng không có yếu tố nào mạnh mẽ bằng *niệm*, vì *niệm* có một khả năng vun trồng những tâm thiện và làm suy giảm những tâm bất thiện. Chúng ta không cần làm một việc gì đặc biệt để diệt trừ những tâm xấu và phát huy những tâm tốt, chỉ cần có ý thức trong giây phút hiện tại. Chánh niệm tự nó là một năng lực thanh lọc.

Trong một bài pháp, đức Phật dạy rằng chính sự tu tập bốn lãnh vực quán niệm (*Tứ niệm xứ*) là con đường duy nhất để đi đến giải thoát. Chánh niệm, tỉnh thức, được gọi bằng nhiều tên khác nhau trong những truyền thống khác nhau. Nhưng vấn đề danh xưng không quan trọng.

Chính sự phát triển khả năng tỉnh thức, chánh niệm mới thật sự là con đường giải thoát.

Có bốn lãnh vực để ta áp dụng chánh niệm:

a. Lãnh vực đầu tiên là chánh niệm nơi *thân*: Hơi thở, cảm giác, những cử động và oai nghi khác nhau. Ý thức và cảm nhận được mọi sự thay đổi của thân thể.

b. Lãnh vực thứ hai của chánh niệm là *cảm thọ*, tức những tính chất dễ chịu, khó chịu hay trung hòa khởi lên trong từng giây phút của tâm. Mỗi đối tượng đều có một cảm thọ đi kèm theo. Khi những cảm thọ này trội lên, khi ta có một cảm giác dễ chịu hay khó chịu mạnh mẽ, chúng trở thành đề mục của thiền quán. Cảm thọ vô cùng quan trọng, vì chúng làm điều kiện cho sự ưa thích của ta. Vì cảm thọ dễ chịu mà ta ham muốn một sự vật gì. Vì cảm thọ khó chịu mà ta tức giận hay có ác cảm đối với một việc gì. Sự áp dụng thứ hai của chánh niệm là ghi nhận những cảm thọ này mỗi khi chúng sinh lên và diệt đi, không ưa thích những gì dễ chịu, không ghét bỏ những gì khó chịu.

c. Lãnh vực thứ ba của chánh niệm là *tâm thức*. Ý thức được mọi tâm hành cùng những thức tùy tùng của nó. Khi ta có một sự nóng giận, ý thức được tâm nóng giận; khi ta có một sự ái dục, ý thức được tâm ái dục đó, hay là tâm sợ hãi khi nó hiện hữu... Ý thức được tâm mình khi nó bị nhuộm màu bởi những yếu tố khác nhau mà không thương ghét, không phê phán, không đánh giá, không thêm bớt. Cái giận không phải là ta, nó chỉ là một tâm hành đang nhuộm màu tâm thức của ta trong giây phút ấy. Ngồi lại và nhìn sự đến rồi đi của chúng. Với một thái độ quan sát không chọn lựa, sẽ không còn một tâm hành nào có khả năng chi phối tâm ta. Chúng chỉ là những màn trình diễn trong một vở tuồng. Chẳng có gì đáng để ta phải hờn hỷ hay lo buồn. Chỉ cần duy trì chánh niệm, tỉnh thức.

d. Lãnh vực cuối cùng của chánh niệm là *pháp*, tức là sự nhận thức chân lý, luật tự nhiên, ba tính chất của hiện hữu và *Tứ diệu đế*. Thấy được khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt khổ đau và con đường đi đến sự chấm dứt khổ đau. Có chánh niệm về những trí tuệ này khi chúng khởi lên, đó là chánh niệm về *pháp*.

Có nhiều phương pháp thực hành *Vipassana* khác nhau, mỗi phương pháp chú trọng vào một vài hay cả bốn lãnh vực vừa kể. Thực hành theo bất cứ cách nào cũng sẽ đạt mục đích là đem tâm ta đến một trạng thái sáng suốt, quân bình. Tùy theo tánh khí, kinh nghiệm và điều kiện mà những phương pháp khác nhau thích hợp cho những người khác nhau. Nhưng ta không nên chấp vào phương pháp, điều quan trọng là phải phát triển chánh niệm.

## 2. *Trạch pháp*:

Chi thứ hai của giác ngộ là *trạch pháp*, hay là khảo sát giáo pháp. *Trạch pháp* có nghĩa là tìm hiểu, khám phá, phân tách một cách sâu sắc tiến trình của thân tâm, không dùng tư tưởng, không dùng khái niệm, nhưng với một tâm thức yên lặng và an lạc, sử dụng trực giác và kinh nghiệm để trực tiếp tìm hiểu hoạt động của toàn thể tiến trình xảy ra như thế nào. Đây cũng là một tên gọi khác của trí tuệ, ánh sáng trong tâm soi sáng tất cả những việc gì đang xảy ra.

Khi *trạch pháp* được trau dồi, ta sẽ thấy rằng mọi hiện tượng trong tâm và thân ta luôn luôn ở

trong một trạng thái chuyển động. Không có gì thường hằng, mọi vật sinh ra và diệt đi liên tục. Cả tâm thức và đối tượng của chúng cũng đến và đi không ngừng nghỉ. Không có một nơi nào để nương tựa, không có chốn nào để ẩn náu. Mọi sự luôn ở trong trạng thái chuyển biến không ngừng.

Với *trạch pháp*, kinh nghiệm về vô thường sẽ phối hợp, ăn sâu vào nhận thức của ta. Chúng ta sẽ kinh nghiệm được trên một bình diện sâu xa hơn rằng tâm thức chỉ là một dòng chảy của các hiện tượng, tư tưởng, hình ảnh, tình cảm, tánh khí... Thân ta chỉ là một tập hợp của những sự rung động, cảm giác, không có gì bền chắc, không có gì để ta nắm giữ.

Từ những kinh nghiệm về vô thường sẽ phát sinh một trực kiến rằng không có gì trong tiến trình thân tâm này có thể đem lại hạnh phúc vĩnh cửu; không có một sự thỏa mãn nào là lâu bền. Không có gì là hoàn tất mãi mãi, vì tất cả đều sẽ tiếp tục đi qua. Điều này cũng giống như đi tìm hạnh phúc an ổn trong một bong bóng nước. Vừa khi đụng đến là nó đã vỡ tung. Sự

hủy hoại có mặt trong mỗi giây phút. Một bản chất bất an.

Cùng với sự vô thường và tính chất bất an là một nhận thức về *vô ngã*. Không có một nơi nào trong thân và tâm mà ta có thể tìm được một thực thể thường hằng để có thể gọi đó là *cái ta*, là *ngã*. Không có ai ở sau các tiến trình hành động cả.

“*Trong cái thấy chỉ có cái bị thấy; trong cái nghe chỉ có cái bị nghe; trong cảm giác chỉ có cái bị cảm giác; trong cái nghĩ chỉ có cái bị suy nghĩ.*” Tất cả chỉ là một dòng chảy của tiến trình. Sự thấy, sự nghe, sự ngửi, sự nếm, sự đụng chạm và sự suy nghĩ. Toàn thể vũ trụ chỉ bao gồm trong sáu tiến trình này. Những hiện tượng rỗng không tiếp tục trôi lăn. Không có *cái tôi*. Các đặc tính đó được trực nghiệm trên một bình diện thâm sâu, khi *trạch pháp* được phát triển. Nó là trí tuệ soi sáng tâm thức ta.

Một trong những trợ lực bên ngoài cho sự phát triển trí tuệ là yếu tố thanh tịnh, hay là sự sạch sẽ của thân thể, quần áo, môi trường. Thí dụ như một ngọn đèn dầu. Nếu bóng đèn dơ bẩn

thì ánh sáng tỏa ra từ ngọn đèn sẽ không được sáng tỏ. Còn nếu bóng đèn sạch sẽ, trong trẻo thì ánh sáng tỏa ra sẽ rất sáng tỏ và ta có thể nhìn thấy mọi vật dễ dàng.

### 3. *Tinh tấn:*

Chi thứ ba của giác ngộ là *ting tấn*. Không có việc gì thành công mà không có cố gắng. Nếu chúng ta muốn đạt được bất cứ một điều gì, dù là tiền bạc hay tài năng, ta đều phải có nỗ lực. Những gì chúng ta đang làm nơi đây là vun trồng một lợi ích cao thượng. Ta phải biết nỗ lực, tinh tấn. Đức Phật chỉ là người chỉ đường, mỗi chúng ta phải tự mình đi. Không có ai có thể giác ngộ thay cho một kẻ khác được. *Tham, sân, si* hiện hữu trong tâm ta. Không có ai đưa nó vào, và không ai có thể lấy nó ra. Chúng ta phải tự thanh lọc. Mỗi người phải tự nỗ lực đi trên con đường thanh tịnh.

Tinh tấn là một yếu tố rất mãnh liệt, khi được trau dồi và phát triển nó có thể loại trừ những hôn trầm, lười biếng, dã dượi trong tâm. Khi gặp phải những khó khăn, trở ngại trên

đường, nỗ lực tinh tấn sẽ nâng cao tinh thần. Đây là một trợ lực quan trọng, một phần thiết yếu của con đường đi đến sự giải thoát.

### 4. *Hỷ:*

Chi thứ tư của giác ngộ là *hỷ*. Hỷ có nghĩa là sự thích thú đối với một đối tượng. Nó được diễn tả như một niềm vui hơn hờ. Một niềm vui thú ham thích chuyện đang xảy ra với mình. Ví dụ như có người đi lạc nhiều ngày trong sa mạc, nóng bức và mệt mỏi, dơ nhớp và đói khát. Bỗng trong thấy từ xa một hồ nước trong vắt. Tâm của người ấy lúc đó chỉ biết có hồ nước trước mặt, niềm vui sướng của anh bây giờ cũng tương tự như là chi giác ngộ *hỷ lạc*. Hỷ lạc là khoảng không gian thênh thang trong tâm, vì không cố chấp, bám víu hay nắm chặt vào sự vật.

Một phương cách để trau dồi yếu tố này là quán tưởng về mười sự hoàn hảo trong sự giác ngộ của đức Phật. Sự hoàn hảo trong việc bố thí. Bố thí vì muốn làm vui đi khổ đau của mọi loài. Đức Phật không hề dừng lại để thắc mắc, người này đáng được cho, còn người kia thì không...

Một sự bố thí rộng khắp. Sự hoàn hảo trong việc giữ giới, không làm hại bất cứ sinh vật nào. Buông xả. Tinh tấn. Trí tuệ. Kiên trì, luôn luôn gìn giữ. Nhẫn nhục là một đức tính rất quý trên con đường tu tập. Lòng từ bi. Sự chân thật. Đức cương quyết. Sự bình an. Những đức tánh này đem lại tính chất hoàn thiện trong sự giác ngộ của đức Phật.

Chúng ta có thể làm cho yếu tố *hỷ lạc* phát huy trong ta bằng cách quán tưởng về đức Phật và ý thức rằng ta cũng đang vun trồng những đức tính ấy. Trong mỗi hành động bố thí, trong mỗi sự kiên nhẫn hay chân thật và những đức khác, chúng ta đang cùng chia sẻ sự hoàn toàn của một Phật tánh. Quán tưởng về những việc làm tốt và sự tu tập của mình, sẽ đem lại niềm vui. Suy nghĩ về giáo pháp: *Tứ diệu đế, vô thường, vô ngã* - những chân lý cho mọi thời, mọi người. Quán tưởng về sự chân thật của giáo pháp, qua chính kinh nghiệm của mình, và tính chất tự chứng nghiệm chứ không chấp nhận mù quáng tin theo. Sự tán dương chân lý mang lại cho ta một niềm vui lớn và phát triển *hỷ lạc* trong

tâm. Niềm hạnh phúc cao siêu vi diệu khi thực hành chân lý sẽ đem lại cho ta một tâm vô cùng thanh thản và nhẹ nhàng.

### **5. *Khinh an:***

Chi thứ năm của giác ngộ là sự nhẹ nhàng, an tĩnh. Một thí dụ về sự an tĩnh này là giống như người đi đường mệt lả dừng chân dưới một bóng cây mát mẻ. Cảm giác mát mẻ, dễ chịu của người đó giống như là yếu tố *an tĩnh*. Khi mọi tham dục đã không còn, tâm ta sẽ trở lại tươi mát vì không còn bị lửa sân hận, ái dục thiêu đốt.

### **6. *Định:***

Chi thứ sáu của giác ngộ là *định*. Định có nghĩa là khả năng tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất, giữ tâm trụ yên mà không bị xao động. Một tâm không định thì rất nông cạn, sẽ lang thang từ đối tượng này sang đối tượng khác. Định mang lại cho tâm một sức mạnh và khả năng quán chiếu. Có hai loại định. Loại thứ nhất được tập luyện bằng cách chú tâm vào một



điểm, và phát triển cho đến mức nó thấm sâu vào đề mục ấy. Loại định này là căn bản cho một số thần thông. Còn loại định thứ hai, được phát triển trong thiền quán, được gọi là định nhất thời. Loại định này tập trung tâm ý vào nhiều đối tượng thay đổi khác nhau. Cũng chính loại định thứ hai này, phối hợp với những yếu tố giác ngộ khác, đưa ta đến sự giải thoát.

### 7. Xả:

Chi cuối cùng của giác ngộ là *xả*. Xả có nghĩa là một tâm không thiên lệch. Khi mọi việc suôn sẻ, không có sự hân hoan quá trớn. Khi gặp khó khăn, trở ngại, không buồn nản hay thất vọng. Xả có nghĩa là không nghiêng về bất cứ một hiện tượng nào, xem mọi sự việc đều bình đẳng như nhau. Một thí dụ về yếu tố xả là như ánh nắng chiếu xuống mặt đất. Mặt trời không hề chọn lựa chiếu soi một nơi này mà từ chối một nơi khác. Nó chiếu tỏa ánh nắng một cách bình đẳng đến mọi vật. Yếu tố xả tức là tiếp nhận mọi sự vật đều như nhau.

Một phương pháp để trau dồi yếu tố *xả*, nhất

là trong ứng xử với kẻ khác, là nhớ rằng chúng ta chỉ là người thừa nhận những nghiệp quả của mình. Thế nên khi gặp người đang hạnh phúc, ta có thể chung vui với họ trong một tâm *xả* vì hiểu rằng họ đang hưởng những kết quả từ kiếp trước. Hoặc khi thấy người đang bị khổ đau, ta có thể khởi lòng từ bi, làm vơi đi nỗi khổ của họ, nhưng với một tâm không động, vì hiểu rằng đây chỉ là sự hiển bày của luật nhân quả.

Nhưng tâm *xả* không phải là một sự lãnh đạm, thờ ơ, mà là một sự bình đẳng của tâm. Trong thiền quán, khi tâm ta đạt đến trình độ có thể ý thức được tiến trình biến đổi một cách thật chi tiết và chính xác, yếu tố *xả* sẽ giữ cho mọi việc được quân bình, an tĩnh.

Đó là bảy chi nhánh của giác ngộ mà ta cần phải phát triển trên đường tu tập. Có ba chi thuộc về những yếu tố làm phấn khởi, và ba chi thuộc về những yếu tố làm an tâm. *Tri tuệ, tinh tấn* và *hỷ lạc* tạo ra sự phấn khích, khiến tâm được tỉnh thức và mẫn tiệp. *An tĩnh, định* và *xả* làm cho tâm trở nên an hòa, tĩnh lặng. Những yếu tố ấy phải hoàn toàn hòa hợp với nhau: nếu

có nhiều sự phấn khích quá ta sẽ trở nên bồn chồn, còn nhiều sự an tĩnh quá ta lại dễ hôn trầm. *Niệm* là yếu tố vô cùng quan trọng, vì nó chẳng những hỗ trợ cho những yếu tố giác ngộ khác mà còn giữ cho chúng ở trong một trạng thái hòa hợp, quân bình.

Sự tiến hóa của tâm trong giai đoạn này có thể mang lại cho ta một niềm khích lệ và phấn khởi vô biên. Hãy tưởng tượng một tâm khi đã được phát triển đầy đủ những yếu tố *niệm, trí tuệ, tinh tấn, hỷ lạc, an tĩnh, định* và *xả*, tâm ấy sẽ chói sáng và tràn đầy hạnh phúc. Đó là những gì mà chúng ta đang tu tập ở đây. Những chi nhánh của giác ngộ không chỉ mang lại hạnh phúc trong giây phút hiện tại mà còn hướng đến *Niết-bàn*, đến sự giác ngộ, giải thoát.

Ngày qua ngày, đôi khi chúng ta dễ quên đi lý do vì sao mình lại ngồi đây đối diện với những sự bứt rứt, đau đớn, nhức mõi, lo ra. Nhưng những gì đang xảy ra mà ta không nhận thấy được - một cách chắc chắn, đều đặn và tiến bộ - là sự phát triển của những chi nhánh giác ngộ

này. Đây là một công trình vĩ đại, một sự tiến hóa cao tột nhất của tâm.

*Hỏi: Giác ngộ đến một cách dần dần (tiệm ngộ) hay xảy ra trong chớp nhoáng (đốn ngộ)?*

Đáp: Cả hai. Giác ngộ lúc nào cũng là chớp nhoáng trong ý nghĩa nó là sự trực nhận của trí tuệ. Đây không phải là chuyện mà ta có thể suy nghĩ để hiểu được. Nó phát xuất từ một tâm an tĩnh, một sự trực kiến, bất ngờ, một sự hiểu biết không thể nghĩ bàn. Nhưng trực giác ấy không phải xảy ra một cách ngẫu nhiên. Tâm phải đạt đến một sự quân bình đáng kể nào đó thì sự giác ngộ chớp nhoáng này mới có thể xảy ra.

*Hỏi: Khi một người có được sự hiểu biết nào đó, họ có hành động theo trí tuệ ấy không? Dường như bây giờ tôi có được một chút nào hiểu biết, nhưng tôi thấy mình không làm đúng theo nó.*

Đáp: Chỉ cần bạn thật sự có chánh niệm hơn một chút là cũng đã thay đổi phần nào hành động của bạn rồi. Chánh niệm rất có hiệu lực. Một khi bạn đã thử tập ngồi nhìn những sự việc xảy ra, bạn sẽ khó có thể bị lôi cuốn vào những phản ứng như trước đây, mặc dù hoàn

cảnh cũng giống hệt như vậy. Cũng giống như có một tiếng nói trong bạn: “Mình đang làm gì thế?” Một chút chánh niệm tu tập ấy sẽ trở thành một năng lực mãnh liệt. Dần dần, sự hiểu biết ấy sẽ phối hợp với hành động của ta một cách trọn vẹn hơn.

*Hỏi: Tôi có một thắc mắc về sự vô thường của hạnh phúc. Tôi biết có những người yêu Thượng đế một cách mãnh liệt và dường như họ lúc nào cũng phát ra một nguồn an lạc, hạnh phúc cả.*

Đáp: Điều này có thể hiểu bằng hai cách. Thứ nhất, mọi trạng thái đều vô thường trong nhất thời; có nghĩa là, hạnh phúc không thể thường hằng trong tâm, vì tâm tự nó sinh diệt trong mỗi giây phút. Trên căn bản đó, giây phút của tâm thức, thì nó là vô thường. Không có gì là thường hằng, không có gì là bất biến. Theo cách hiểu thứ nhì, thì những người yêu Thượng đế, muốn trở về với Thượng đế, ý thức được Thượng đế qua một phương pháp thiền định. Họ có thể hưởng được một hạnh phúc lâu dài. Mặc dù nó vẫn đang trong một tiến trình thay đổi, nhưng những trạng thái ấy liên tục nhau. Vì thế, trạng

thái ấy tuy dài lâu nhưng vẫn là vô thường. Khi mà điều kiện thương yêu Thượng đế vẫn còn đó, và khi mà định lực vẫn còn đầy đủ, nó sẽ sinh ra hạnh phúc, vì hạnh phúc được duy trì là nhờ có định lực. Nhưng khi có một sự mê mờ nào khởi lên trong tâm thì tâm lại trở nên mờ mịt vì những *tham, sân, si*. Định lực có khả năng đè nén những tâm bất thiện. Khi nào định lực còn đầy đủ, mọi việc sẽ là an vui, hạnh phúc. Nhưng khi định lực bị suy giảm, những tâm bất thiện bị dồn nén sẽ trở lại hoạt động như xưa. Bởi vậy, điều quan trọng là ta phải biết dùng trí tuệ để nhổ tận gốc rễ của khổ đau, để chúng không còn khả năng khởi lên được nữa.

*Hỏi: Đức Phật là một đấng đại từ, đại bi, thế tại sao ngài không ở lại cuộc đời mà cứu giúp chúng sinh?*

Đáp: Đức Phật là một hóa thân của giáo pháp. Ngài không phải là một cái gì đứng bên ngoài sự chi phối của luật tự nhiên. Đã có sinh ra thì sẽ có bệnh và có chết. Cho dù bạn có giác ngộ hay không giác ngộ, đây là một phần của luật tự nhiên. Nhưng chân lý thì bất biến, khi

đã học được con đường của sự hiểu biết, chúng ta không cần phải dựa vào bất cứ ai khác, ngoại trừ chính mình.

*Hỏi: Tôi để ý rằng tình thương không phải là một chi nhánh của sự giác ngộ. Nếu ta trở nên quá khô khan, lạnh lùng, điều ấy có nguy hiểm không?*

*Đáp: Việc quan trọng là ta phải hiểu những ý nghĩa khác nhau của tình thương. Loại thứ nhất là loại mà ta đã nói tới, tình thương có tính cách trao đổi. Chúng ta thương nhưng muốn rằng phải có một cái gì đáp lại. Loại thứ hai là lòng mong muốn mọi người đều được hạnh phúc, một tình thương vô bờ bến. Đây là một loại tình thương không có giới hạn, vô điều kiện. Nhưng nó vẫn còn sử dụng khái niệm, như là đàn ông, đàn bà, chúng sinh. Những ý niệm này không phải là những sự thật tuyệt đối. Con người thật của chúng ta chỉ là một tập hợp của những yếu tố theo nhau sinh và diệt trong từng giây phút. Có một loại tình thương thứ ba cao thượng hơn cả loại tình thương vô điều kiện. Tình thương này*

là một sự hoà hợp tự nhiên, phát sinh từ sự phá bỏ những biên giới tạo nên bởi ý niệm về một tự thể riêng biệt. Không có “tôi”, không có “người khác”. Tình thương này sinh ra nhờ trí tuệ, và trên bình diện này thì “*tình thương*” và “*tánh không*” đều cùng một ý nghĩa như nhau. Không hề có một ý niệm “*tôi đang thương*”. Hoàn toàn không bị chi phối bởi ý niệm về một *cái tôi*. Khi bạn đạt đến loại tình thương cao tốt nhất này, thì bạn cũng sẽ biểu lộ được những loại tình thương kia. Hãy nhìn chung quanh, quan sát những vị thầy mà bạn kính phục. Các ngài cũng đầy tình thương và ánh sáng, nhưng họ không hề có ý nghĩ là phải làm như vậy. Đó là sự biểu lộ tự nhiên của giáo pháp.

### *Buổi tối thứ hai mươi chín*

#### **Con đường của Phật**

**D**ức Phật không truyền dạy một chủ nghĩa. Ngài dạy giáo pháp, *Dharma*, hay là

quy luật. Ngài không hề dạy tín ngưỡng hay là những giáo điều độc đoán, hay là một hệ thống bắt buộc người ta phải tin theo. Qua sự giác ngộ của ngài, đức Phật chỉ cho ta con đường để có thể kinh nghiệm được chân lý trong tự tâm mỗi người. Trong khoảng thời gian bốn mươi lăm năm hoàng pháp, ngài đã dùng rất nhiều từ ngữ, ý niệm khác nhau để chỉ cho ta chân lý. Nhưng những từ ngữ, ý niệm ấy tự nó không phải là chân lý. Chúng chỉ là ngón tay chỉ cho ta thấy mặt trăng. Vào thời đức Phật, nhờ ở trí tuệ và tài giảng thuyết của ngài nên không mấy ai bị lầm lẫn giữa ý niệm và kinh nghiệm. Họ nghe và hiểu được những gì đức Phật muốn nói, quay vào trong tự tâm và kinh nghiệm sự thật ở chính thân tâm mình.

Sau một thời gian, người ta bắt đầu giảm bớt sự thực hành. Họ bắt đầu lẫn lộn giữa lý thuyết với kinh nghiệm. Có nhiều trường phái khác nhau xuất hiện, tranh luận nhau về các lý thuyết, khái niệm. Điều này cũng giống như ngón tay được dùng để chỉ mặt trăng. Nhìn ngón tay mà quên đi mặt trăng là đã quên đi mục đích của

nó. Chúng ta không nên lầm lẫn giữa ngón tay với mặt trăng. Đó là lầm lẫn giữa văn tự, lý thuyết với kinh nghiệm thực chứng.

Khi Phật giáo truyền sang Trung Hoa, nó phát triển theo một đường hướng đặc biệt, pha trộn phần nào với Lão giáo. Một trong những người có ảnh hưởng nhiều nhất đối với đường lối và truyền thống của Thiên tông Phật giáo là Lục tổ Huệ Năng. Trong kinh Pháp Bảo Đàn có kể lại, mặc dù ngài không biết chữ nhưng tâm ngài trong sạch và thẩm thấu đến mức chỉ nghe tụng một câu trong kinh Kim Cang là đã được giác ngộ. Về sau, người ta chỉ cần đọc những câu kinh Phật bất kỳ cho ngài nghe là ngài có thể giảng giải cho họ những nghĩa lý thâm sâu vi diệu trong đó.

Có vị đệ tử hỏi về ý nghĩa của việc chia ra bốn thừa trong đạo Phật, ngài dạy:

*“Ông nên tự quán xét bản tâm, đừng vướng mắc pháp tướng bên ngoài. Pháp không có bốn thừa, chỉ do tâm người tự có sai biệt. Thấy, nghe, chuyển tụng, ấy là bậc Tiểu thừa. Ngộ*

*pháp, hiểu nghĩa, ấy là bậc Trung thừa. Y pháp tu hành, ấy là bậc Đại thừa. Muôn pháp đều thông suốt, muôn pháp đều đầy đủ, đối với hết thảy đều không đắm nhiễm, là các pháp tướng, không có chỗ sở đắc, gọi là Tối thượng thừa.”<sup>1</sup>*

Trong mọi truyền thống Phật giáo, cho dù ở Ấn Độ, Miến Điện, Trung Hoa, Nhật Bản, Tây Tạng hay Hoa Kỳ, luôn có những người chấp vào văn tự, đọc tụng kinh điển. Đó chính là *Tiểu thừa*. Khi ta chuyển lý thuyết ra thành hành động, trực tiếp kinh nghiệm giáo pháp, chúng ta dần dần tiến lên những thừa cao hơn. Cho đến khi ta không còn bám víu vào đâu nữa, không còn trụ chấp vào một nơi nào, hoàn toàn sống với đạo pháp trong từng giây phút. Đây mới là con đường Tối thượng thừa của giáo pháp, một sự thực hành trọn vẹn. Nó không nằm trong

---

<sup>1</sup> Nguyên tác Hán văn: 汝觀自本心，莫著外法相。法無四乘，人心自有等差。見聞轉誦是小乘。悟法解義是中乘。依法修行是大乘。萬法盡通，萬法俱備，一切不染，離諸法相，一無所得，名最上乘。(Như quán tự bản tâm, mạc trước ngoại pháp tướng. Pháp vô tứ thừa, nhân tâm tự hữu đẳng sai. Kiến, văn, chuyển tụng thị Tiểu thừa. Ngộ Pháp, giải nghĩa, thị Trung thừa. Y Pháp tu hành, thị Đại thừa. Vạn pháp tận thông, vạn pháp cụ bị, nhất thiết bất nhiễm, ly chư pháp tướng, nhất vô sở đắc, danh Tối thượng thừa.) Pháp Bảo Đàn Kinh, phẩm Cơ duyên.

truyền thống nào hết. Nó tùy thuộc vào sự hiểu biết tiến hóa của mỗi người.

Khi giáo pháp được biểu lộ qua những giai đoạn khác nhau, trong lịch sử đã có nhiều vị thiền sư sử dụng những phương thức khéo léo để hướng dẫn người ta quay trở vào trong, kinh nghiệm giáo pháp ngay chính nơi tâm mình. Có những danh từ thông dụng, nhưng sau một thời gian lại trở thành chướng ngại. Vì thế, một ý niệm cũ có thể được các ngài sử dụng theo cách mới để thức tỉnh con người, khiến họ phải quay lại nhìn vào thực tại.

Thí dụ như danh từ “*Phật*” đã được sử dụng trong nhiều truyền thống với những khái niệm khác nhau. Trước hết, Phật dùng để chỉ một nhân vật có thật trong lịch sử, *Tất-đạt-đa Cồ-đàm*, người đã giác ngộ. Nhưng danh từ ấy cũng được dùng để chỉ một tâm không còn điều bất thiện: *Phật tâm*, *Phật tánh*, nghĩa là tâm không còn bị ảnh hưởng bởi *tham*, *sân* và *si*.

Trong vòng 300 năm sau khi đức Phật nhập diệt, không hề có hình Phật hay tượng Phật. Thực hành giáo pháp tức là hình ảnh của Phật,

không cần phải biểu hiện nó ra bên ngoài. Nhưng theo thời gian, truyền thống này bị mất, con người bắt đầu đem đức Phật ra bên ngoài tâm mình, hình tượng hóa nó trong giới hạn không gian và thời gian.

Khi ý niệm bị hình tượng hóa, hình tượng được dựng lên, các bậc thầy lại bắt đầu nhấn mạnh lại ý nghĩa ban đầu của chữ Phật. Có vị khuyên “*phùng Phật sát Phật*”, có nghĩa là gặp Phật thì hãy giết ngài đi. Câu này làm rúng động những ai quen dùng nhang đèn thờ lạy Phật. Nếu bạn có một hình ảnh nào về tâm Phật ở bên ngoài bạn, hãy tiêu diệt nó, buông bỏ nó đi. Đã có một cuộc tranh luận kịch liệt về việc giác ngộ, thấy được *Phật tánh*, thành Phật ngay trong kiếp hiện tại. Một luồng sinh khí mới được thổi vào sự thực hành.

Đức Phật *Cô-đàm* đã liên tục nhắc nhở chúng ta rằng, muốn kinh nghiệm được chân lý phải biết quay vào bên trong tâm mình. Có một vị đệ tử say mê vẻ đẹp của thân Phật. Đức Phật vốn có một vẻ đẹp trọn vẹn về cả thân lẫn tâm, vị đệ tử này luôn tìm dịp để được ngồi cạnh nhìn

ngắm những tướng tốt trang nghiêm của ngài. Sau một thời gian, đức Phật quả trách ông. Ngài nói rằng, ông ta có thể nhìn ngắm chân dung của đức Phật một trăm năm mà không thể nào thấy được Phật. Ai thấy được giáo pháp sẽ thấy được Phật. Đức Phật nằm ở bên trong ta. Nó có nghĩa là kinh nghiệm được chân lý. Luôn luôn lúc nào cũng phải trở về với hiện tại, kinh nghiệm được ngay giờ phút này.

Lục tổ Huệ Năng dạy rằng: “*Phật do trong tánh khởi lên, đừng cầu tìm ở bên ngoài. Kẻ nào không biết gì về tự tánh của mình là chúng sinh. Còn ai thấy được tự tánh, người đó là Phật.*”<sup>1</sup>

Phật ở đây không phải là một nhân vật lịch sử, nhưng là sự tự do không còn bị chi phối bởi những sự bất thiện, một tâm hoàn toàn thanh tịnh. Đó là đức Phật mà tất cả chúng ta đều phải trở thành.

Có một quan niệm thường bị hiểu lầm là sự phân biệt những truyền thống khác nhau. Đó là

<sup>1</sup> Nguyên tác Hán văn: 佛向性中作，莫向身外求。自性迷，即是眾生。自性覺，即是佛。(Phật hướng tánh trung tác, mạc hướng thân ngoại cầu. Tự tánh mê, tức thị chúng sanh: tự tánh giác, tức thị Phật.) Pháp Bảo Đàn Kinh, phẩm Nghi vấn.

quan niệm về *Bồ Tát*. Danh từ “*Bồ Tát*” có hai nghĩa. Theo một nghĩa cụ thể, nó dùng để chỉ một người phát nguyện sẽ giác ngộ, như là *Tát-đạt-đa* và cuộc hành trình tu tập của ngài cho đến khi đắc quả Phật. Nhưng danh từ *Bồ Tát* cũng có một nghĩa khác, dùng để chỉ cho những đức tính trong sạch của tâm. Trong truyền thống Đại thừa và Phật giáo Tây tạng có cả một hệ thống *Bồ Tát*, mỗi vị tượng trưng cho một đức tính của tâm. *Văn Thù* là *Bồ Tát* của trí tuệ. Quán Thế Âm là *Bồ Tát* của từ bi. Các vị *Bồ Tát* là những biểu tượng cho các tâm thiện. Trong mỗi giây phút có trí tuệ, ta trở thành *Bồ Tát Văn Thù*, trong những giây phút có từ bi, ta là *Bồ Tát Quán Thế Âm*. Nếu chúng ta hiểu danh từ *Bồ Tát* theo nghĩa này, *Bồ Tát* nguyện sẽ có một ý nghĩa bao la hơn.

Trên một phương diện, nó là lời nguyện dâng hiến thân này cho sự giác ngộ, giải thoát. Tương truyền rằng trong một tiền kiếp, khi đức Phật *Thích-ca* còn là *Bồ Tát* sinh vào thời của một đức Phật khác, ngài có đủ khả năng giác ngộ

nhưng vì quá cảm phục sự hiện diện của đức Phật ấy, quá thương xót mọi loài đang còn bị đau khổ, nên ngài quyết định dời lại sự giác ngộ của mình vào một kiếp khác, để có thời gian đào luyện một sự hoàn toàn cho *Phật tánh* của mình. Mặc dù tâm tự tại của *Bồ Tát* và Phật đều bình đẳng như nhau, nhưng năng lực và chiều sâu của lòng từ bi và trí tuệ của Phật có phần hơn, vì quá trình tu tập lâu dài hơn của các ngài.

Một ý nghĩa khác về *Bồ Tát* được Lục tổ Huệ Năng diễn tả rõ ràng như sau: “*Chúng ta nguyện sẽ giải thoát vô lượng chúng sinh. Câu ấy có nghĩa gì chứ? Nó không có nghĩa là tôi, Huệ Năng, sẽ độ cho những chúng sinh ấy. Và những chúng sinh này là ai? Chúng chính là những ý nghĩ si mê, giả dối, gian ác, bất thiện trong tâm ta. Chúng là những chúng sinh đang cần được độ. Mỗi người chúng ta phải tự độ lấy mình bằng cách thấy được tự tánh của tâm.*”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Nguyên tác Hán văn: 善知識。大家豈不道，眾生無邊誓願度。怎麼道，且不是惠能度。善知識。心中眾生，所謂邪迷心，誑妄心，不善心，嫉妒心，惡毒心。如是等心，盡是眾生。各須自性自度，是名真度。(Đại gia khởi bát đạo: chúng sanh vô biên thế nguyện độ. Nhấm ma đạo: Thả bất thị Huệ Năng độ. Thiện tri



Lời nguyện độ vô lượng chúng sinh có thể được hiểu như là hành động giải thoát cho những tâm niệm xấu ác trong tâm ta, như là tâm sân hận, tâm si mê, tâm tham lam, tâm ái dục. Mỗi tâm là một chúng sinh, sinh lên rồi diệt đi. Và ta nguyện sẽ giải thoát hết tất cả những chúng sinh này, giải thoát tâm ta ra khỏi mọi sự bất thiện và không trong sạch.

Thêm một quan niệm khác biệt giữa các trường phái là quan niệm về *Niết-bàn* (*Nivvana*) và *vô minh* (*samsara*). Có trường phái cho rằng *Niết-bàn* là một cái gì nằm bên ngoài tiến trình của thân tâm; có trường phái cho rằng *Niết-bàn* và *vô minh* chỉ là một. Làm sao ta có thể dung hợp hai quan niệm hoàn toàn trái ngược nhau như thế? Một cách để hiểu là bạn hãy hình dung ra một cơn bão, gió xoay vần với một tốc độ khủng khiếp. Ở trung tâm của cơn bão này có một khoảng không gian yên lặng, an tĩnh gọi là *mắt bão*. Đứng trên một phương diện, *mắt*

---

thức! Tâm trung chúng sanh, sở vị tà mê tâm, cuồng vọng tâm, bất thiện tâm, tật đố tâm, ác độc tâm. Như thị đẳng tâm, tận thị chúng sanh. Các tu tự tánh tự độ, thị danh chân độ.) Pháp Bảo Đàn Kinh, phẩm Sám hối.

*bão* hoàn toàn khác biệt với ngọn cuồng phong chung quanh. Mọi vật yên tĩnh, lặng lẽ so với cơn gió lốc đang quay cuồng. Nhưng nếu nhìn từ một phương diện khác, thì ta có thể thấy *mắt bão* và ngọn cuồng phong chỉ là một, chúng chỉ là những phần khác nhau của một cơn bão.

Tương tự như vậy, xét theo một phương diện thì *vô minh* và *Niết-bàn* hoàn toàn khác biệt nhau. Một bên là sự thay đổi, biến chuyển liên tục, còn một bên là yên lặng, an tĩnh. Xét theo một phương diện khác, thì cả hai hợp nhau thành một sự đồng nhất, theo nghĩa đó thì chúng chỉ là một.

Khi ta kinh nghiệm được giáo pháp thì những danh từ sẽ trở nên hết sức rõ ràng. Còn khi nào chúng ta vẫn còn dựa trên một bình diện của lý thuyết, của khái niệm, thì những danh từ dùng bởi những trường phái khác nhau, có vẻ như chỉ về những chân lý khác nhau. Thật ra chúng chỉ là những ngón tay khác nhau, cùng trở về một *mặt trăng*.

Có một đoạn văn trích từ trong một quyển kinh của *Mật tông* Tây Tạng, diễn tả về tâm

như là một ngón tay chỉ mặt trăng. Hãy cố gắng kinh nghiệm những lời này thay vì dùng tư tưởng mà suy nghĩ suông:

“Thật ra không có vấn đề thị phi, đa nguyên luận là sai với sự thật. Chỉ khi nào sự thị phi được chuyển hóa và sự bất nhị được ý thức, giác ngộ mới có thể đạt đến. Cả Vô minh và *Niết-bàn* chỉ là một thực thể đồng nhất không phân cách, là tâm của ta. Chấp vào những tin tưởng của trần gian, mà mình có hoàn toàn tự do để chấp nhận hay bác bỏ, ta lang thang trong cõi vô minh. Thế cho nên, tu tập giáo pháp, tự do ra khỏi mọi dính mắc, nắm được cốt tủy của bài học này.”

Mặc dù nhất tâm ở đó, nhưng nó không hề hiện hữu. Khi một người đi tìm cái tâm chân thật của mình, họ sẽ khám phá ra rằng nó vô cùng siêu diệu, mặc dù vô hình tướng. Tự tánh của tâm là không che đậy, thanh tịnh, không có cấu tạo, vắng lặng, trong suốt, trống rỗng, bất nhị, bất tận, nguyên chất, không màu sắc, không ngăn ngại, không thể nào được hiểu như là một vật riêng biệt mà là sự đồng nhất của

tất cả mọi vật, nhưng không phải được tạo nên bởi những vật khác. Nó vượt lên trên tất cả mọi phân biệt.

Nhất tâm vô cùng vắng lặng và không có một nền móng nào hết. Tâm ta cũng trống rỗng như bầu trời.

Muốn thấu hiểu được điều này, hãy nhìn vào tâm mình. Hiện hữu chỉ là một dòng sông của sự vô thường, cũng giống như không khí trong bầu trời, hình tướng của sự vật chẳng có một khả năng quyến rũ hay trói buộc.

Muốn thấu hiểu được điều này, hãy nhìn vào tâm mình. Mọi hình tướng chỉ là ý niệm của mình, sự tự tưởng tượng của mình, cũng giống như những hình bóng trong gương.

Muốn thấu hiểu được điều này, hãy nhìn vào tâm mình. Chúng tự khởi lên và tự do như mây trên trời, mọi hình tướng bên ngoài sẽ dần dần phai mờ đi và trở về nơi xưa, chốn cũ của chúng.

Muốn thấu hiểu được điều này, hãy nhìn vào tâm mình.

Giáo pháp, chẳng hề giữ lại trong tâm, không có một nơi nào để quán chiếu, trừ ra tâm mình.

Giáo pháp, chẳng hề giữ lại trong tâm, không có một sự thật nào để giữ một lời nguyện.

Giáo pháp, chẳng hề giữ lại trong tâm, không có giáo pháp ở một nơi nào hết, để có thể dựa vào đó mà đi đến giác ngộ.

Tâm của ta trong suốt, không có một đặc tính nào. Vì trống rỗng nên nó được ví như một bầu trời không mây. Một tâm đạt được sự bất nhị đem đến sự giải thoát. Ta cứ nhắc đi, nhắc lại một điều, hãy nhìn vào tâm mình.

Khi giáo pháp được hiểu một cách thông suốt và sâu xa, ta sẽ thấy rõ rằng mọi phương tiện dẫn đến giải thoát đều giống nhau. Tất cả chỉ khuyên ta nên tu tập một tâm không chấp giữ hay bám trụ vào bất cứ việc gì. Không thiên vị. Không phân biệt. Không phê bình. Không bám víu. Không ghét bỏ. Phương pháp tu tập chỉ là một, cho dù nó phát xuất từ nơi Lục tổ Huệ Năng ở Trung Hoa hay từ *Tất-đạt-đa* ở Ấn Độ.

*Tipola*, một vị thánh Ấn Độ và là người thừa

kế dòng thiền Mật Tông Tây Tạng, cũng dạy một pháp tu tâm y hệt như vậy cho đệ tử mình là *Naropa*, gọi là *Đại thủ ấn (Mahamudra)*:

“*Đại thủ ấn* vượt ra ngoài mọi văn tự và hình tướng, nhưng vì người, *Naropa*, siêng năng và trung thành, ta sẽ dạy cho. Sự vắng lặng không cần một tin cậy nào. *Đại thủ ấn* dựa trên sự rỗng không. Không cần một nỗ lực, chỉ giữ cho mình được thư thái và tự nhiên, ta sẽ bề gãy được ách nặng, đạt được sự giác ngộ. Nếu sử dụng tâm, người hãy quán chiếu tâm ấy, tiêu trừ mọi sự phân biệt và đi đến quả Phật.

“Những áng mây lang thang trên bầu trời không có gốc rễ, không có nguồn cội, cũng giống như những tư tưởng trôi nổi trong tâm ta. Khi thấy được tự tánh, sự phân biệt sẽ chấm dứt.

“Trong không gian, có hình tướng và màu sắc, nhưng không gian không bị nhuộm màu trắng hay đen. Từ nơi tự tánh mà vạn vật khởi sinh. Bản chất của tâm không hề bị ô nhiễm.

“Đừng làm gì thân ta cả, hãy thoải mái. Ngậm miệng lại mà giữ im lặng. Làm cho tâm vắng

lặng và đừng suy nghĩ gì nữa. Giống như một cây tre rỗng không, hãy để cho thân được nghỉ ngơi. Không cho, không nhận, giữ cho tâm yên nghỉ. *Đại thủ ấn* cũng giống như một tâm không bám víu vào nơi nào. Cứ như vậy mà thực hành rồi một ngày, người sẽ đắc được quả *Bồ-đề*.

“Kẻ nào bỏ được tham dục và không còn bám víu vào chỗ này hay chỗ kia, sẽ nhận thức được ý nghĩa chân thật của lời kinh.

“Vào lúc mới đầu, người hành giả sẽ cảm thấy tâm mình chảy ào ạt như một ngọn thác; vào khoảng giữa nó giống như sông Hằng, chảy lặng lẽ, chậm chạp. Vào đoạn cuối nó trở thành một đại dương bao la, nơi mà ánh sáng của Con và Mẹ nhập lại thành Một.

“Kẻ nào bỏ được tham dục và không còn bám víu vào chỗ này hay chỗ kia, sẽ nhận thức được ý nghĩa chân thật của lời kinh”.

“Phát triển một tâm không trụ vào đâu cả”. Buông bỏ mọi bám víu, buông bỏ những quyền luyện là con đường đi đến giải thoát.

Truyền thống thiền phát triển ở Nhật Bản đã sản sinh ra những áng văn chương tuyệt mỹ, thường thì luôn pha chút dí dỏm. Một câu chuyện thí dụ về sự buông bỏ và không bám víu được diễn tả như sau:

Có một giáo sư đại học đến thăm một vị thiền sư. Ông ta cứ mãi mê nói về thiền. Vị thầy rót trà ra mời, đầy chén, nhưng cứ tiếp tục rót mãi. Ông giáo sư thấy thế, bảo vị thầy ngưng rót vì chén đã quá đầy, không còn chỗ để chứa thêm nữa. Vị thầy đáp: “Cũng giống như chén trà này, trong đầu ông bây giờ đã đầy ắp những quan niệm và thành kiến, không còn chỗ cho những cái mới nữa. Nếu muốn kinh nghiệm được chân lý, ông phải biết làm cạn chén trà của mình trước đã.”

Nếu chúng ta cứ mê chấp vào quan niệm và thành kiến của mình, ta sẽ không thể nào kinh nghiệm được sự thật. “Không cần phải đi tìm chân lý. Chỉ cần thôi nâng niu những ý kiến của mình”. Bằng sự buông bỏ những thành kiến, với tâm vắng lặng ấy, cả giáo pháp sẽ hiển bày. Mỗi người trong chúng ta phải làm cạn chén trà

của mình, khiến cho tâm ta không còn vướng mắc vào những ý niệm hay định kiến.

Mỗi biểu hiện của giáo pháp có một vẻ đẹp và sự sáng tỏ khác nhau. Chúng ta rất may mắn không sinh ra trong một nền văn hóa chịu ảnh hưởng của một truyền thống duy nhất. Nếu chúng ta thật sự biết cởi mở để lắng nghe và cảm nhận được tất cả. Chúng đều cũng chỉ về một chân lý, là trực tiếp kinh nghiệm được giáo pháp trong mỗi chúng ta.

Đức Phật có khuyên: “Đừng tin một điều gì vì các ông nghe người khác kể lại, vì truyền thống hay vì các ông tưởng tượng ra. Đừng tin những điều gì các bậc thầy nói, chỉ vì sự kính trọng của các ông đối với những người ấy. Nhưng chỉ tin khi nào chính các ông đã thực nghiệm kỹ lưỡng và thấy rằng nó dẫn đến hạnh phúc, an lạc cho mọi loài.”

*Hỏi: Tôi hơi bối rối về việc không được có ý kiến. Tôi muốn nói là, sống ở cuộc đời thì dù sao vẫn có biết bao nhiêu việc bắt mình phải chọn lựa...*

Đáp: Chúng ta vẫn dùng trí phân biệt và thiên vị khi nào thích hợp, nhưng vẫn hiểu rằng chúng chỉ thuộc bình diện ý niệm chứ không phải là một sự thật tuyệt đối. Sử dụng tiến trình tư tưởng, nhưng đừng dính mắc vào nó. Giống như trong *Chí Tôn Ca*, *Bhagavad Gita*, có nói: “Hành động nhưng đừng bao giờ chấp vào kết quả của chúng.” Tương tự như thế, tâm của ta có thể không bị dính mắc vào sự phân biệt và thiên vị, nhưng vẫn có thể sử dụng chúng để đối phó với cuộc đời.

*Hỏi: Còn những hoạt động khác thì sao, như là Yoga, Thái cực quyền, làm đồ gốm, dệt vải hay bất cứ chuyện nào khác, có thể coi như là một phương pháp tu tập được không?*

Đáp: Mọi việc đều có thể thực hiện được nếu nó được làm với chánh niệm, với một ý thức sáng tỏ, không ham muốn, không bám víu. Cả thế giới này, với 10 vạn nỗi vui mừng và 10 vạn nỗi sầu khổ, đều có đủ đầy để cho ta kinh nghiệm. Việc làm tự nó không nói lên sự nông cạn hay thâm sâu, nhưng chính là tính chất của tâm khi làm những công việc mới nói lên điều

ấy. Một vị thầy Thái cực quyền có thể hoà hợp trọn vẹn với giáo pháp. Một tâm vắng lặng hoàn toàn. Nhưng một người khác có thể tập những cử động y hệt như vậy với một sự vụng về, khẩn trương. Ta có thể đem ra thí dụ biết bao nhiêu hoạt động khác, có khả năng đem lại một tâm hòa hợp trọn vẹn. Biết bao nhiêu việc có thể thực hiện được khi tâm ta được tự do.

*Hỏi: Có nơi cho rằng trước hết ta phải đi qua Tiểu thừa (Hinayana), kế đến là Đại thừa (Mahayana) và sau cùng hết là Kim Cang thừa (Vajrayana). Đi từ thừa này sang thừa khác, mỗi cái có những sự việc khác nhau xảy ra.*

Đáp: Theo ý nghĩa mà bạn nói đó, Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cang thừa, là những giai đoạn của con đường giác ngộ. Dù bạn có chọn bất cứ một lối tu nào, bạn cũng đều phải trải qua những giai đoạn ấy. Con đường bạn theo có thể là truyền thống Miến Điện, Nhật Bản hay Tây Tạng, và trên mỗi con đường, bạn đều phải đi qua những giai đoạn *Hinayana*, *Mahayana* và *Vajrayana*. Sự nhầm lẫn phát xuất vì các danh từ ấy cũng có liên hệ đến những truyền thống

lịch sử khác nhau. Người ta nhận lầm những giai đoạn trên đường tu với những cách diễn tả lịch sử và văn hóa khác nhau của giáo pháp. Vì lý do này nên những ý niệm về các thừa ấy, có lẽ cũng không ích lợi gì. Có nhiều giai đoạn khác nhau trên con đường tu tập. Chúng phải được kinh nghiệm. Đặt tên cho chúng chẳng ích lợi gì, mà đôi khi còn đưa đến một sự hiểu lầm. Có sao thì thấy vậy. Nó là một sự phô bày của giáo pháp trong tâm ta. Chúng ta trải qua biết bao nhiêu kinh nghiệm. Kinh nghiệm, chứ không phải là khái niệm hay danh xưng, mới là điều tối quan trọng.

*Hỏi: Có nhiều truyền thống thiền khác nhau ở những quốc gia khác nhau. Phải chăng chúng cũng chỉ là những lối tiến khác nhau trên con đường tu mà thôi?*

Đáp: Chánh niệm có thể được áp dụng vào bất cứ một đối tượng nào. Bạn có thể áp dụng chánh niệm trên tư tưởng, trên thân thể, vào những đối tượng ngoài thân, vào những đối tượng trong thân, vào tất cả hay một số đối tượng chọn lọc nào đó. Những kỹ thuật và phương thức khác

nhau là những phương tiện khác nhau để phát triển chánh niệm. Yếu tố tinh thức là cốt tủy của mọi sự thực hành. Từ tâm quân bình đó mà giác ngộ phát sinh. Mọi hiện tượng đều vô thường, cho nên trí tuệ có thể được khai triển trên bất cứ một đề mục nào. Bạn có thể giác ngộ giữa một dòng tư tưởng, giữa một cơn đau, trong khi ăn, trong khi đang đi, bất cứ lúc nào, bởi vì nó phát sinh từ một tâm quân bình, chứ không phải từ sự bám víu vào một đề mục đặc biệt nào.

*Hỏi: Có nhiều vị thầy nói về sự nguy hiểm của vấn đề thần thông trong sự tu tập. Điều này có nghĩa gì?*

Đáp: Năng lực của tâm có thể được phát triển. Nó không phải là trí tuệ. Năng lực và trí tuệ là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Có thể là nguy hiểm nếu ta phát triển thần thông trước khi đạt đến một trình độ giác ngộ nào đó. Vì chúng sẽ củng cố thêm *cái tôi*, và đôi khi ta có thể lạm dụng chúng. Thần thông có thể trở thành một phương tiện khéo léo nếu ta có căn bản đạo đức và hiểu biết vững vàng. Nhưng việc phát triển

những năng lực này hoàn toàn không cần thiết. Có những bậc giác ngộ mà không có chút thần thông nào, và cũng có rất nhiều người có thần thông mà chẳng có giác ngộ. Tuy nhiên cũng có một số người có được cả hai.

*Hỏi: Trong kinh Pháp Cú, đức Phật thường hay nhắc đến quả vị A-la-hán. Đây có phải là một trạng thái giác ngộ hay không?*

Đáp: Đúng vậy, đây chính là một sự tiêu diệt hoàn toàn *tham, sân, si* trong tâm, nhờ vào kết quả của một kinh nghiệm *Niết-bàn*. Kinh nghiệm *Niết-bàn* đầu tiên, một thoáng nhìn được chân lý tuyệt đối sẽ tẩy rửa đi được một số tâm bất thiện, tuy một số vẫn còn ở lại. Và khi ta tiếp tục tu tập, thêm một số tâm bất thiện nữa sẽ bị nhổ bỏ. Một vị *A-la-hán* là một người mà mọi điều bất thiện trong tâm đều đã bị loại trừ. Cũng giống như vậy, quan niệm thành Phật trong kiếp này có nghĩa là tự do, không còn bị *tham, sân, si* chi phối nữa. Kinh nghiệm được chân lý thì sự đồng nhất của giáo pháp sẽ được hiểu rõ ràng. Phát triển một tâm không bám

vίου vào đầu cả. Đây là cốt tủy của mọi sự tu tập. Điều này sẽ trở nên vô cùng giản dị khi ta bắt đầu thực hành.

*Hỏi: Ta cần những gì để phát triển một trí tuệ thâm sâu? Điều đó có đòi hỏi một cái gì phi thường không?*

*Đáp: Chỉ có một đòi hỏi mà thôi, đó là ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Nếu chúng ta còn bất cứ một ý niệm nào về những gì đáng lẽ nên xảy ra, ta không thật sự kinh nghiệm được hiện tại. Phương thức thực hiện là duy trì chánh niệm đối với mọi trạng thái thay đổi của thân và tâm mà không đem lòng ưa thích hay ghét bỏ, không nhận nó là mình. Như thế là trọn con đường đi, từ đầu cho đến cuối. Rồi mọi việc sẽ tự nó phô bày. Người ta thường không tin rằng sự tu tập lại giản dị đến như vậy. Thường thường ta hay có một ý muốn làm cho nó phức tạp hơn, nghĩ rằng mình phải kinh nghiệm một số trạng thái xuất thần nào đó mới đúng. Thật ra, ta chỉ cần ngồi lại trong chánh niệm và trở thành một với dòng*

sông thực tại. Hãy giữ sự giản dị và thư thái.

*Hỏi: Tôi tưởng rằng có những lối tu chú trọng về sự phục vụ người khác hơn là lo việc giải thoát cho mình trước?*

*Đáp: Mọi con đường đều xoay quanh vấn đề là làm sao nhìn thấy được sự giả tạo của cái tôi.*





Một biểu hiện tự nhiên và cơ bản của giáo pháp là lòng *từ bi*, giúp đỡ lo lắng cho người khác. Điều này không có liên quan gì đến các thừa hay con đường tu tập đã chọn, hay một sự phát nguyện. Đó chỉ là sự biểu lộ tự nhiên của trí tuệ. Khi chúng ta không còn bám víu vào ý niệm đây là “*tôi*”, còn kia là “*người khác*”, ta sẽ bắt đầu kinh nghiệm được sự đồng nhất của muôn loài, và từ sự hiểu biết này phát sinh lòng *từ bi*, sự phục vụ.

*Hỏi: Khi chúng ta bắt đầu thực hành, sự thắc mắc về các thừa, về những hướng tu tập khác nhau có mất đi hay không?*

*Đáp: Tôi có một người bạn là thi sĩ Tom Savage. Anh ta có làm một bài thơ kết thúc bằng những dòng như sau:*

*Xe lớn hay xe nhỏ,  
Cũng chẳng khác biệt gì!  
Chúng cũng bị kéo đi,  
Tiền, chủ nhân phải trả.*

## *Buổi sáng thứ ba mươi*

### **Kết thúc**

*Bạn không thể ở mãi trên đỉnh núi cao. Rồi bạn cũng phải đi xuống, vậy sao phải bạn tâm leo lên? Đó là vì, ở trên cao ta có thể biết được những gì bên dưới, nhưng ở dưới thấp thì không bao giờ biết được cái gì ở trên cao.*

*Ta leo lên, ta chứng kiến; khi trở xuống ta không còn thấy nữa, nhưng ta đã được thấy. Dem những gì đã được thấy khi còn ở trên cao áp dụng vào đời sống dưới thấp là cả một nghệ thuật. Khi không còn thấy, ít nhất ta vẫn còn biết.*

*Mount Analogue*

**T**âu hỏi bây giờ là: làm sao để phối hợp sự hành thiền tích cực vào đời sống hằng ngày? Câu trả lời rất giản dị: Hãy giữ chánh niệm. Mặc dù chung quanh có rất nhiều điều làm ta phân tâm, những giác quan ta có trăm

ngàn đối tượng, nhưng nếu ta không có sự ưa thích, không có sự ghét bỏ, không có sự mong mỏi nào, thì tâm ta sẽ vẫn giữ được sự an tĩnh và quân bình. Chánh niệm là thành trì bảo vệ kiên cố nhất.

Có những cách giúp ta duy trì được sự quân bình và an tĩnh trong tâm. Quan trọng nhất là ngồi thiền thường xuyên mỗi ngày. Ngồi mỗi ngày hai lần trong vòng một tiếng đồng hồ, hay lâu hơn, sẽ duy trì định lực và chánh niệm mà ta đã bỏ công vun trồng trong một tháng qua.

Ngay sau khi kết thúc một khóa thiền tích cực nhiều ngày như thế này, bạn có thể sẽ cảm thấy rằng ngồi một hay hai tiếng mỗi ngày chẳng khó khăn gì, nhưng khi bạn trở về với công việc làm ăn thường ngày, việc ấy sẽ không dễ dàng như bạn tưởng. Nó đòi hỏi một tinh thần kỷ luật và sự tinh tấn. Hãy cố gắng giữ cho việc ngồi thiền được ưu tiên nhất trong ngày. Mỗi ngày, hãy sắp đặt những sinh hoạt khác chung quanh giờ ngồi thiền của bạn, thay vì ép nó vào giữa hai công việc cần làm nào đó. Bạn sẽ bắt đầu

kinh nghiệm được việc ngồi thiền mỗi ngày có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống.

Nếu bạn có thể sắp xếp một thời gian nhất định trong ngày để ngồi thiền sao cho không bị quấy rầy, điều đó sẽ giúp ích rất nhiều. Nếu bạn có được thói quen ngồi thiền vào một giờ nhất định, bạn sẽ ít bỏ lỡ hơn. Thời gian tốt nhất là khi vừa thức dậy, dùng việc ngồi thiền để chuẩn bị cho một ngày chánh niệm; và một giờ ngồi thiền vào buổi tối để thân tâm ta được nghỉ ngơi, tươi mát trở lại. Nhưng cũng có thể vào bất cứ lúc nào thuận tiện cho bạn. Hãy thực nghiệm. Điều quan trọng là giữ cho sự thực hành được liên tục. Việc ngồi thiền đều đặn mỗi ngày có một giá trị vô cùng.

Còn một số việc khác bạn có thể làm để phối hợp sự tu tập vào đời sống hằng ngày. Hãy giữ chánh niệm trong một số việc hằng ngày của bạn, chẳng hạn như khi ăn. Cố gắng ít nhất ăn một buổi cơm trong im lặng mỗi ngày. Đây sẽ là thời gian để ta thực tập sống có ý thức, có chánh niệm, và làm sống dậy những khuynh hướng tốt

trong tâm mà ta đã vun trồng trong khóa tu một tháng này.

Bằng sự thực tập chánh niệm một cách thường xuyên, bạn làm giảm đi những thói quen xấu đã tích tụ lâu ngày.

Trong cuộc sống hằng ngày ta thường đi bộ rất nhiều. Hãy vận dụng thời gian này để hành thiền. Khi đi, bạn không cần phải bước thật chậm và niệm “*dở lên, bước tới, đặt xuống*”, chỉ trừ khi nào thật thuận tiện. Bạn chỉ cần chú ý đến cử động của toàn thân, hay cảm giác sự đụng chạm của mỗi bước chân. Một lần nữa, hãy thực nghiệm.

Trong ngày, nếu có những lúc căng thẳng hay mệt mỏi, hãy nhớ đến hơi thở. Cứ mở mắt, đừng cố ý phô trương là mình đang tập thiền. Chú ý đến sự phồng xẹp ở bụng hay hơi thở ra vào, dù chỉ trong một vài phút. Tâm ta sẽ trở lại an tĩnh và thư thái.

Sau một thời gian, bạn sẽ thấy rằng chánh niệm bắt đầu có mặt trong bất cứ việc làm nào. Giáo pháp là một cuộc sống trọn vẹn. Không

phải chỉ có những khi ngồi thiền hay các khóa tu tập tích cực mới là thực hành giáo pháp. Giáo pháp có mặt trong tất cả và chúng ta phải biết sống hòa hợp với sự hiểu biết đó.

Hạt giống trí tuệ và từ bi mà ta vun trồng có một sức mạnh rất lớn. Chúng sẽ kết quả một cách biến thiên và bất ngờ. Những khi bạn cảm thấy đang bị lôi cuốn, vướng víu vào những rối ren của cuộc sống, sẽ có một ý thức chánh niệm tự nhiên khởi lên. Ánh sáng của chánh niệm ấy sẽ giúp bạn tự thấy được chính mình và cả tấn tuồng đời đang diễn ra chung quanh. Hãy giữ sự giản dị và thoải mái. Với một tâm tĩnh lặng và an lạc, giáo pháp sẽ tự nhiên phô bày.

Có những điều suy nghiệm có thể giúp ta thêm tinh tấn, cố gắng sống trong giây phút hiện tại. Thứ nhất là suy nghiệm về sự thật vô thường. Hãy nhớ đến cái chết không thể tránh khỏi, và tự tánh thay đổi của mọi hiện tượng trong từng giây, từng phút. Giữ ý thức về dòng biến chuyển, về sự thật là mọi vật đều đang ở trong một trạng thái biến đổi không ngừng, tâm ta sẽ được an ổn và quân bình trong mọi hoàn

cảnh. Bạn sẽ bớt đi khuynh hướng tự xét đoán mình và phê bình kẻ khác, không còn những thành kiến phân loại người khác và hoàn cảnh chung quanh. Bạn sẽ kinh nghiệm được một lối sống mới, cởi mở và trống không hơn, phản ứng một cách tự nhiên và hiệu quả hơn trong hiện tại mà không cần phải vác theo gánh nặng của thành kiến, khái niệm từ quá khứ.

Suy nghiệm thứ hai là về lòng từ bi. Khi bạn ứng xử với cha mẹ, bạn bè hay người lạ, hãy nhớ rằng trên một bình diện sâu xa không có “*tôi*” và “*anh*”, không có “*chúng ta*” và “*họ*”; tất cả chỉ là một thực thể trống rỗng. Từ sự trống rỗng này, phát tỏa tình thương đối với muôn loài. Nhiều yếu tố khổ đau trong sự liên hệ tình cảm của ta đối với người khác sẽ rơi rụng, khi ta thực tập phát triển lòng từ bi trong cuộc sống.

Đức Phật có đưa ra một hình ảnh để thí dụ về sự cởi mở, nhân ái có thể giữ cho ta được an lạc và quân bình. Nếu bạn bỏ một muỗng muối vào trong ly nước, nước trong ly sẽ có vị mặn. Nhưng nếu bạn bỏ bấy nhiêu muối, hay nhiều hơn thế nữa, vào một hồ nước lớn, vị của nước

vẫn không thay đổi. Tương tự như vậy, khi tâm ta hẹp hòi và cố chấp, bất cứ một sự đụng chạm nào cũng đều có ảnh hưởng xáo trộn mạnh mẽ. Khi tâm ta có một khoảng không gian thênh thang thì những đụng chạm tiêu cực gặp mấy lần thế cũng không gây ảnh hưởng. Từ bi là một đức tính nhu thuận và rộng khắp mà ta luôn có thể ban bố trong cuộc sống.

Sự suy nghiệm thứ ba là đức khiêm tốn, hay là sự vô hình. Bạn không cần phải võ ngực xưng mình là ông hay bà “*thiền sư*”, là một nhân vật quan trọng. Trang tử có viết:

“Thế cho nên bậc chân nhân làm việc không gây thiệt hại cho ai, mà cũng không ân huệ cho ai. Không động vì lợi mà cũng không coi người canh cửa là hèn. Không vì tiền của mà tranh, cũng không lấy sự nhún nhường làm quý. Công việc không nhờ vả vào ai, mà cũng không lấy việc tự lập làm quý, không khinh kẻ tham lam. Đức hạnh khác người thế tục, nhưng chẳng chuộng sự khác lạ. Không hòa theo đám đông mà cũng không khinh người xiêm nịnh. Tước lộc của đời không đủ để khuyến khích, hình phạt chẳng đủ

để sỉ nhục. Họ biết phải trái không có chỗ phân được, lợi nhỏ không có chỗ định được. Cổ nhân có nói: “Người có đạo thì lặng lẽ, bậc chí đức thì không mong gì cả, còn người đại nhân thì không có mình: họ đã hợp tất cả làm một.”

Bạn sẽ khám phá ra rằng càng vô hình chừng nào, cuộc sống lại càng giản dị và thư thái chừng ấy. Một lần nữa, tôi lấy từ Trang Tử:

“Một người đi thuyền qua sông. Một chiếc thuyền không người lái từ đâu trôi đến, đụng vào mạn thuyền của ông. Cho dù có là người nóng tính đến đâu, ông cũng sẽ không giận. Nhưng nếu thấy bên thuyền kia có người, ông sẽ hét lên, bảo người kia bẻ lái. Nếu không nghe, ông sẽ tiếp tục la hét, chửi mắng, nóng giận. Tất cả chỉ khác nhau ở chỗ thuyền bên kia có người. Nếu là một chiếc thuyền không thì chắc chắn sẽ không có sự nóng giận, la mắng.

“Nếu biết đem cái lòng trống không mà đối xử với đời thì ai mà ngăn trở mình, ai lại muốn làm hại mình?”

Hãy làm một chiếc thuyền không, băng qua dòng sông cuộc đời bằng sự cởi mở, trống không và thương yêu, “thì ai mà ngăn trở mình, ai lại muốn làm hại mình?”

Có nhiều người hỏi tôi, làm sao để nói cho người khác nghe về giáo pháp. Một đức tính vô cùng quan trọng trong việc trao đổi ý kiến là phải biết lắng nghe, biết thông cảm với hoàn cảnh và với người khác. Bằng một tâm thanh lặng, khi chúng ta thật sự biết chú ý, một phương tiện truyền thông thích hợp sẽ trở thành rõ rệt. Đừng chấp chặt vào một khái niệm đặc biệt nào của giáo pháp, hay là giữ bất cứ một thiên kiến nào. Đừng dựa vào một nơi nào. Đôi khi ta chỉ cần một cuộc đối thoại tầm thường, trao đổi giản dị và thoải mái. Học cách lắng nghe là một nghệ thuật rất cao. Hãy giữ sự cởi mở và chấp nhận kẻ khác. Một thái độ vô ngã và chịu tiếp nhận có thể đem lại cho ta một tâm hiểu biết và chia sẻ rộng rãi.

Theo nghĩa đen thì danh từ *Vipassana* có nghĩa là nhìn thấy sự vật một cách rõ ràng,

không phải chỉ có tiến trình của thân tâm, mặc dù đây là điều căn bản, mà là thấy mọi sự cho thật sáng suốt, những người chung quanh, mối quan hệ, hoàn cảnh. Đạo ở đây là sống một cuộc sống không tham, không sân, không si; sống với chánh niệm, với tỉnh thức cùng với một sự an lạc và tình thương. Tự thân chúng ta là một chân lý đang phô bày, và một tháng tu học, hay là cả một đời người, chỉ là sự bắt đầu của một nhiệm vụ to tát: thực hiện sự tự giác.

Đại trí thì bao trùm, tiểu trí thì giới hạn; lời lẽ hay đẹp thì khích lệ, lời lẽ vụn vặt thì tầm phào... Khi chúng ta tỉnh thức, các giác quan



## MỤC LỤC

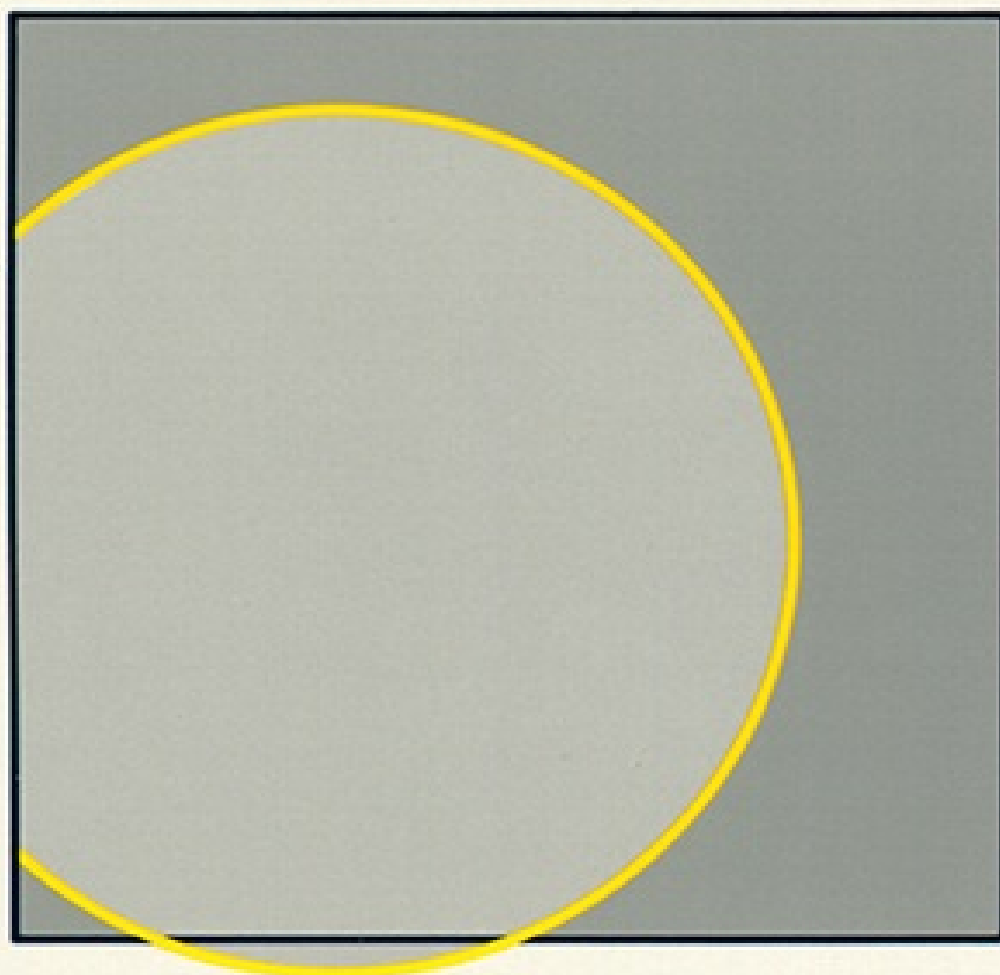
LỜI GIỚI THIỆU .....	5
Buổi tối thứ nhất:	
Lời dạy mở đầu .....	9
Buổi tối thứ hai	
Bát chánh đạo .....	21
Buổi sáng thứ ba	
Bài thực tập: Cảm thọ .....	40
Buổi tối thứ tư	
Sự chú ý đơn thuần .....	43
Buổi sáng thứ năm	
Bài thực tập: Tư tưởng .....	59
Buổi tối thứ năm	
Khái niệm và thực tại .....	63
Buổi sáng thứ sáu	
Bài thực tập: Đối tượng của cảm giác .....	87
Buổi tối thứ bảy	
Những mẫu chuyện .....	88
Buổi sáng thứ tám	
Bài thực tập: Tác ý .....	96

Buổi sáng thứ chín	
Bài thực tập: Ăn trong chánh niệm.....	100
Buổi tối thứ chín	
Năm triển cái .....	103
Buổi sáng thứ mười	
Bài thực tập: Quán tâm thức .....	122
Buổi tối thứ mười	
Dũng sĩ.....	125
Buổi sáng thứ mười một	
Trò chơi định tâm .....	141
Buổi tối thứ mười hai	
Ba trụ pháp: Ba-la-mật .....	143
Buổi tối thứ mười ba	
Sự tương đồng .....	161
Buổi tối thứ mười bốn	
Tứ diệu đế .....	164
Buổi tối thứ mười lăm	
Sự cương quyết nửa vời .....	178
Buổi tối thứ mười sáu	
Nghiệp báo.....	185

Buổi tối thứ mười bảy	
Bài thực tập: Hôn trầm .....	200
Buổi tối thứ mười tám	
Sự trong sạch và hạnh phúc .....	202
Buổi tối thứ mười chín	
Tín ngưỡng.....	217
Buổi tối thứ hai mươi mốt	
Thập nhị nhân duyên.....	219
Buổi tối thứ hai mươi hai	
Cái chết và lòng từ bi.....	229
Buổi tối thứ hai mươi lăm	
Đạo .....	244
Buổi tối thứ hai mươi sáu	
Thất giác chi.....	263
Buổi tối thứ hai mươi chín	
Con đường của Phật .....	281
Buổi sáng thứ ba mươi	
Kết thúc.....	306

SHAMBHALA DRAGON EDITIONS

# THE EXPERIENCE OF INSIGHT



*A Simple & Direct Guide to Buddhist Meditation*

Joseph Goldstein



Sign up to receive news and special offers from Shambhala Publications.

[Sign Up](#)

Or visit us online to sign up at [shambhala.com/eshambhala](https://shambhala.com/eshambhala).

# **THE EXPERIENCE OF INSIGHT**

*A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation*

**Joseph Goldstein**

Introduction by Ram Dass

Preface by Robert Hall



SHAMBHALA

BOULDER

2017

Shambhala Publications, Inc.

4720 Walnut Street

Boulder, Colorado 80301

[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)

© 1976 by Joseph Goldstein

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

*The Library of Congress catalogs the original paperwork edition of this work as follows:*

Goldstein, Joseph, 1944–

The experience of insight.

Originally published: Santa Cruz, CA: Unity Press, © 1976.

Includes bibliographical references.

1. Meditation (Buddhism). 1. Title.

BQ5612.G64 1983 294.3'443 82-42682

eISBN 9780834840997

ISBN 9780877732266 (pbk.)

ISBN 9780394714301 (Random House: pbk.)

# Preface

Every so often, a book appears that has special value for people who are students of what is. I think of books like Suzuki Roshi's *Zen Mind, Beginner's Mind* and Carlos Castaneda's writings on the teachings of Don Juan. Here is another one.

This is the work of a teacher of meditation who is young, an American and, yet, who speaks from that empty, peaceful space usually associated with the old and wise ones from other cultures.

Joseph Goldstein is a unique teacher. Like all good teachers, he is a vehicle for re-introducing the ancient knowledge into the confusion of this modern world. His words ring clearly, because they are born from his own experience. He has spent many years studying and practicing the life of meditation while living in India. Now he is bringing to this country a depth of understanding that could only come from those years of practice.

He teaches meditation as a method of learning to see things as they are. His discourses are practical instructions for learning how to live with detachment and compassion. And throughout his work, he keeps that one quality essential for being a truly human teacher—a sense of humor.

This is a good book. It is a portrait of Joseph at work, but it also presents an actual record of the dynamics of a course in meditation. Courses, such as the one described here, guided by Joseph and his co-workers, are intense experiences in the practice of Insight Meditation. They are conducted in silence, except for the discourses and question/answer periods. The daily schedule of sitting and walking practice begins each day at 5:00 AM and extends into the late evenings, and even longer for the serious students. There are usually from 50 to 200 students practicing together, sharing a process that may include visits to hell, rides into bliss, and any other experience the mind can possibly provide.

For myself, a psychiatrist working outside the orthodox theories of my profession, Joseph has been a welcome inspiration and a wonderful friend. His understanding of the mind springs from direct confrontation, rather than the study of intellectual concepts. What he teaches is relevant and useful for all of us concerned with freedom—the liberation that only comes from the light of insight.

I hope that many of my colleagues in the helping professions find this book

in their hands. It could introduce a refreshing new perspective for their work, just as knowing Joseph and the people who work with him has done for me.

**Robert K. Hall, M.D.**

*Lomi School*

*San Francisco*

*December, 1975*

# Introduction

During my studies in India, one of the teachers who most perfectly embodied his teaching was Anagarika Munindra. The ephemeral nature of phenomena, including self, was no better demonstrated than in his absent presence. Originally a Krishnabhakta with Ananda Mayi Ma, he was drawn to Burma to pursue a Theravadin Buddhist *sadhana*. For many years Munindra so successfully absorbed the Pali Canon of Buddhism, an exact and complex no-nonsense blueprint of the mind, and the manner in which illusion is created and dispelled, that when I met him in Bodhgaya I found it difficult to differentiate him from the doctrine.

Despite the fact that Munindra-ji held a number of responsible administrative positions in the sacred city where Buddha had attained enlightenment, he commenced teaching. Among the students of this physically diminutive teacher was Joseph, a very tall young westerner who impressed me immediately by his power, simplicity and quiet dignity. Like me, Joseph retained his western acculturation and yet was drinking deeply from the well of another culture's insight into liberation, fully aware of the universality of the spirit.

After many years of patient study, Joseph returned to his homeland and quite humbly and simply began to offer ten day to three month long, inexpensive meditation retreats throughout the U.S. Because of my deep respect for him I was truly delighted that the west was to be blessed by his teaching. I sensed in him what I had sensed in his teacher—a being who could be identified with his teaching.

The living transmission of a formal teaching is a delicate matter. In the lectures transcribed in this volume we have a good example. For Joseph is another of those beings who could be called (as Jung referred to Richard Wilhelm) a 'gnostic intermediary'; that is, one who transmits a teaching from one culture and age to another not via his intellect but through absorption into his blood and gut so that he, in truth, becomes the teaching.

Such an incorporation, a 'grokking,' a marital union, an identity, requires that 'surrender' to which spiritual teachings refer again and again. Such a person who is a living transmission of any teaching is the statement of the faith and surrender necessary to receive the true meaning of the work; i.e., that to which the word refers.

It is now apparent, following so much cynicism in the late 50's and early

60's, that our multifaceted exploration of the later 60's has matured into a deep and genuine spiritual seeking by literally hundreds of thousands of beings who have taken birth in the western hemisphere. I understand these past years to be a process of tuning to the *dharma* in a way which has retained integrity with our evolving consciousness.

Now many of us seek the deeper, purer, more esoteric teachings. And we recognize that in order to receive these teachings we must assume a meditative stance. Thus, there is an increasing demand for meditation training as both means and end. The meditation course from which the transcripts in this volume have been drawn is a highly significant contribution to our growth at this time.

This book is a blessing to which I add my own.

**Ram Dass**

*Lama, New Mexico*

*July 1975*

# *Acknowledgments*

So many thanks to

STEPHEN LEVINE, Dharma friend and editor, who has untiringly nursed this project to completion.

SHARON SALZBERG, invaluable colleague in teaching and mainstay of loving support, who contributed greatly both to several chapters of this book and to its general editing.

JACK KORNFELD, co-teacher and unfailing inspiration in the Dharma.

RICHARD BARSKY, friend and associate in teaching.

SUSAN OLSHUFF, CATHY INGRAM, LIZA JONES and DONNA SPIETH who so beautifully offered their services for the monumental task of transcribing tapes and typing manuscripts.

RICHARD COHEN and CHAITANYA for their wit and skill in editing and

ROBERT HALL and RAM DASS for their kind introductions and their encouragement throughout which gave strength to this entire undertaking.



*Grateful acknowledgment is made to the following for permission to use their fine materials:*

*Rene Daumal, MOUNT ANALOGUE, translated by Roger Shattuck. Copyright 1959 by Vincent Stuart Limited. Reprinted by permission of Pantheon Books, a division of Random House, Inc.*

*Hermann Hesse, SIDDHARTHA, translated by Holda Rosner. Copyright 1951 by New Directions Publishing Corporation. Reprinted by permission of New Directions Publishing Corporation.*

*Thomas Merton, THE WAY OF CHUANG TZU. Copyright 1965 by the Abbey of Gethsemani. Reprinted by permission of New Directions Publishing Corporation.*

*Hut Neng, PLATFORM SUTRA, translated by A. F. Price and Wong Mou-Lam. Reprinted by permission of Shambhala Publications.*

*Nyanatiloka, PATH TO DELIVERANCE. Reprinted by permission of The Buddha Sahitya Sabha, Colombo and the Buddhist Publication Society, Kandy, Ceylon.*

*Suzuki Roshi, ZEN MIND, BEGINNER'S MIND. Copyright 1970 John Weatherhill Inc. Reprinted by permission of John Weatherhill Incorporated.*

*Han Shan, COLD MOUNTAIN, translated by Burton Watson. Copyright 1970 by Columbia University Press. Reprinted by permission of Columbia University Press.*

*Chuang Tsu, INNER CHAPTERS, translated by Gia-fu Feng and Jane English. Copyright 1974 by Gia-fu Feng and Jane English. Reprinted by permission of Alfred A. Knopf, Inc.*

*Wei Wu Wei, POSTHUMOUS PIECES, copyright 1968 by Wei Wu Wei. Reprinted by permission of Hong Kong University Press.*

# *Table of Contents*

First Evening	Opening and Beginning Instruction
Second Evening	Noble Eightfold Path
Third Morning	Instruction: Feelings
Fourth Evening	Bare Attention
Fifth Morning	Instruction: Thoughts
Fifth Evening	Concepts and Reality
Sixth Morning	Instruction: Sense Objects
Seventh Afternoon	Stories
Eighth Morning	Instruction: Intentions
Ninth Morning	Instruction: Eating
Ninth Evening	Hindrances
Tenth Morning	Instruction: Consciousness
Tenth Evening	Warrior
Eleventh Morning	Concentration Game
Twelfth Evening	Three Pillars of Dharma: Parami
Thirteenth Evening	St. John of the Cross/St. Francis de Sales
Fourteenth Evening	Four Noble Truths
Fifteenth Afternoon	Halfway Resolution
Sixteenth Evening	Karma
Seventeenth Afternoon	Instruction: Relaxing/Sinking Mind
Eighteenth Evening	Purity and Happiness
Nineteenth Afternoon	Devotion
Twentyfirst Evening	Dependent Origination
Twentysecond Evening	Death and Lovingkindness
Twentyfifth Evening	Tao
Twentysixth Evening	Factors of Enlightenment
Twentyninth Evening	Buddhist Paths

Thirtieth Morning Closing  
E-mail Sign-Up

To my teachers, with the greatest love and respect

Anagarika Sri Munindra

Sri S. N. Goenka

Mrs. Nani Bala Barua

and to my mother, Evelyn, whose acceptance and support was an inestimable  
aid on the journey.

## FIRST EVENING



# *Opening and Beginning Instruction*

A traditional beginning for meditation retreats is taking refuge in the Buddha, Dharma and Sangha. To take refuge in the Buddha means acknowledging the seed of enlightenment that is within ourselves, the possibility of freedom. It also means taking refuge in those qualities which the Buddha embodies, qualities like fearlessness, wisdom, love and compassion. Taking refuge in the Dharma means taking refuge in the law, in the way things are; it is acknowledging our surrender to the truth, allowing the Dharma to unfold within us. Taking refuge in the Sangha means taking support in the community, in all of us helping one another towards enlightenment and freedom.

An indispensable foundation for meditation practice is following certain moral precepts. It is a way of maintaining a basic purity of body, speech, and mind. The five precepts which should be followed are: not killing, which means refraining from knowingly taking any life, not even swatting a mosquito or stepping on an ant; not stealing, which means not taking anything which is not given; refraining from sexual misconduct, which in the context of this retreat means observing celibacy; not lying or speaking falsely or harshly; and not taking intoxicants, which again in the context of the meditation course means not taking alcohol or drugs. Following these precepts will provide a strong base for the development of concentration, and will make the growth of insight possible.

We are all sharing something very special in having the opportunity to be here, to look within ourselves in this quiet and secluded setting. It is rare to have an entire month devoted to meditation, to finding out about ourselves, about who we are. There are a few attitudes which will be helpful in maintaining a serious and balanced effort. The first of these is patience: there are times when the month will seem endless and everyone will be wondering, particularly at four-thirty on cold mornings, exactly what they are doing here. In the course of the meditation practice there will be many ups and downs. There will be times when the meditation is good and beautiful and insightful, and times when it will be boring, painful, full of restlessness and doubt. Being patient throughout all these experiences will help to keep the mind in balance. Someone once asked Trungpa Rinpoche where “grace” fit into the Buddhist

tradition. He replied that grace is patience. If we have a patient mind, all things will unfold in a natural and organic way. Patience means staying in a state of balance regardless of what is happening, staying easy and relaxed and alert.

Milarepa, the famous Tibetan yogi, advised his disciples to “hasten slowly.” Hasten in the sense of being continuous and unrelenting in your effort, but do so with poise and equanimity. Persistent and full of effort, yet very relaxed and balanced.

Another aid for deepening meditation is silence. We don’t often get a good look at what’s happening in our minds because talking distracts our attention and dissipates our energy. Much of the energy that is conserved by not talking can be used for the development of awareness and mindfulness. As with the meditation practice itself, silence too should be easy and relaxed. This does not mean talking when you want to, but just relaxing into the silence, going through the day quietly aware. By keeping silence, the whole range of mental and physical activity will become extremely clear; verbal silence makes possible a deeper silence of mind.

Interaction between friends or couples is discouraged. Try to cultivate a sense of aloneness. To do this, it is helpful to suspend preconceptions about yourselves, about relationships, about other people. Take this time to experience yourself deeply.

We are each going to die alone. It is necessary to come to terms with our basic aloneness, to become comfortable with it. The mind can become strong and peaceful in that understanding, making possible a beautiful communion with others. When we understand ourselves, then relationships become easy and meaningful.

It is also helpful not to mix different practices. Many of you have done various kinds of meditation. For this period of time it would be good to concentrate solely on the development of Vipassana, or insight. It is through the cultivation of mindfulness that insight develops. Concentrating all efforts during this month on the development of moment to moment mindfulness will prevent superficiality of practice. If all efforts are directed towards one goal, the mind will become powerful and penetrating.

There is also great value in slowing down. There is no hurry, no place to go, nothing else to do, just a settling back into the moment. In all activities during the day be very mindful, notice carefully all your movements. The meditation deepens through the continuity of awareness.

We’ll begin the sitting practice with a very simple object of awareness: mindfulness of breathing. Assume any posture that is comfortable to you,

keeping the back reasonably straight, without being stiff or strained. If you are in a cramped or bent-over position, you will more quickly become uncomfortable. You can sit in a chair if you like. The important thing is not to move very often. The eyes should be closed, unless you have been trained in a technique where they are kept slightly open, and you prefer to do that. Keeping the eyes open is merely a way of patting them someplace and then forgetting about them. Generally it seems easier if they're closed in a relaxed way. But it doesn't matter.

Awareness of the breath can be practiced in one of two ways. When you breathe in, the abdomen naturally rises or extends and when you breathe out, it falls. Keep your attention on the movement of the abdomen, not imagining, not visualizing anything, just experiencing the sensation of the movement. Don't control or force the breath in any way, merely stay attentive to the rising, falling movement of the abdomen.

The alternative is to be aware of the breath as it goes in and out of the nostrils, keeping the attention in the area around the tip of the nose or upper lip. Maintain the attention on the breath much as a watchman standing at a gate observes people passing in and out. Don't follow the breath all the way down or all the way out; don't control or force the breathing. Simply be aware of the in and out breath as it passes the nostrils. It is helpful in the beginning of practice to make mental notes either of "rising, falling" or "in, out." This aids in keeping the mind on the object.

In the first few minutes see which object appears more clearly, either the rising, falling or the in, out. Then choose one place of attention and stay with it, do not go back and forth. If at times it becomes less distinct, don't switch to the other object thinking it's going to be easier. Once you have decided where you're going to cultivate your attention keep it there and try to remain with it through all the changes. It is sometimes clear, sometimes not, sometimes deep, sometimes shallow, sometimes long, sometimes short. Remember, it is not a breathing exercise; it is the beginning exercise in mindfulness.

The walking meditation is done by noticing the lifting, forward and placing movement of the foot in each step. It is helpful to finish one step completely before lifting the other foot. "Lifting, moving, placing, lifting, moving, placing." It is very simple. Again it is not an exercise in movement. It is an exercise in mindfulness. Use the movement to develop a careful awareness. In the course of the day, you can expect many changes. Sometimes you may feel like walking more quickly, sometimes very slowly. You can take the steps as a single unit, "stepping, stepping." Or you may start out walking quickly and, in that same walking meditation, slow down until you are dividing it again into

the three parts. Experiment. The essential thing is to be mindful, to be aware of what's happening.

In walking, the hands should remain stationary either behind the back, at the sides, or in front. It's better to look a little ahead, and not at your feet, in order to avoid being involved in the concept of "foot" arising from the visual contact. All of the attention should be on experiencing the movement, feeling the sensations of the lifting, forward, placing motions.

This is the schedule to give you an idea of how the days will progress.

- 4:30 — awakening
- 5:00–6:30 — walk and sit
- 6:30–7:30 — breakfast
- 7:30–8:00 — walking
- 8:00–9:00 — group sitting
- 9:00–9:45 — walking
- 9:45–10:45 — group sitting
- 10:45–11:30 — walking
- 11:30–1:15 — lunch and rest
- 1:15–2:00 — group sitting
- 2:00–2:45 — walking
- 2:45–3:45 — group sitting
- 3:45–5:00 — walk and sit
- 5:00–5:30 — tea
- 5:30–6:00 — walking
- 6:00–7:00 — group sitting



7:00–8:00 — talk

8:00–8:45 — walking

8:45–9:45 — group sitting

9:45–10:00 — tea

10:00– — further practice or sleep

The schedule will be posted. For the first few days or week, try to follow it as much as possible. As you become comfortable spending the day meditatively, in a continuous effort of mindfulness, you will discover your own pace. Just sit and walk as continuously as possible. Take meals, as all activities, with mindfulness and awareness. After some time you might like to walk longer, to walk for an hour or an hour and a half, and then sit. Some people like to sit longer, for two or three hours at a time; perhaps some of you will like to stay up late at night. When I was first practicing in India, I meditated in the very late night hours: the time between midnight and three I found peaceful and quiet and good for practice. As the meditation gets stronger, less and less sleep is needed. Go to sleep when you feel really tired, not just out of habit at a certain hour. It may be that as the meditation develops, you will not feel tired at all and can keep up the practice day and night. Try to feel out what is comfortable for you, what maximizes the effort without forcing or straining.

Saint Francis de Sales wrote,

*Be patient with everyone, but above all, with yourself. I mean, do not be disheartened by your imperfections, but always rise up with fresh courage. I am glad you make a fresh beginning daily. There is no better means of attainment to the spiritual life than by continually beginning again, and never thinking that we have done enough. How are we to be patient in dealing with our neighbor's faults if we are impatient in dealing with our own. He who is fretted by his own failings will not correct them. All profitable correction comes from a calm and peaceful mind.*

## SECOND EVENING



### *Noble Eightfold Path*

We have all begun a journey. A journey into our minds. A journey of discovery and exploration of who and what we are. Taking the first step is difficult, and in the first days of practice there is often restlessness, or sleepiness, some boredom, laziness, doubt, and perhaps regret about getting involved at all. The first step is difficult for everyone. Spinoza, at the end of one of his important philosophical works, wrote, “All noble things are as difficult as they are rare.” The spiritual quest we are embarking upon is a rare and precious undertaking, so be gentle yet persevering through any beginning difficulties.

A beautiful allegory for this journey is the book *Mount Analogue*. The story is of a group of people searching for a mountain. The base of the mountain is on the earth while the summit represents the highest possible spiritual attainment. Initially, the pilgrims are faced with a great obstacle: under ordinary circumstances the mountain is invisible, and considerable struggle and hardship is undergone just to locate it. After much effort, they find the mountain and are able to approach its base. The rest of the book describes all the preparations, difficulties, struggles and excitement of beginning the ascent to the top.

We’re on this very same journey, ascending the mountain of spiritual insight. We have already discovered the secret of its invisibility: the fact that the truth, the law, the Dharma, is within us, not outside of ourselves, and that we begin from where we are.

The path up the mountain, the path to freedom, has been well-mapped by the many people who have walked upon it. One of the clearest of these descriptions is found in the teachings of the Buddha, expressed as the noble eightfold path. It is a map, and a guide pointing the way to enlightenment.

The first step of this path up the mountain is right understanding. It is, in fact, both the first step and the last. It is because of some degree of understanding we begin the journey in the first place; and that understanding is brought to completion, to perfection, at the summit when we penetrate to the very deepest levels of our mind. In the beginning, right understanding deals with certain natural laws which govern our everyday lives. One of the

most important of these is the law of karma, the law of cause and effect. Every action brings a certain result. Things are not happening to us by chance or accident. Whenever we act motivated by greed, hatred or delusion, pain and suffering come back to us. When our actions are motivated by generosity, love or wisdom, the results are happiness and peace. If we integrate this understanding of the law of karma into our lives, we can begin more consciously to cultivate and develop wholesome states of mind.

The Buddha often stressed the power and importance of generosity. Giving is the expression in action of non-greed in the mind. The whole spiritual path involves letting go, not grasping, not clinging, and generosity is the manifestation of that non-attachment.

Another part of right understanding is acknowledging the special relationship, the unique karma, we have with our parents, and the responsibilities and obligations we have to them. Our parents cared for us when we were unable to care for ourselves, and it is due to their concern at a time when we were helpless that we now have the opportunity to practice the Dharma. The Buddha said that there is no way of repaying this debt, that we could carry our parents about on our shoulders for an entire lifetime and still we would not have fulfilled our obligation. The only way of repaying our parents is to help establish them in the Dharma, in the truth, in right understanding. Generally, we spend a great deal of time and energy freeing ourselves psychologically from our parents, which certainly has its value, but in that space of freedom, we should recognize our responsibility towards them.

Right understanding also involves a profound and subtle knowledge of our true nature. In the course of meditation practice it becomes increasingly clear that everything is impermanent. All the elements of mind and body exist in a moment and pass away, arising and vanishing continuously. The breath comes in and goes out, thoughts arise and pass away, sensations come into being and vanish. All phenomena are in constant flux. There is no lasting security to be had in this flow of impermanence. And deep insight into the selfless nature of all elements begins to offer a radically different perspective on our lives and the world. The mind stops grasping and clinging when the microscopic transience of everything is realized, and when we experience the process of mind and body without the burden of self. This is the kind of right understanding that is developed in meditation through careful and penetrating observation.

The second step of the eightfold path is right thought. This means thoughts free of sense desire, free of ill will, free of cruelty. As long as the mind is attached to sense desire, it will seek after external objects, external

fulfillments which, because of their impermanent nature, cannot be finally satisfying. There is a momentary experience of pleasure and then craving returns for more. The endless cycle of desire for sense pleasures keeps the mind in turbulence and confusion. Freeing thought from sense desires does not mean suppressing them and pretending they are not there. If a desire is suppressed, it will usually manifest in some other way. Equally unskillful is identifying with each desire as it arises and compulsively acting on it. Right thought means becoming aware of sense desires and letting them go. The more we let go, the lighter the mind becomes. Then there is no disturbance, no tension, and we begin to free ourselves from our storehouse of conditioning, from our bondage to sense desires.

Freedom from ill will means freedom from anger. Anger is a burning in the mind, and when expressed causes great suffering to others as well. It is helpful to be able to recognize anger and to let it go. Then the mind becomes light and easy, expressing its natural lovingkindness.

Thoughts free of cruelty mean thoughts of compassion, feeling for the suffering of others and wanting to alleviate it. We should develop thoughts which are completely free of cruelty towards any living thing.

The next steps on the path up the mountain have to do with how we relate in the world; how we relate to our environment, to other people. They are a prescription for putting us into harmony with our surroundings, for establishing a proper ecology of mind so that we're not in discord with others or with nature around us. The first aspect of relating to the world in this way is right speech. Right speech means not speaking what is untrue, or using slanderous, abusive or harsh language; rather, speaking words which are honest and helpful, creating a vibration of peace and harmony.

There is a story told of the Buddha returning after his enlightenment to the city where his family was still living. Many relatives and friends, inspired by his presence, by his love and compassion and wisdom, joined the order of monks. At that time, Rahula, his son, also became a novice in the order. There is one famous discourse called *Advice to Rahula* in which the Buddha, speaking to his son, said that under no circumstances, either for his own benefit or for the benefit of others, should he speak that which is untrue. So important is the commitment to truth. It makes our relationships easy and uncomplicated. Honesty in speech also reflects back to honesty with ourselves. There are many things in our mind and body, tensions of all kinds, unpleasantness, things we don't like to look at, things about which we're untruthful with ourselves. Truthfulness in speech becomes the basis for being honest in our own minds, and that is when things begin to open up. We then begin to see clearly, working through all the neuroses of mind.

The fourth step of the path up the mountain is right action. This means not killing, minimizing the amount of pain we inflict on other beings; not stealing, that is, not taking what isn't given; and not committing sexual misconduct, which in the context of our daily life can be most basically understood as not causing suffering to others out of greed or desire for pleasant sensations.

Often, we are unaware in the moment of the long range effects of our actions. There is a story from *Mount Analogue* which illustrates this.

There was a rule for people who were climbing the mountain that above a certain point no living things were to be killed. The climbers had to carry all their food. One day someone who was walking on the mountain above that point was caught in a violent snowstorm. For three days he lived in a makeshift shelter with no food in near freezing conditions. On the third day the blizzard ended. He saw a very old rat crawling out of a hole and thought there would be no harm in killing the rat so that he could feed himself and get down the mountain. Somehow he managed to get a stone and kill the rat. He made it down the mountain and did not think any more about it. Some time later he was called before the tribunal of guides, people responsible for the mountain and the path. He was called to account for the killing of the rat, an event which by this time he had forgotten. It seems there had been serious consequences. The rat, being very old, was not strong enough to catch the healthy insects, and fed on the diseased insect population. So when the rat was killed there was no natural check on the diseased insects. Disease spread throughout the whole species and they died off. The insects had been responsible for pollinating and fertilizing much of the plant growth on the mountainside. When the insects died off, without this fertilization the vegetation started to diminish. The plant life had been holding the soil in place and when the vegetation began to die the soil started to erode. Eventually, there was a great landslide which killed many people who were climbing up the mountain, and blocked the path for a long time. All of this the outcome of the seemingly insignificant act of killing the old rat.

Because we're not always able to see the far-reaching consequences of each of our acts, we should take care not to create disturbances in the environment but to emanate peacefulness and gentleness, love and compassion.

The next step of the eightfold path involving our relationships in the world is right livelihood. This means doing that kind of work for support and maintenance which is not harmful to others; not having work which involves killing, stealing or dishonesty. There is a traditional list of occupations which are unskillful, such as dealing in weapons or intoxicants, hunting or fishing,

all causing suffering to others. The Dharma is not just sitting. Sitting is a powerful tool for understanding, but wisdom and understanding have to be integrated into our lives. Right livelihood is an important part of the integration: “To walk in a sacred manner as was the American Indian way. To make an art of life.” To do what we do in a sacred manner. To do what we do with awareness.

The next three steps on the path have to do primarily with the practice of meditation. The first of these is in many respects the most important: right effort. Unless we make the effort, nothing happens. It is said in the Abhidharma, the Buddhist psychology, that effort is the root of all achievement, the foundation of all attainment. If we want to get to the top of the mountain and just sit at the bottom thinking about it, it's not going to happen. It is through the effort, the actual climbing of the mountain, the taking of one step after another, that the summit is reached. Ramana Maharshi, a great sage of modern India, wrote, “No one succeeds without effort. Mind control is not your birthright. Those who succeed owe their success to their perseverance.” But effort has to be balanced. Being very tense and anxious is a great hindrance. Energy has to be balanced with tranquility. It is as if you are trying to tune the strings on a guitar. If they are too tight or too loose, the sound is not right. In our practice also, we have to be persistent and persevering but with a relaxed and balanced mind, making the effort without forcing. There is so much to discover in ourselves, so many levels of mind to understand. By making effort, the path unfolds. No one is going to do it for us. No one can enlighten another being. The Buddha's enlightenment solved his problem, it didn't solve ours ... except to point out the way. We each have to walk the path for ourselves.

Mindfulness is the seventh step in this noble eightfold path, and it means being aware of what is happening in the present moment. It means noticing the flow of things: when walking, to be aware of the movement of the body; in observing the breath, to be aware of the sensations of the in-out or rising-falling; to notice thoughts or feelings as they arise. As expressed by one Zen master, “When you walk, walk; when you run, run; above all, don't wobble.” Whatever the object is, to notice it, to be aware of it, without grasping, which is greed, without condemning, which is hatred, without forgetting, which is delusion; just observing the flow, observing the process. When mindfulness is cultivated it becomes very rhythmic and the whole day becomes a dance. Mindfulness brings the qualities of poise, equilibrium and balance to the mind, keeping it sharply focused, with the attitude of sitting back and watching the passing show.

The last step on the path up the mountain is right concentration. This is

one-pointedness of mind, the ability of the mind to stay steady on an object. The first days of this journey may seem difficult because concentration is not yet well developed. To climb a mountain, you need a certain physical strength. If you are not yet very strong, in the beginning you will feel tired and uncomfortable. But as the body gets stronger, climbing becomes easier. It is the same in meditation. As concentration is developed, it becomes less difficult to stay in the moment. The hindrances that are faced in the beginning of practice are then easily overcome.

If you put a kettle on the stove and every few minutes take the lid off, it will take a longer time for the water to boil. If you put the kettle on the stove and leave it there, the water will heat up very quickly.

A meditation retreat is a unique opportunity to develop a high degree of concentration and mindfulness. By being continuous in the practice, each moment builds on the one before, and in a short time the mind develops an acute strength and penetrating power.

The journey that we are on combines right relationship in the world with a deepening understanding and insight into our own nature. There is appropriate advice in *Mount Analogue* about ascending this path of wisdom: “Keep your eye fixed on the path to the top. But don’t forget to look right in front of you. The last step depends upon the first. Don’t think that you’re there just because you see the summit. Watch your footing. Be sure of the next step. But don’t let that distract you from the highest goal. The first step depends upon the last.”

Being grounded in the present, cultivating awareness of the moment, and trusting our vision of freedom.

**Question:** *I notice that sensations seem stronger on the inbreath; this tends to upset my concentration. Is there anything I can do?*

**Answer:** The breath is a very interesting object of meditation because there’s a great range of texture and intensity to it. Sometimes it’s strong and heavy, sometimes it’s fine and light. It can change between an inbreath and outbreath or it can change over a period of time. Sometimes the breath gets almost imperceptible. What makes the breath a valuable object of meditation is that when the breath becomes fine we can use it to draw the mind down to that level of subtlety. When you feel the breath getting more subtle, make the mind fine enough to stay aware of it. It takes an added energy—not of doing anything, but of silence.

*How can you tell if a person is enlightened?*

An enlightened being is untraceable. There is no possible way to perceive a

free mind through any of the senses because it's beyond mind. It's like trying to locate a fire that has gone out. Where are you going to look for it? You can't think of enlightenment in terms of existing someplace. There is no special mark on the forehead; but you can recognize the qualities of wisdom and compassion in people, and honor those qualities.

*About our relationship with our parents and the responsibility to try to show them the way. My parents wonder why I'm here and what I'm doing, but there seems no way to make them understand?*

There are many ways of communicating—speech often not being the best. If you're with your parents, or any other people, and are very cooled out, non-judgmental, accepting, full of love and generosity, you don't have to say a word. Your own being at peace creates a certain space. It takes a long time. People are attached to their own way of looking at things. As soon as you say something that in any way threatens it, they become defensive. So the way is not to threaten, just to be the way you are, letting the Dharma unfold. A peaceful mind has its effect on its surroundings. It takes time and it takes patience, and a lot of love.

*During the sitting meditation I found myself visualizing my breath as water flowing back and forth in a tunnel. Would it be more mindful to sit without the visualization?*

Yes. The essence of the practice is to bring the mind to an experiential level rather than a conceptual one. Visualization of the breath is a concept. That's not what's happening; that's a projection onto it. The idea is to be with the experience of the sensations of the breath, not creating a concept around it.

*How does devotion to God fit into the practice?*

It depends upon what you mean by God. People have many different meanings for that word. One could equate God with the highest truth, which would be the same as the Dharma, the law, the way things are. The way of surrendering is letting go. Letting the Dharma unfold.



## THIRD MORNING



### *Instruction: Feelings*

The mental factor of feeling is particularly important in the development of insight. Feeling refers to the quality of pleasantness, unpleasantness or neutrality which is present in every moment of consciousness. It is this quality of pleasantness or unpleasantness which has conditioned our mind to cling and condemn; grasping at pleasant objects and feelings, condemning and having aversion for unpleasant ones. When we become mindful of feelings we can begin to observe them with detachment and balance.

One class of objects in which feeling is predominant is physical sensations in the body. We can clearly experience sensations as being pleasant or painful. Being attentive to these sensations is a good way of developing mindfulness of feeling: experiencing bodily sensations without clinging to the blissful, light, tingling feelings, and without aversion to pain or tension. Simply observe all the sensations—heat, cold, itching, vibration, lightness, heaviness—and the associated feelings as they arise, without clinging or condemning or identifying with them.

Begin the sitting being aware of either the rising-falling of the abdomen or the in-out of the breath. Then as sensations become predominant in the body, give full attention, full mindfulness to them. It is important to keep a relaxed mind in observing the sensations, especially when there are strong painful feelings in the body. There is a tendency for the mind and body to tense in reaction to pain. This is an expression of aversion, dislike, avoidance, and creates an unbalanced state of mind; relax behind the pain and observe the flow. When the mind is silent, relaxed and attentive, pain is experienced not as a solid mass but as a flow, arising and vanishing moment to moment. Sit with a relaxed and calm mind, observing the flow of sensations, without aversion, without expectations.

Pain is a good object of meditation. When there's a strong pain in the body, the concentration becomes strong. The mind stays on it easily, without wandering very much. Whenever sensations in the body are predominant make them objects of meditation. When they are no longer predominant, return to the breath. The awareness should be rhythmic, not jumping or clutching at objects, just watching "rising-falling," "pain," "itching," "heat," "cold," "rising-falling." When you find yourself tensing because of pain,

carefully examine the quality of unpleasantness, the quality of painfulness. Become mindful of that feeling and the mind will naturally come to a state of balance.

## FOURTH EVENING



### *Bare Attention*

There is an ancient prophecy which says that twenty five hundred years after the Buddha's death a great revival and flourishing of the Dharma will take place. We are presently experiencing the truth of this in the renaissance of spiritual practice now happening. In order to have an appreciation of the breadth and scope of the prophecy it is helpful to understand what the word "Dharma" means. Dharma is a Sanskrit word and its most general meaning is the law, the way things are, the process of things, the Tao, and more specifically, the teachings of the Buddha: all of this is the Dharma. It also means each of the individual psychic and physical elements which comprise all beings. The elements of mind: thoughts, visions, emotions, consciousness, and the elements of matter, individually are called "dharmas." The task of all spiritual work is to explore and discover these dharmas within us, to uncover and penetrate all the elements of the mind and body, becoming aware of each of them individually, as well as understanding the laws governing their process and relationship. This is what we're doing here: experiencing in every moment the truth of our nature, the truth of who and what we are.

There is one quality of mind which is the basis and foundation of spiritual discovery, and that quality of mind is called "bare attention." Bare attention means observing things as they are, without choosing, without comparing, without evaluating, without laying our projections and expectations on to what is happening; cultivating instead a choiceless and non-interfering awareness.

This quality of bare attention is well expressed by a famous Japanese haiku:

*The old pond.*

*A frog jumps in.*

*Plop!*

No dramatic description of the sunset and the peaceful evening sky over the pond and how beautiful it was. Just a crystal clear perception of what it was that happened. "The old pond; a frog jumps in; Plop!" Bare attention: learning to see and observe, with simplicity and directness. Nothing extraneous, it is a

powerfully penetrating quality of mind.

As the quality of bare attention is developed it begins to effect certain basic changes in the way we live our lives. The watchwords of our time are “be here now”—living in the present moment. The problem is how to do it. Our minds are mostly dwelling in the past, thinking about things that have already happened, or planning for the future, imagining what is about to happen, often with anxiety or worry. Reminiscing about the past, fantasizing about the future; it is generally very difficult to stay grounded in the present moment. Bare attention is that quality of awareness which keeps us alive and awake in the here and now. Settling back into the moment, experiencing fully what it is that’s happening.

There is a Zen story about living in the moment. Two monks were returning home in the evening to their temple. It had been raining and the road was very muddy. They came to an intersection where a beautiful girl was standing, unable to cross the street because of the mud. Just in the moment, the first monk picked her up in his arms and carried her across. The monks then continued on their way. Later that night the second monk, unable to restrain himself any longer, said to the first, “How could you do that?! We monks should not even look at females, much less touch them. Especially young and beautiful ones.” “I left the girl there,” the first monk said, “are you still carrying her?” As the quality of bare attention develops, noticing what’s happening in and around us, we begin to experience and respond to the present with greater spontaneity and freedom.

Bare attention also brings the mind to a state of rest. An untrained mind is often reactive, clinging to what is pleasant and condemning what is unpleasant, grasping what is liked, pushing away what is disliked, reacting with greed and hatred. A tiring imbalance of mind. As bare attention is cultivated more and more we learn to experience our thoughts and feelings, situations and other people, without the tension of attachment or aversion. We begin to have a full and total experience of what it is that’s happening, with a restful and balanced mind.

The awareness of bare attention is not limited to a certain time of sitting in the morning and evening. To think that sitting meditation is the time for awareness and the rest of the day is not, fragments our lives and undermines a real growth of understanding. Mindfulness is applicable and appropriate in each moment, whether we are sitting, standing, lying down, talking or eating. We should cultivate the state of bare attention on all objects, on all states of mind, in all situations. Every moment should be lived completely and wholeheartedly. There is a story of a man fleeing a tiger. He came to a precipice and catching hold of a wild vine, swung down over the edge. The

tiger sniffed at him from above while below another tiger growled and snapped waiting for him to fall. As he hung there two mice began to gnaw away the vine. Just then he saw a big wild strawberry growing nearby. Reaching out with his free hand he plucked the strawberry. How sweet it tasted!

Another quality of bare attention is that when developed through a period of training it becomes effortless, it starts to work by itself. It's similar to the process one undergoes when learning to play a musical instrument. We sit down, take a few lessons, and are given certain exercises. We begin to practice, and at first the fingers don't move very easily; they hit a lot of wrong notes and it sounds terrible. But every day we practice, and gradually the fingers start to move more easily, the music starts to sound more beautiful. After a certain period of time, a proficiency develops so that the playing becomes effortless. At that time there is no difference between playing and practice; the playing itself is the practice. In just the same way, as we practice awareness, we start out very slowly, aware of the movement of each step, "lifting," "moving," "placing," aware of the breath, "rising, falling," or "in, out." In the beginning great effort is required. There are many gaps in the mindfulness. There are a lot of struggles and hindrances. But as the mind becomes trained in being aware, in being mindful, it becomes increasingly natural. There is a certain point in the practice when the momentum of mindfulness is so strong that it starts working by itself, and we begin to do things with an ease and simplicity and naturalness which is born out of this effortless awareness.

Bare attention is very much learning how to listen to our minds, our bodies, our environment. Perhaps at some time you have sat quietly by the side of an ocean or river. At first there is one big rush of sound. But in sitting quietly, doing nothing but listening, we begin to hear a multitude of fine and subtle sounds, the waves hitting against the shore, or the rushing current of the river. In that peacefulness and silence of mind we experience very deeply what is happening. It is just the same when we listen to ourselves; at first all we can hear is one "self" or "I." But slowly this self is revealed as a mass of changing elements, thoughts, feelings, emotions, and images, all illuminated simply by listening, by paying attention. There's a beautiful poem by a Zen nun:

*Sixty-six times have these eyes beheld the changing scenes of  
autumn.*

*I have said enough about moonlight; ask me no more.*

*Only listen to the voice of pines and cedars when no wind  
stirs.*

To hear the sounds of the trees when no wind stirs. The peacefulness of that mind expresses the balance of the Tao, the creative and receptive. It is creative in the sense of being alert, penetrating and actively attentive. It is receptive in its choicelessness, without discriminating or judging. It is a very open and soft mind. When alertness and clarity of perception are combined with receptivity and acceptance, the balance becomes complete, and the mind experiences a perfect harmony of poise and equilibrium.

There are two mental factors which are primarily responsible for the development of bare attention. The first is concentration, the ability of the mind to stay steady on an object. The other factor is mindfulness, which notices what is happening in the moment, not allowing the mind to become forgetful; it keeps the mind grounded and collected. When mindfulness and concentration are both developed, a balance of mind is achieved, and a profound listening occurs. A deep and penetrating awareness develops and reveals many aspects of who we are.

Wisdom does not come from any particular object, any particular state. Suzuki Roshi has spoken of “nothing special.” There is nothing special in our mind, in our body, in the way things are happening. All things which arise have the nature to pass away; there is no special thing to attain or grasp at, nothing special to hold on to. Whatever comes as part of the flow is fine. What is important is the balance and clarity of mind. There is no special desirability in having unusual experiences. Although extraordinary phenomena may sometimes occur, they are all nothing special, all more things to observe, subject to the same laws of impermanence. What we want to do is to let go of everything, not to identify with any state whatsoever. To be free on all sides, not to be attached, even by golden chains, to anything that’s happening. When we experience this flow of impermanence very deeply, when we have a clear and direct vision that every part of our being is in change, in transformation, then we begin to let go of our most deeply conditioned attachments, and we come into harmony with the flow. Not resisting, not holding on, not grasping. We become one with the unfolding of the Dharma.

**Question:** *Is there no soul, even as part of the process?*

**Answer:** The whole development of awareness comes from experiencing things with a silent mind, not with our thoughts and concepts about them. It’s going from the thought-conceptual level of mind to the intuitive-experiential level. All the words that are used are irrelevant in comparison to the experience of silent awareness. I think what is worthy of mentioning now is that there is no need to blindly believe anything. The true deep understanding will come from your own experience in meditation. Whether or not you know

the concepts does not matter. Some of the most advanced yogis never studied, never read a book, are not necessarily bright, but just take instruction in practice and do it. The whole Dharma unfolds within them; they experience many stages of enlightenment and yet may not have the words to communicate their silent understanding. What's most important is the experience of the truth within ourselves which is free of ideas and opinions.

*What is the purpose of concentration practices?*

There are different ways of developing the path. A very traditional way is to develop concentration first, and then use that power of mind to develop insight. This can take a long time because special circumstances are needed to develop strong concentration. Part of what happened in Burma, in particular, in the last 100 or 150 years is the revival of Vipassana techniques which develop mindfulness and concentration simultaneously, bringing together moment to moment awareness and concentration sufficient for enlightenment.

*Is there any choice in what we do in this world?*

Much of what happens to us is determined by our past karma, but how we react to it is very much within our freedom of the moment. We can cultivate mindfulness or not. There is no necessity binding us to react to things. Freedom lies in how we relate to what is happening in the moment.

*How does western psychology's notion of a subconscious relate to meditation?*

What happens as the mind becomes silent and we become more finely aware, is that many of the things which were below our normal threshold of awareness, much of what is called subconscious material, become illuminated by mindfulness. We begin to observe what was formerly subconscious conditioning, and through the awareness of it begin to integrate it more fully in our mind.

*Does always trying to be aware in the moment lessen spontaneity?*

Being unaware does not mean being spontaneous. If we're acting mechanically, very much as a conditioned response to phenomena, that's not spontaneity, that's being a robot. A certain input comes, we act, all the time unaware, unmindful. That is not a spontaneous state of mind—it's a mechanical one. Spontaneity comes when the mind is silent, when the mind is on the intuitive level, clearly noticing moment to moment. When mindfulness is developed, it does not chop up the flow, breaking the natural rhythm. In the beginning it may be useful to focus on each particular process, but when bare attention is cultivated, it flows along effortlessly.

*With the analogy of practicing the piano and practicing bare attention, just*

*as there are many people who practice the piano but very few who become adept, wouldn't that hold true for practicing bare attention, that very few people actually become mindful?*

People progress in different ways. It's said that some people progress slowly and with a lot of pain. Others progress slowly but with mostly pleasant sensations. Some progress quickly with a lot of pain, and others progress quickly with a lot of pleasure. It very much depends on our past accumulations of karma, how developed our spiritual faculties of mind already are. But if we're facing in the right direction, all we have to do is keep on walking. If it takes a year, or sixty years, or five lifetimes, as long as we're heading towards light, that's all that matters. We want to be facing in the direction of freedom, not going backwards, not going towards more darkness. So whatever each person's evolution might be, where we are is where we have to start from.

*You talk about somebody going through lifetimes. Is there something that goes through all those lifetimes like a soul?*

It can be understood somewhat in terms of the changes that happen within a lifetime. For example, if you think back five or ten years, your body was completely different, even on a cellular level. It has all undergone transformation. The mind has undergone transformation countless more times, arising and passing away. There is nothing which you can point to now, nothing at all, in the mind and body, which is the same as it was then. But what you are now has been conditioned by what you were then and by every successive moment. In other words, every moment conditions the arising of the next moment. Nothing is carried over, but there is a relationship of one moment to the next. There is an ordered continuity to the process. At the moment of death, the quality of consciousness conditions the arising of the rebirth consciousness. Nothing is carried over, but depending on that last moment arises the new consciousness.



## FIFTH MORNING



### *Instruction: Thoughts*

It is important to make thoughts the object of mindfulness. If we remain unaware of thoughts as they arise, it is difficult to develop insight into their impersonal nature and into our own deep-rooted and subtle identification with the thought process. This identification reinforces the illusion of self, of some “one” who is thinking. To meditate upon thoughts is simply to be aware, as thoughts arise, that the mind is thinking, without getting involved in the content: not going off on a train of association, not analyzing the thought and why it came, but merely to be aware that at the particular moment “thinking” is happening. It is helpful to make a mental note of “thinking, thinking” every time a thought arises; observe the thought without judgment, without reaction to the content, without identifying with it, without taking the thought to be I, or self, or mine. The thought is the thinker. There is no one behind it. The thought is thinking itself. It comes uninvited. You will see that when there is a strong detachment from the thought process, thoughts don’t last long. As soon as you are mindful of a thought, it disappears and the attention returns to the breath. Some people may find it helpful to label the thinking process in a more precise way, to note different kinds of thoughts, whether “planning” or “imagining” or “remembering.” This sharpens the focus of attention. Otherwise, the simple note of “thinking, thinking” will serve the purpose. Try to be aware of the thought as soon as it arises, rather than some minutes afterward. When they are noticed with precision and balance they have no power to disturb the mind.

Thoughts should not be treated as obstacles or hindrances. They are just another object of mindfulness, another object of meditation. Don’t let the mind become lazy and drift along. Make the effort for a great deal of clarity with respect to what’s happening in the moment.

Suzuki Roshi in *Zen Mind, Beginner’s Mind* writes:

*When you are practicing Zazen meditation do not try to stop your thinking. Let it stop by itself. If something comes into your mind, let it come in and let it go out. It will not stay long. When you try to stop your thinking, it means you are bothered by it. Do not be bothered by anything. It appears that the something comes from outside your mind, but actually it is only the waves of your mind and if you are not bothered*

*by the waves, gradually they will become calmer and calmer ... Many sensations come, many thoughts or images arise but they are just waves from your own mind. Nothing comes from outside your mind . . . If you leave your mind as it is, it will become calm. This mind is called big mind.*

Just let things happen as they do. Let all images and thoughts and sensations arise and pass away without being bothered, without reacting, without judging, without clinging, without identifying with them. Become one with the big mind, observing carefully, microscopically, all the waves coming and going. This attitude will quickly bring about a state of balance and calm. Don't let the mind get out of focus. Keep the mind sharply aware, moment to moment, of what is happening, whether the in-out breath, the rising-falling, sensations, or thoughts. In each instant be focused on the object with a balanced and relaxed mind.

## FIFTH EVENING



# *Concepts and Reality*

There is a famous parable in the *Republic* of Plato about a cave. In the cave is a row of people, chained in such a way that they can only face the back wall. Behind the row of people is a fire and a procession of figures walking by engaged in all the activities of life. The procession of figures casts shadows on the back wall of the cave. The people who are chained can see only the changing view of shadows, and because that is all they have ever seen, they take these shadows to be ultimate reality. Sometimes a person who is bound in this way, through great effort, manages to loosen the chains and turn around. He or she sees the fire and the procession and begins to understand that the shadows are not the reality, but merely a reflection on the wall. Perhaps with further effort that person is able to cut the chains completely and emerge into the sunlight, into freedom.

Our predicament is similar to those people chained in the cave. The shadows are the world of concepts in which we live. Chained through our attachments, we perceive the world through our ideas, our thoughts, our mental constructs, taking these concepts to be the reality itself.

There are many concepts with which we have been strongly conditioned, and which are deeply ingrained in our minds. For example, many people's lives are committed to the concept of place, of country, of nation. On the planet, there are no divisions between countries. Our minds have created these arbitrary divisions. Every time you cross a border you see how much "reality" has been invested in this concept of place. So many problems in the world—political and economic tensions and hostilities—are related to the thought, "This is *my* nation, *my* country." In understanding that the concept is only the product of our own thought processes, we can begin to free ourselves from that attachment.

A story illustrating concept of place was told to me by a Greek girl who was traveling to India. She described a border crossing in the middle of a desert. The border was a dry riverbed, and over the riverbed was a great iron bridge, half of which was painted green, the other half painted red. There was nothing around except barren desert and a multi-colored bridge. Just in the middle of the bridge was a big iron gate locked from both sides. When someone wanted to go from one "country" to the other, guards on one side of

the bridge called to guards on the other side and, coming up to the center just at the same time, they turned their keys in the locks, and opened the gate: crossing the border!

Concepts of time are also strongly conditioned in our minds, ideas of past and future. What is it that we call time? We have certain thoughts occurring in the present moment—memories, reflections—we label this whole class of thoughts “past,” and project it somewhere beyond us, apart from the present moment. Likewise, we engage in planning or imagining, label these thoughts “future,” and project them outside into some imagined reality. We rarely see that “past” and “future” are happening right now. All that there is, is an unfolding of present moments. We have created these concepts to serve a useful purpose, but by taking the ideas to be the reality, by not understanding that they are merely the product of our own thought processes, we find ourselves burdened by worries and regrets about the past and anxieties of anticipation about what has not yet happened. When we can settle back into the moment, realizing that past and future are simply thoughts in the present, then we free ourselves from the bondage of “time.”

It is useful to develop insight into the nature of concepts to see how attached we are to them. We have the idea that we “own” things. The cushion that we sit on does not know that it is owned by anyone. The concept of ownership deals with the relationship of nearness we have to various objects. At times we are near to objects, use them, and then have the idea that we own them. Actually, ownership is a thought process independent of the actual relationship that exists between us and objects in the world. Freeing ourselves from attachment to “ownership” frees us from our enslavement to objects.

Another concept with which we are all particularly involved is the concept of man and woman. When you close your eyes there is the breath, sensations, sounds, thoughts—where is “man” or “woman” except as an idea, a concept? Man and woman cease to exist when the mind is silent. Imagine waves arising out of the ocean and commenting upon each other as being big or small, beautiful or grand, which is true in a relative sense, but doesn’t reflect the underlying unity of the great mass of water. It is just the same when we become attached to concepts about certain shapes and forms; comparisons, judgments, evaluations, all arise which strengthen the relative separateness and isolation. In meditation, we free ourselves from attachment to that conceptualization and experience the fundamental unity of the elements which comprise our being.

Perhaps the most deeply ingrained concept, the one that has kept us chained longest in the cave of shadows, binding us to the wheel of life and death and rebirth, is the concept of self. The idea that there is someone behind this flow,

that there is some entity, some permanent element, which is the essence of our being. Self, I, me, mine are all ideas in the mind, arising out of our identification with various aspects of the mind-body process. From the beginning this “self” does not exist, yet because we’re so firmly attached to the idea of it, we spend much of our lives defending or enlarging or satisfying this imaginary self. Meditation helps us to see its conceptual nature, to see that in reality it does not exist, that it is simply an idea, an extraneous projection onto what’s happening in the moment.

These are a few of the concepts which keep us bound—concepts of place, of time, of ownership, of man or woman, of self. You can see how very strong these concepts are, how much of our lives revolve about them, how much we live in the world of shadow. Kalu Rinpoche, a well-known Tibetan meditation master, wrote,

*“You live in illusion and the appearance of things. There is a Reality. You are that Reality. When you understand this, you will see that you are nothing. And being nothing, you are everything. That is all.”*

There are four “ultimate realities.” They are called that because they can be experienced, as opposed to merely thought about. These four ultimate realities are the entire content of our experience.

The first of these are the material elements composing all objects of the physical universe. Traditionally, and in terms of how we can experience them in our practice, they are described as the earth, air, fire and water elements. The earth element is the element of extension. We experience it as the hardness or softness of objects. When we experience pain in the body, it is a manifestation of this element. When we walk and have contact with the earth, that feeling of tangible contact is the earth element—the feeling of hardness, softness, extension.

The fire element is the quality of heat or cold. Sometimes in meditation the fire element may become very predominant and the body begins to feel as if it is burning. No “one” is burning, it is only the fire element manifesting its own nature; that is, the sensations of heat or cold.

The air element is vibration or movement. In the walking meditation, what we are experiencing is the play of elements. Foot and leg are concepts, a name we give to a certain way of experiencing the flow of elements. There is no foot, no leg, no body, no self; simply the experience of movement and touching sensations.

The water element represents fluidity and cohesion, the element responsible for holding things together. When you have dry flour, all the granules fall apart. They don’t stick together. When you add water to it, then

all those particles of flour cohere. That is how the water element manifests itself: holding all the material elements together.

Along with these four elements arise four secondary characteristics of matter—color, odor, taste, and nutritional quality; the whole physical universe can be experienced in terms of these elements. We can become aware of them, free of thought about them. Floor does not exist; floor is a concept. What is experienced is the feeling of hardness or coldness or the color when we look at it. The eye sees color. It does not see a name. When walking out of doors, most people see “tree,” but that’s a conceptualization of what is seen. What is actually seen is color in a certain form. Another process of mind then labels that “tree.” “Body” is a concept. When we are sitting in meditation, the “body” disappears. What is experienced is sensation: heat or cold or pain or tension, the workings of the elements only, all of which are impermanent, in constant transformation. The meditative experience allows us to begin to be aware on the experiential, non-conceptual level of things as they are, free of our thoughts about them. So that when we see something, we are aware of seeing color. When we feel something, we are aware of the qualities of the sensations without being attached to the concept, without always projecting some idea onto the experience.

It is interesting that concepts remain fixed while reality is always in flux. The word “body” stays the same but the body itself is everchanging. The concept is static but when we actually experience what is happening, we discover a flow of impermanent elements, an arising and passing away of sensations. The mindful experience of things reveals their true impermanent nature. As long as we are involved on a conceptual level, we maintain the illusion of permanence which keeps us bound to the wheel of life and death.

The process of developing insight and wisdom is to begin to experience the realities rather than the shadows. Then the true characteristics of nature become clear.

The second of the ultimate realities is consciousness. Consciousness is the knowing faculty, that which knows the object. Sometimes people have the idea that in this mind-body, there is one consciousness from birth to death, one observer who is knowing everything. This idea gives rise to the concept of a permanent self. It occurs when we have not silenced our minds enough to observe the flow of knowing. Consciousness itself is arising and passing away in each instant. There is not one mind which is observing all phenomena; at every instant “mind” is created and destroyed. The consciousness that hears is different from the consciousness that sees, or tastes, or smells, or touches, or thinks. There are different mind-moments, arising and passing away every instant. When the mind becomes quiet, it is possible to observe this flow of

consciousness. Insight into the flow and impermanence of the knowing faculty, understanding that there is not one knower, one observer, but rather an ongoing process at every moment, exposes the illusion of a permanent self.

The third of the ultimate realities is called mental factors. They are the qualities of mind which determine how consciousness relates to the object. Different combinations of mental factors arise with each moment of consciousness and pass away with it. Greed, hatred and delusion are the three mental factors which are the roots of all unwholesome activity. All unwholesome karma, or action, is motivated by one or another of these three roots. For example, the factor of greed has the nature of clinging to an object. When greed arises in a moment of consciousness, it influences the mind in such a way that it clings, it sticks, it grasps, it is attached. That is the nature of the greed factor. It is impermanent and not self, not I; merely a factor of mind working in its own way.

Hatred is a mental factor which has the nature of condemning the object, of having aversion. Aversion, ill will, annoyance, irritation, anger, all of these are expressions of the mental factor of hatred. Hatred is also not I, not self, not mine; it is an impermanent factor which arises and passes away.

Delusion is a factor which has the function of clouding the mind so that we are unaware of what the object is. We don't know what is happening.

There are also three wholesome roots of mind: non-greed, non-hatred, non-delusion. Non-greed has the nature of generosity, non-attachment, non-possessiveness. Non-hatred is love, feeling good will for all beings, friendship. Non-delusion is wisdom. Wisdom has the function of seeing clearly. It is like a light in the mind. If you go into a dark room, you can't see and you start stumbling over everything. If a light is put on, then all of the objects become distinct and clear. This is the function of wisdom: illuminating the mind so we can see clearly both the content and process of our mind and body.

All of these mental factors are impersonal and impermanent. There is no one who is greedy, no one who is hateful, no one who is wise, no one who is generous. There is only the arising and passing of moments of consciousness concurrent with certain factors of mind, each one functioning in its own way. Where then does the idea of self come from? Why is it that we're so conditioned to believe in the existence of "I"?

There is one mental factor which is called "wrong view," and it has the function of identifying with the various changing elements of the mind and body. When the factor of wrong view occurs in a moment of consciousness, the concept of self arises. But it too is impermanent and impersonal, arising at

times and passing away. When we are mindful in the moment, wrong view does not arise and so we begin to free ourselves from the conditioning of “I, me, mine.” Every moment of mindfulness is a moment of egolessness, of purity.

The question has often been asked in this practice, “Who’s being mindful?” Mindfulness, too, is a mental factor. It has the function of noticing what the object is, staying aware of the present moment. Gurdjieff called this quality self-remembering. There is no one who is mindful, only the functioning of a particular factor: an awareness without clinging, condemning or identifying. As mindfulness is developed, there is a deeper understanding that all conditioned phenomena are transitory and empty of an abiding self.

We are like a big, moving jigsaw puzzle. The pieces of the puzzle are the material elements, consciousness and mental factors. When the pieces join together in a certain way we see “man” or “woman,” “tree,” “house.” But that is only the *picture* of the arranged pieces, the concepts. It is the fundamental elements of mind and body, the underlying energies in constant flow and transformation, which constitute the reality of our experience.

The fourth ultimate reality is nirvana. Nirvana is like the experience of a person freeing himself entirely from the chains and emerging from the cave into sunlight, going beyond this conditioned mind-body process into freedom.

All of these ultimate realities can be experienced. The words we use to describe them are concepts which merely point to the experience. The meditation practice develops awareness of them beyond the words. We are all in the process of breaking the chains that keep us bound in the cave of ignorance. At times during the practice it may seem as if nothing much is happening except a lot of pain and restlessness and agitation and doubt. But, in fact, every moment of awareness, every moment of mindfulness helps to weaken the chain of our attachments. We are building the momentum of that awareness and, as the mindfulness and concentration get stronger, the mind becomes more powerful and insightful. Very patiently, we begin to experience what this mind-body process is all about, experiencing it free of concepts; free of the idea of self; emerging from the darkness of the cave into the light of freedom and peace.

**Question:** *How did we get from ultimate reality to conceptual thinking? How did we get so far away from this simple process that we should all be experiencing?*

**Answer:** It’s not as if we have fallen from a state of purity into a state of delusion. Ignorance and desire are the two causes which have kept us going from beginningless time: ignorance and desire driving us around this wheel of



rebirth. The fact that we are in this state now is the dilemma and the problem that confronts us. There is a way out, which is to eliminate ignorance and craving. And that's done by paying attention to what is happening on the experiential level.

*How can we live in the world without concepts?*

Please understand that concepts should be used. It's not that once we experience a reality beyond the conceptual level we throw out the whole intellectual process. We have to use that process of mind in dealing successfully with the world, in living our lives. There are two levels of truth: one is conventional truth in which we use all these concepts of "man" and "woman" and "I" and "time" and "place." The other is ultimate truth which deals with the four realities. We can use concepts without being a slave to them. We should understand they are only conventional truth and that there is an underlying reality. In Bodhgaya, which is where many of us studied in India, there was an elephant. Often the elephant would be walking down the road as we would be going into town. We would be walking mindfully, really slowly, paying attention. When we saw the elephant coming down the road we did not just stand there saying "seeing, seeing," we moved out of the way. Use the thought process when appropriate.

*What are emotions?*

Emotions are different mental factors. Anger, jealousy, compassion, joy and love are mental factors. All emotions are impersonal qualities of mind. There's no one behind them. No one who is angry, no one who is loving—simply factors functioning in their own way.

*What conditions the arising of mindfulness?*

Wisdom, or seeing clearly the nature of our conditioning and understanding the way to freedom. The effort factor becomes a cause for mindfulness to arise. Faith or confidence, too, can be the condition for arousing the effort to be mindful.

*Can you say something about love?*

The expression of emptiness is love, because emptiness means "emptiness of self." When there is no self, there is no other. That duality is created by the idea of self, of I, of ego. When there's no self, there is a unity, a communion. And without the thought of "I'm loving someone," love becomes the natural expression of that oneness.

*When you are mindful of consciousness, what is being mindful?*

Mindfulness is a mental factor which has as its function remembering what

the object is, not allowing the mind to forget. The mindfulness can be turned toward the object or it can be turned toward the consciousness, the knowing of it. Generally, it's easier to observe the object because it's more tangible. When the mind is very quiet you can also observe the knowing faculty arising and passing away. At that point it gets interesting because then we break our identification with consciousness, with knowing, as being I, which is a very subtle identification. It's easy to sit back and watch the flow of things and still have the idea of an observer doing it. But actually there isn't an observer at all. There is just knowing, arising and passing away every moment. Knowing or consciousness is a process also. It's impermanent, impersonal, not I, not self.

*What is memory? Where does it fit in?*

Memory is a complicated working of certain mental factors, mostly involved with perception. Perception is the mental factor which has the function of recognition, to pick out the distinguishing characteristics of an object. It is through the mental factor of perception that we recognize from the experience of previous mind moments what an object is. Memory is a class of thoughts which takes as its object something already experienced.

*Where does an individual's propensity towards a particular type of behavior come from?*

The continual repetition or practice of certain kinds of volitions create tendencies. Right now we are strengthening mindfulness, concentration and insight, and developing a tendency towards wisdom and understanding. Likewise, in the past, through the repetition of certain kinds of volitions and actions we have created all our different personalities, all our tendencies to do certain things. Personality can be understood in terms of these inherent tendencies. There is no one thing which is the personality, though a certain mental factor can be predominant at times. In a person who cultivates greed, who continually practices clinging and grasping, attachment and forgetfulness, the greed factor becomes very strong in the mind. Soon it is expressed in all of his actions. When non-greed or non-hatred is cultivated, then it becomes the predominant tendency and is expressed in the personality.

*Where does the factor of will come in?*

Choice is another mental factor. There is an intricate interconnection between all the different factors of mind. Choice is there, the whole decision making process is there, effort is there. They express their own natures and functions. One of the proximate causes for establishing mindfulness is said to be the hearing of the teaching, the Dharma. That becomes the cause for the factor of effort to arise. The Buddha spoke very often about the great skill in

coming to hear the Dharma. It arouses the effort factor to begin establishing mindfulness. The mental factors, including “will,” are all latent in the mind. We don’t have to do anything to create the factors. It is just a question of which factors are going to be cultivated. Certain decisions come from hearing the Dharma, understanding what it’s all about. That motivates the arising of effort to develop mindfulness and awareness, to develop insight and wisdom. There’s a stanza in the Dhammapada which says, “There is acting without an actor, there is doing without a doer, there is suffering without anyone who suffers, there is enlightenment without anyone who gets enlightened.”

*What is the intellect?*

The intellect is the thought-conceptual level of the mind. It can be trained, developed, and used; or it can be a hindrance. It depends how clearly we understand the thought process. If there’s clear insight into its nature, it’s not a hindrance at all. If we mistake the thoughts about things for the things themselves, it becomes an obstacle in that it confuses concept with reality. But, in itself, it’s just another part of the entire mind-body process. There is a line from the third Zen Patriarch: “Do not dislike even the world of senses and ideas. Indeed, to accept them fully is identical with true enlightenment.”

## SIXTH MORNING



### *Instruction: Sense Objects*

When visual images arise in the practice, simply make a note of “seeing, seeing,” without getting involved in judging or evaluating the content. Just observe the arising and passing away of the images. When sounds become predominant, make a note of “hearing, hearing,” not analyzing or conceptualizing its causes. If some smell or odor should become noticeable, make a note of “smelling, smelling,” and again go back to the breathing. The more closely you pay attention to the primary object, the more quickly will the mind pick up all other objects.

## SEVENTH AFTERNOON



### *Stories*

The way to develop a strong momentum of awareness is to increase the frequency of noticing. In the beginning of the practice, you notice at rather long intervals, first one object and a bit later, another. The practice develops by increasing this frequency of noticing objects, so that it becomes instant to instant, picking up in each moment the different objects, the flow of the breath, or sensations in the body, or thoughts. Being with the flow of phenomena on a microscopic level is the kind of mindfulness that develops with practice. The Buddha gave an example of just how mindful we should be. He told of a person who was ordered to walk through a very crowded marketplace with a water jug full to the brim balanced on his head. Behind him walked a soldier with a big sword. If a single drop of that water were to fall, the soldier would cut off his head. Assuredly, the person with the jug walked pretty mindfully. But it has to be mindful in an easy way. If there is too much forcing or strain, the least little jostling will cause the water to spill. The person with the jug has to be loose and rhythmic, flowing with the changing scene, yet staying very attentive in each moment. That is the kind of care we should take in developing awareness: a relaxed alertness.

A certain effort is involved in developing this moment to moment awareness. It is not the effort to attain anything in the future. The effort is to stay just in the present, in paying attention with equanimity to what is happening in the moment.

There is a story about someone who had been practicing for some time going to visit a Zen master. It was raining, and as he went in the door, he left his shoes and umbrella outside. After he paid his respects, the master asked him on which side of his shoes he had left his umbrella. He couldn't remember. It is said that he went away for seven more years to perfect his moment to moment Zen.

It's important to develop a steady penetrating awareness with regard to everything we do, from the time of waking up in the morning to the time of going to sleep. Just upon awakening be aware of "rising-falling," or "in-out," and from that first moment, be mindful of the actions involved in getting up and washing, beginning to walk, going to sit and then in standing again and going for food. In lying down to sleep, be with the "rising-falling," or "in-

out,” until the last moment before sleep. This kind of attention will be of great benefit in the meditation practice. If there is the idea that the practice is only sitting and walking, and the rest of the time is not important, then in all those breaks we lose the momentum that has been building. Cultivating a strong awareness in every action throughout the day helps the mind to remain concentrated and still. It is this kind of determination and balance of mind out of which enlightenment happens.

There is no circumstance at all which we should consider unworthy of awareness. The sudden deep intuition of truth can happen in a moment, when all the factors of enlightenment ripen and come together in the right balance.

There is a story about Ananda, who was personal attendant to the Buddha, taking care of all his needs and arranging everything for him. But in serving as attendant to the Buddha, he did not have much time to practice. His friends were all becoming fully enlightened and he remained at the beginning stage. Only after the Buddha died did he have a chance to resume intensive practice. Sometime after the Buddha's death, the monks called together a big council to recite all the discourses of the Buddha so that they would not be forgotten. They selected 499 monks, all of whom were fully enlightened with full psychic powers, and Ananda. They selected Ananda because he had been present every time the Buddha had given a talk and because he had the power of perfect recall. So although he wasn't fully enlightened, he was a valuable asset to the council. As the day of the meeting came near, the monks all urged Ananda to intensify his practice. On the night before the big council Ananda was really making a strenuous effort. He was doing the walking meditation, “lifting, forward, placing.” Midnight, one, two in the morning and still nothing had happened. At four in the morning, Ananda took stock of the situation. He was a very wise man and had heard all of the Buddha's teaching. He recognized that his mind was out of balance. He was making too much effort without sufficient concentration and tranquility. There was too much expectation and anticipation in his mind. So he thought to lie down and meditate, trying to bring those factors into balance. Very mindfully, he went to his bed, watching the whole process. And it is said that just as his head was about to touch the pillow, before his feet had been set on the bed, in that instant, he experienced the highest truth, and that with his liberation also came all the psychic powers. It was then four in the morning and until six or seven he enjoyed the bliss of nirvana, of peace. In the morning, he appeared spontaneously in his place at the meeting and everybody realized that Ananda had made it.

There's no knowing when the clouds of ignorance will be dispelled. It can happen even in the process of lying down to sleep. Be mindful! In every

single moment, be watchful, awake to what's happening. This kind of practice, day after day, builds an extraordinary strength of mind. Use the opportunity of this retreat to the fullest: don't waste time or think you've done enough. If late in the evening you do not feel sleepy, continue the practice. Often the late night hours are the best for meditation. There should be the greatest effort possible without forcing, without creating tension.

When I was in India and I first began practicing, there was a friend who lived across the hall. He was the perfect model of perseverance. Every time I saw him, he was meditating. When it came ten or eleven at night, I was ready to go to sleep. But I would see his light on and feel encouraged to continue, so I would get up from the sitting and walk for some time. After walking, my mind and body became energized, and again I could sit for an hour or two. I would sit and walk and sit. In that way, I pushed myself as far as possible, and it was very valuable. There is a cumulative effect of concentration and mindfulness so that by the end of a day of practice, in the night hours, the mind achieves a very penetrating quality. If you feel that happening, please continue the practice. Sit and walk as much as possible. There are many things to experience, many levels of mind to experience.

In many of the meditation centers in Burma, yogis begin with four hours of sleep and, as the meditation develops, need less and less. We should not fall into the trap of our conditioning, thinking that if we don't get seven or eight hours of sleep we're going to be exhausted. That is simply an old habit pattern. When the mind is balanced all day, not clinging, not condemning, not identifying with things, we don't accumulate much fatigue or tension. My teacher said that when he trained in Burma he went through a period of five days without sleeping, not feeling tired at all. Just working rhythmically and evenly, doing this very same practice of Vipassana, the practice of mindfulness. Stay sensitive to your changing needs and if you're not feeling tired or sleepy, continue the practice through the night.

## EIGHTH MORNING



### *Instruction: Intentions*

Volition is a common factor of mind present in every moment of consciousness. When it is predominant, it should be noticed. Volition is the mental urge or signal which precedes any action. When we are mindful of volitions and intentions, we then have the freedom to choose whether or not we want to act on them. As long as we remain unaware of intentions, actions will follow automatically. For example, when you are sitting in meditation, before you stand up, there is an intention to stand. When you notice the intention, which will arise and pass away, you will perhaps go on sitting, because you have been mindful of it, not identifying with it. If the intention arises without mindfulness, we find ourselves standing, without having been aware at all of the process involved. It is that way with all voluntary movements of the body. So when intentions are predominant, as they are between radical changes of posture, between sitting and standing, standing and walking, be mindful of them. In walking, there is an intention to stop before stopping. There is an intention to turn before turning. There is no need to single out the intention with each step, but it is helpful to notice it when you come to the end of your walk, just as you are beginning to turn. The foot by itself does not make that turning movement. It turns because of a preceding volition. A lot of insight into the cause and effect relationship of mind and body develops through this kind of observation. Sometimes the body is the cause and a mind-state is the effect. Sometimes the mind is the cause and a body movement is the effect. An intention arises to turn and the leg moves. There is no one there, no one “doing” the turning. It is an impersonal cause and effect relationship. But, if in starting to turn we are unmindful of how it is that the process is happening, it becomes easy to identify with the idea that there’s some “one” who is doing it.

Suppose you are feeling cold and you go to put on a sweater. Because of physical sensation, desire arises for greater warmth. Because of the desire, intention arises to get more clothing. Because of intention, the body starts to move. Becoming mindful of these intentions causes insight into the interrelated way mind-body processes are working.

In sitting, intentions will be noticeable before each movement. If you change position, there will be an intention to do so. If you swallow, there will



be a preceding intention. If you open your eyes, there will be an intention to open. All of these should be noticed. Intentions are not always thoughts in the mind, not always words. Sometimes they are experienced just as an urge, a signal that something is about to happen. You need not be looking for words or a sentence in the mind. Just be aware of that impulse to do something. And as you begin to notice how this cause and effect relationship is working in the mind and body, the concept of self dissolves into a simple and natural unfolding of the elements.

## NINTH MORNING



### *Instruction: Eating*

There are many different processes of mind and body which go on while we eat. It is important to become mindful of the sequence of the processes; otherwise, there is a great likelihood of greed and desire arising with regard to food. And when we are not aware, we do not fully enjoy the experience. We take a bite or two and our thoughts wander.

The first process involved when you have your food is that you see it. Notice “seeing, seeing.” Then there is an intention to take the food, a mental process. That intention should be noticed. “Intending, intending.” The mental intention becomes the cause of the arm moving. “Moving, moving.” When the hand or spoon touches the food there is the sensation of touch, contact. Feel the sensations. Then the intention to lift the arm, and the lifting. Notice carefully all these processes.

Opening the mouth. Putting in the food. Closing the mouth. The intention to lower the arm, and then the movement. One thing at a time. Feeling the food in the mouth, the texture. Chewing. Experience the movement. As you begin chewing, there will be taste sensations arising. Be mindful of the tasting. As you keep on chewing, the taste disappears. Swallowing. Be aware of the whole sequence involved. There is no one behind it, no one who is eating. It’s merely the sequence of intentions, movements, tastes, touch sensations. That’s what we are—a sequence of happenings, of processes, and by being very mindful of the sequence, of the flow, we get free of the concept of self. We see this whole working of mind and body as a continuity of processes. Intentions, thoughts, sensations, movements, all in interrelationship to one another, the mind being the cause of bodily movements, bodily sensations being the cause of desires and intentions in the mind.

Usually we eat very unmindfully. Taste comes and goes very quickly. While food is still in the mouth, because of desire and greed for continuing taste sensations, the arm reaches for more, and generally we are unaware of the whole process involved. Finish each mouthful before reaching for another. In this way we become sensitive to our bodies and how much food we need. It’s very hard to overeat when you eat mindfully.

In this month of training, everything is slowed down so we have the chance

to carefully examine what's happening. When mindfulness is well developed, you can do things quickly as well. But this is a time for training. There is no hurry. Do everything slowly, with silence and awareness. Incorporate the eating meditation into your daily practice so there is no gap in the continuity of awareness. From the moment you get up, through everything done in the day, be very mindful, make it all meditation.

## NINTH EVENING



### *Hindrances*

Imagine yourselves in the middle of a battlefield, single-handedly facing a thousand enemies. Though surrounded on all sides, you somehow manage to conquer them. Imagine yourself on this battlefield a thousand different times, and each time you overcome the enemies around you. The Buddha has said that this is an easier task than the conquering of oneself. It is not a trivial thing we have set about doing. The most difficult of all possible tasks is to come to understand one's own mind. But it is not impossible. There have been many beings who have conquered these thousand enemies a thousand times, and they have given us advice and guidance.

The first big help is to recognize who the enemies are. Unrecognized, they remain powerful forces in the mind; in the light of recognition, they become much easier to deal with. There are five powerful enemies in the battlefield of the mind and learning to recognize them is essential in penetrating to deeper levels of understanding.

The first of these enemies, or hindrances, is sense desire: lusting after sense pleasure, grasping at sense objects. It keeps the mind looking outward, searching after this object or that, in an agitated and unbalanced way. It is in the very nature of sense desires that they can never be satisfied. There is no end to the seeking. We enjoy a pleasurable object, it arises and disappears, as do all phenomena, and we are left with the same unsatiated desire for more gratification. Until we deal with that kind of grasping in the mind we remain always unfulfilled, always seeking a new pleasure, a new delight. It can be desires for beautiful sights, beautiful sounds, tastes or smells, pleasant sensations in the body, or fascinating ideas. Attachment to these objects strengthens the greed factor; and it is precisely greed in the mind, this clinging and grasping, which keeps us bound on the wheel of samsara, the wheel of life and death. Until we deal successfully with the hindrance of sense desire, we stay bound by the forces of attachment and possessiveness.

The second enemy is hatred; anger, ill will, aversion, annoyance, irritation, are all expressions of the condemning mind. It is the mind which strikes against the object and wants to get rid of it. It is a very turbulent and violent state. In English we use two expressions which clearly indicate the effect of these two enemies, sense desire and ill will. We say a person is "burning with

desire,” or a person is “burning up,” to mean he or she is very angry. The mind in these states is literally burning: a great deal of suffering.

The third enemy is sloth and torpor, which means laziness of mind, sluggishness. A mind that is filled with sloth and torpor wants just to go to sleep. There is an animal called a slug which has always represented to me this quality of sloth and torpor: it barely inches along, rather unenergetically. Unless we overcome that kind of drowsiness and sluggishness of mind, nothing gets done, nothing is seen clearly, our mind remains heavy and dull.

The fourth hindrance is restlessness. A mind that is in a state of worry, regret and agitation is unable to stay concentrated. It is always jumping from one object to another, without any mindfulness. This unsettledness of mind prevents the arising of deep insight.

The fifth of the great enemies is doubt, and in some ways it is the most difficult of all. Until we see through it, doubt incapacitates the mind, blocking our effort for clarity. Doubt arises about what one is doing and about one’s ability to do it. Perhaps since you’ve been here the thought has come, “What am I doing here? Why did I come? I can’t do it, it’s too hard.” This is the doubting mind, a very big obstacle on the path.

All of these hindrances—desire, anger, sloth and torpor, restlessness, doubt—are mental factors. They are not self, just impersonal factors functioning in their own way. A simile is given to illustrate the effect of these different obstructions in the mind. Imagine a pond of clear water. Sense desire is like the water becoming colored with pretty dyes. We become entranced with the beauty and intricacy of the color and so do not penetrate to the depths. Anger, ill will, aversion, is like boiling water. Water that is boiling is very turbulent. You can’t see through to the bottom. This kind of turbulence in the mind, the violent reaction of hatred and aversion, is a great obstacle to understanding. Sloth and torpor is like the pond of water covered with algae, very dense. One cannot possibly penetrate to the bottom because you can’t see through the algae. It is a very heavy mind. Restlessness and worry are like a pond when wind-swept. The surface of the water is agitated by strong winds. When influenced by restlessness and worry, insight becomes impossible because the mind is not centered or calm. Doubt is like the water when muddied; wisdom is obscured by murkiness and cloudiness.

There are specific ways to deal with these enemies as they confront us on the path. The first is to recognize them, to see them clearly in each moment. If sense desire arises, to know immediately that there is desire in the mind, or if there is anger, or sloth, or restlessness, or doubt, to recognize immediately the particular obstacle that has arisen. That very recognition is the most powerful, most effective way of overcoming them. Recognition leads to mindfulness.

And mindfulness means not clinging, not condemning, not identifying with the object. All the hindrances are impermanent mental factors. They arise and they pass away, like clouds in the sky. If we are mindful of them when they arise and don't react or identify with them, they pass through the mind, without creating any disturbance. Mindfulness is the most effective way of dealing with them.

There are also specific antidotes to these hindrances when the mind becomes somewhat overpowered by them and mindfulness is still weak. When sense desire overcomes the mind, it is good to reflect upon the true nature of this decaying body, the fact that we are all going to end as corpses. In what may seem just a moment's time, we will be seventy or eighty or ninety years old. Han Shan, an ancient Chinese recluse and poet, perceived this clearly:

*A curtain of pearls bangs before the hall of jade,  
And within is a lovely lady,  
Fairer in form than the gods and immortals,  
Her face like a blossom of peach or plum.  
Spring mists will cover the eastern mansion,  
Autumn winds blow from the western lodge,  
And after thirty years have passed,  
She will look like a piece of pressed sugar cane.*

This kind of reflection weakens lust as we realize the imminence of our own death. It's not that death is for some and not for others. We do not feel the uniqueness and power of the moment when we do not feel the urgency of our death.

There is also a strong correlation between the degree of desire we experience and over-indulgence in food and sleep. Moderation in eating and sleeping weakens the factor of desire and brings greater clarity.

Ill will, anger, aversion, hatred; again, the best way of dealing with these hindrances is to be aware of them, to be mindful. You are sitting and all of a sudden are filled with ill will towards a person or situation. Sit back and notice, "anger, anger." Not identifying with it, not condemning oneself for being angry. Simply watch. It arises and passes away. Anger is strong when it is fed with identification, "I'm angry and I should be angry because someone did something to me... ." As an alternative to the indulgence of expressing ill will, just closely observe it. You will find that it loses its power to disturb the mind. A specific way of dealing with ill will when it is too overpowering is to

generate loving thoughts: wishing happiness and love to all beings everywhere, to individual people you feel very kindly towards, and finally to the specific person you may be angry at, surrounding that person with loving thoughts even though at the time it may be difficult. Slowly the anger will dissipate and the mind will again become cool and balanced. A very practical way of dealing with ill will, if you are feeling very strong aversion towards someone, is to give them a gift. It is hard to stay angry in the act of giving and, because you are being generous and open, it helps to dissolve the tensions and irritations that were there. It is a skillful way of freeing the mind from the fire of hatred.

Perhaps an even more insightful way of dealing with anger and aversion is to reflect upon the law of karma: to understand that we are all the heirs of our own actions. Every being is going to experience the results of his wholesome and unwholesome deeds. If somebody is doing something unwholesome, instead of reacting with anger, we can respond with compassion, understanding that the person is acting out of ignorance, in a way that will bring back pain and suffering to himself. There is no need to add to the suffering he is causing for himself; rather, out of compassion, we should try to ease that burden of ignorance.

Sloth and torpor. Again, the very best way of dealing with it is to observe it carefully, examining and investigating the qualities of sloth and torpor and sluggishness in the mind. Penetrate into it. With this kind of investigating mindfulness you can often experience all the sleepiness, all the drowsiness disappearing in just a moment. You can be noticing for some time “sleepy, sleepy,” and then in a moment, the mind will become fully awake and mindful. By paying attention and not identifying with the feeling of sleepiness, it will usually pass away. But if you try being mindful and keep nodding off anyway, there are some specific things to do. Change posture. If you’re sitting, get up and do some brisk walking. Or if you’re inside, go outside. Being in the fresh air energizes one again. Look at a light for a few moments, either an electric light, moonlight, or starlight. The effect of light awakens the system. Throw cold water on yourself. Try walking backwards. Sloth and torpor are impermanent and can be overcome. If you have done all these things and are still nodding off, then it is time to go to sleep. But make the effort. If every time drowsiness comes into the mind we think, “Oh well, I’ll take a little nap,” it makes the factor of sloth stronger. Be resolute and energetic in dealing with this hindrance.

Restlessness and agitation. Again, be mindful of it. Look at the restless mind, examine what that mind is all about, pay close attention to the quality of restlessness. If you’re sitting and are feeling agitated and not concentrated,

make that mental state the object of awareness. Just sit and watch, “restless, restless.” Observe without identifying with it. There is no “one” who is restless; rather it is the working of a particular mental factor. It comes and goes. If there is a balanced awareness, it does not disturb the mind.

Another way is to make the effort to concentrate the mind, to make the mind one-pointed. This is the specific antidote to restlessness. If the mind is feeling very agitated, return to the awareness of the breath. Give the mind a single object and stay with that object for a period of time, twenty minutes, half an hour, so that the factor of concentration becomes strong again. Sitting motionless in a very straight and precise posture also helps to overcome restlessness.

The last of the enemies is doubt. It is essential to see what doubt is all about because it can be an impenetrable barrier on the path. One just gives up. Again, the most effective and insightful way of dealing with doubt is to look at it, to face it, to acknowledge it. When doubt is present, pay full attention to the doubting mind, without identifying with it. Doubt is not self, not mine, and not I. It is merely a thought, a mental factor. If we can see it and not identify with it, the doubt comes, we sit back and notice, “doubting, doubting,” and it goes away.

Another way of dealing with doubt is to have a good conceptual understanding of what is that we’re doing, what the whole path of insight is about. There is no need for any kind of blind faith or acceptance. Understanding the Dharma on the intellectual level can be a great help in resolving doubts as they arise. Then when doubt comes you are able to clarify it from your own experience, your own understanding.

Often there is a tendency to condemn the hindrances when they arise. The condemning mind is itself the factor of aversion. Every act of condemning the hindrances strengthens the enemy. That’s not the way. No judging, no evaluating. The hindrances come, simply observe them. Mindfulness makes them all inoperative. They may continue to arise, but they do not disturb the mind because we are not reacting to them.

As long as the hindrances remain strong in the mind, it is difficult to develop insight and wisdom. In the first few days, there was a lot of restlessness, doubt, and desire, until the mind began to settle down. The difficulties at the beginning are not the enemies’ last stand. They will arise again as the mind begins to penetrate into deeper levels of conditioning. But now there should be some confidence in your ability to deal with these factors, having seen them come and go, arise and vanish. The understanding that they are impermanent gives a strong balance to the mind. Please sustain the effort and continuity of awareness; the mind which has overcome the



power of the hindrances is quite unshakeable in its balance and pliability.

**Question:** *What should I do when I am getting uptight from trying too hard?*

**Answer:** When you feel too much tension or forcing in the practice go outside and look at the trees, look at the sky. It's so beautiful here, so expansive. Go outside and walk around a bit in a more relaxed way, but still with awareness of what you are doing. In a short time, the place itself will cool the mind. The Buddha often recommended being in nature because of its tranquility for the mind.

*Sometimes I am not able to notice the breathing process. What should I do?*

When the mind becomes calm, the breath becomes fine. If you lose awareness of the breath completely, be with the awareness of bodily sensations, or the body posture, or just the awareness of knowing, even if there does not seem to be any particular object. When the concentration gets well developed, you sometimes lose all sense of the body. Stay mindful of that. It too is impermanent. The breath comes back.

*What about when you recognize fear and try to figure out where it comes from?*

You can do that, but it's an endless process. Analyzing the cause is not letting go. It is going to arise again and again, and each time you'll have to analyze the new causes. When insight is developed you can see a fear and let go of it. We don't have to figure out the causes of our problems, we have to let go of them. The meditative state of mind is the most basic way of dealing with these kinds of negativities. Seeing them, acknowledging them, not identifying with them, and letting them go. It's so simple. It just takes mindfulness, awareness of what is happening in the moment.

*I keep identifying with all the hindrances. What is a skillful means for remedying this?*

The Tibetans use an image I have found helpful. They liken the mind to a great clear sky, a cloudless sky. All the phenomena of mind and body are happenings in this clear sky. They are not the sky itself. The sky is clear and unaffected by what is happening. The clouds come and go, the winds come and go, the rain and sunlight all come and go, but the sky remains clear. Make the mind like a big clear sky and let everything arise and vanish on its own. Then the mind stays balanced, relaxed, observing the flow.

## TENTH MORNING

### *Instruction: Consciousness*

One of the foundations of mindfulness is consciousness, the knowing faculty. One way to develop mindfulness of knowing is to treat consciousness itself as the object of meditation. In any movement of the body, you can begin to sense the knowing faculty because the physical object is so apparent. Relax the mind and try to sense the knowing faculty arising at the same time as the movement. It is important to remember that knowing and the object arise simultaneously. You cannot separate consciousness from the object. But it is possible to distinguish the two processes, to see that the flow of objects is one process and the flow of consciousness is another. They are happening simultaneously, with two different functions. The function of consciousness is to know. For example, when we are walking, the leg or foot does not know anything. It is merely the material elements working, heaviness or lightness which is the earth element, or movement which is the air element. The knowing of these elements is the mind, or consciousness. There's moving and the knowing. Simultaneous with the movement is the knowing of it. Do not try to pinpoint the consciousness, to precisely define it or limit it. It is a very subtle, immaterial object. But with a relaxed mind, we can begin to sense the process of consciousness. Because it is so subtle an object, it will force the mind to be very attentive. It is impossible to experience clearly if the mind is lax or lazy.

Sometimes in sitting you might turn the attention to the knowing. The breath experienced as the in-out or rising-falling, is a material process only. The knowing of it is the mind, consciousness. When you are silent and centered, turn the mindfulness toward the "knowing." Don't strain to find it or try to locate it somewhere in the body. Simply be aware in an easy way of the knowing process going on.

One of the factors of enlightenment is investigation of the Dharma, which means that investigative quality of the mind which examines, which explores, just how the elements of mind and body work. Don't be afraid to use the mind in that way, to investigate. But not with words, not with thoughts, not with concepts. Try to get a feel, a sense of the process of consciousness happening together with the object. This experience brings freedom from identification with the observer. Insight comes from the realization that observation is going on without an observer, witnessing without a witness.

## TENTH EVENING



### Warrior

In the books by Carlos Castaneda, Don Juan speaks of the necessity for a man or woman of knowledge to live like a warrior. The image of being a warrior resonates deeply with the experiences of meditation. A warrior takes everything in life to be a challenge, responding fully to what happens without complaint or regret. What usually matters most to people is affirmation or certainty in the eyes of others; what matters most to a warrior is impeccability in one's own eyes. Impeccability means living with precision and a totality of attention. What we're doing in coming to an understanding of ourselves is the noblest thing that can be done. It is the eradication from the mind of greed, of hatred, of delusion; establishing in ourselves wisdom and loving compassion. It's difficult and rare and requires great impeccability. This does not necessarily entail going off to the Mexican desert or to a cave in the Himalayas. It means, rather, cultivating qualities of mind which bring about totality and wakefulness in every moment.

The book *Siddhartha* by Hermann Hesse, describes very beautifully the emergence of a warrior in a context quite different than that of Carlos and Don Juan. Siddhartha said that his training had left him with three powers: he could think, he could wait, he could fast. Three qualities of mind, three characteristics of a warrior. The ability to think in this sense means clarity, not being muddled or confused about what is happening. Clarity with respect to the body—being aware of postures, the breath, the interplay of the physical elements, becoming sensitive to just how much food and sleep is actually needed. Bringing all the different kinds of bodily energies into balance. Clarity with respect to the mind—emotions, thoughts, and different mental states. Not getting caught up in the whirlings of the mind, staying clear and balanced in their flow.

Another aspect of Siddhartha's power to think involves courage: not being locked into preconceptions of how things are. Courageous enough to be open and receptive to different possibilities. Siddhartha did not believe blindly. He didn't believe his friends or parents, not his teachers, nor even the Buddha. He wanted to find the truth for himself, and the courage to do that opened him to a wide range of experience; going into the forest for three years and practicing the ascetic disciplines; having a beautiful love relationship with

Kamala, the courtesan; getting involved in the world of business and commerce. He was open and courageous enough to experience and accept all the consequences, and was not made timid by narrow thought distinctions. The power of thinking is the power of clarity and courage—to experiment, to investigate, to probe what’s going on.

The courage of a warrior is both required and developed in the practice of meditation. It takes courage to sit with pain, without avoiding or masking it; just to sit and face it totally and overcome one’s fear. It takes courage to probe and by that probing discover the deepest elements of the mind and body. It can be quite unsettling at first because many of our comfortable habits get overturned. It takes a lot of courage to let go of everything that we’ve been holding onto for security. To let go, to experience the flow of impermanence. It takes courage to face and confront the basic and inherent insecurity of this mind-body process. To confront the fact that in every instant what we are is continually dissolving, vanishing; that there is no place to take a stand at all. It takes courage to die. To experience the death of the concept of self; to experience that death while we’re living takes the courage and fearlessness of an impeccable warrior. Siddhartha could think and wait and fast.

Waiting means patience and silence. It means not being driven to action by our desires. If we don’t have the ability to wait, every desire which comes into our minds compels us to action and we stay bound on the wheel of craving. Sometimes waiting is misinterpreted as inaction, not doing anything. It’s not that at all. Chuang Tzu wrote,

*The non-action of the wise man is not inaction. It is not studied. It is not shaken by anything. The sage is quiet because he is not moved, not because he wills to be quiet. Still water is like glass ... it is a perfect level. If water is so clear, so level, how much more the spirit of man. The heart of the wise man is tranquil, it is the mirror of heaven and earth, the glass of everything. Emptiness, stillness, tranquility ... silence, non-action—this is the level of heaven and earth. This is perfect Tao. Wise men find here their resting place. Resting, they are empty.*

Waiting means stillness of mind in whatever the activity. If we are always busy trying to help the Dharma along, it prevents us from seeing clearly, from receiving the strength and understanding that comes out of silence, from stopping the internal dialogue. For as long as the internal dialogue goes on, so long do we remain in a prison of words which keeps us from relating in an open and spontaneous way to the world—a world that’s very different from what our preconceptions lead us to imagine. Stopping the internal dialogue is the ability to wait and to listen.

It was listening to the voice of his heart which led Siddhartha from his

father to the ascetics, and then from the forest into a worldly life of business and love. But slowly that quality of listening became jaded by over-indulgence in sense pleasures. He became so involved in his desires that he no longer could hear. Full of despair he dragged himself to the side of a river, and was about to drown himself when he heard from the river, from his heart, the sound of “Aum.” And staying there by the river for many years he again learned to listen, to wait.

*Siddhartha listened. He was now listening intently, completely absorbed, quite empty. Taking in everything. He felt that he had now completely learned the art of listening. He had often heard all this before, all these numerous voices in the river. But today they sounded different. He could no longer distinguish the different voices, the merry voice from the weeping one, the childish from the manly one. They all belonged to each other. The lament of those who yearn, the laughter of the wise, the cry of the indignant, and the groan of dying. They were all interwoven and interlocked, entwined in a thousand ways. All the voices, all the goals, all the yearnings, the sorrows, the pleasures, all the good and evil, all of them together with the world, all of them together with the stream of events and the music of life. When Siddhartha listened attentively to this river, to this song of a thousand voices, when he did not listen to the sorrow or laughter, did not bind himself to any one particular voice and absorb it into himself, but heard them all, the unity—then the great song of a thousand voices consisted of one word—perfection.*

The third power of Siddhartha was fasting. Fasting means giving up, renunciation, surrender. It means energy and effort and strength. Power and lightness of mind come from renunciation. Often people think that giving things up, or fasting, is a burden and source of suffering, not realizing the joy and simplicity in being unencumbered by unnecessary possessions and incessant desires. There is no super-human effort needed to practice renunciation; the energy required is only to overcome our inertia and old habit patterns. When this effort is put forth we experience a spaciousness and ease of mind which comes from the letting go of attachments.

Fasting means simplicity. One of the joys of studying in India, even though there were many difficulties in health and food and living arrangements, was the basic simplicity of life. It was not encumbered by many of the things that burden us in America. Travelers passing through would wonder how we could “renounce” so many things—electricity and hot running water, not understanding the lightness of living so simply. From simplicity of living, from not needing to have or possess so much, come contentment and peace.

Fasting, renunciation. We can experiment with this letting go in our lives

through generosity, through establishing ourselves in basic moral restraint, through practicing giving up the things which bind us. Renunciation happens on all levels, not only in our relationships to material objects or people. There is a Taoist phrase “fasting of the heart” which describes the perfection of inner renunciation. Chuang Tzu wrote,

*The goal of fasting is inner unity. This means hearing, but not with the ear; hearing, but not with the understanding; hearing with the spirit, with your whole being. The hearing that is only in the ears is one thing. The hearing of the understanding is another. But the hearing of the spirit is not limited to any one faculty, to the ear, or to the mind. Hence it demands the emptiness of all the faculties. And when the faculties are empty, then the whole being listens. There is then a direct grasp of what is right there before you that can never be heard with the ear or understood with the mind. Fasting of the heart empties the faculties, frees you from limitation and from preoccupation. Fasting of the heart begets unity and freedom.*

Siddhartha could think. He could wait. He could fast. These are the qualities of a warrior which are developed in coming to understanding the totality of oneself. When you sit, when you walk, when you are impeccably aware all day long, these are the qualities which are being awakened.

**Question:** *Don Juan speaks of personal power. How does this relate to practice?*

**Answer:** Strength of mind is power. Not the power which extends itself to manipulate, but the power of penetrating insight, the power to understand. Don Juan said that even if one were told the deepest secrets of the universe, they would appear as just empty words until there was enough personal power. What this power means is strength, steadiness, the ability to penetrate deeply into how things are happening. It develops as the mind becomes more concentrated. From penetrating power comes insight; with strength of mind a single word is enough to open new levels of understanding. In a meditation retreat it is the continuity of practice which develops this kind of personal power.

*Are there any clear signs along the way that distinguish intuition and insight from imagination?*

Intuitions come out of the silent mind; imagination is conceptual. There's a vast difference. That's why the development of insight does not come from thinking about things, it comes from the development of a silence of mind in which a clear vision, a clear seeing, can happen. The whole progress of insight, the whole development of understanding, comes at times when the

mind is quiet. Then a sudden, “Aha, that’s how things are!” In the Zen teachings of Huang Po, it talks about insight as being a sudden, wordless understanding. That kind of intuition has a certainty about it because it’s not the product of some thought or image but rather a sudden clear perception of how things are.

*In practice, how is using the mind to probe and investigate related to choiceless awareness?*

Many ways of developing insight use a directed awareness. We can direct the attention toward various aspects of the process, such as posture, or bodily sensations, or thoughts, as a way of probing specific areas. But even a directed awareness, once it is settled on an area, is really choiceless. Then it’s sitting back and watching what’s happening, without judging, without clinging or condemning. Sometimes people are very timid in their practice, always looking for the rules of how to do it, afraid to make a mistake. Insight comes from mindfulness, and either we’re aware of what’s happening or not. There’s no way of being mindful wrong. Exercise the mind, exercise this probing quality. Be deeply watchful of how thoughts arise out of nothing and pass away into nothing. Or probe into a pain, get on the inside of it. Exercise the mind in a fearless way, not thinking about things, but with silent awareness. The mind can become very malleable. If you work a piece of clay in making pottery, it becomes soft and easily shaped. When the awareness and concentration are developed, the mind also has that kind of workability and flexibility. Explore all aspects of the mind-body process. When I was in India, I lived on the second floor of an ashram. I used to go up and down the steps many times a day, each time exploring the mechanism of climbing a step, how the knee has to work, how the weight shifts. It’s an interesting process. In all of the activities there should be that kind of interest. Seeing, exploring how things are happening. And at other times it’s just sitting back and doing nothing, a choiceless awareness, watching the natural unfolding.

*How did this whole process of mind and body all begin?*

There’s a story of a man who was shot by a poison arrow. His friends came with a doctor and wanted to remove the arrow and treat the wound. But the man said, “No, you can’t take it out, I have to know who shot the arrow and where he came from and from what kind of a tree the shaft for the arrow was made and what kind of bird feathers are at the end of the arrow.” Certainly that man would die before he could get an answer to all those questions. In the same way, the Buddha said that a lot of philosophical speculation about the origin of the world, the origin of the universe, about how it all started, is like that man who’s been shot with the poison arrow. We find ourselves in a certain predicament; the predicament is one of being a mind-body that is often

full of anger and greed, ignorance and pain. The task is to take the arrow out, to free the mind from those qualities, to free ourselves from suffering. The questions which are most relevant are those which apply to what we are experiencing right now.

*Why does greed arise?*

When we see something pleasant, we want to hold on, not understanding the impermanence of it all. As soon as we become mindful, paying attention to what's happening, seeing how everything is arising and passing away, the grasping and greed decreases. There's nothing to hold onto. It's all bubbles. And the experience of impermanence, the dissolving of the solidity of everything, brings about the letting go, the state of non-attachment. It all comes about through being aware, through being impeccable.

It's inspiring to become a warrior. There's no one else who can do it for us. We each have to do it for ourselves. Be aware, moment to moment, paying attention to what's happening in a total way. There's nothing mystical about it, it's so simple and direct and straightforward; but it takes doing. That's what the meditation is all about.



## ELEVENTH MORNING



### *Concentration Game*

Today we're going to play a game. It's called the concentration game. The rules are these: In the next hour, for every breath that you exhale, count one. The next breath, two; up to ten. Not missing a breath. For each out breath, or falling of the abdomen, count one number. If you miss the count because you forget what number you're on—back to one. If you miss a count because your mind wanders and goes off the breath—back to one. Ignore everything else.

There are some things which may begin to happen. The breath may become erratic, fast or slow, fine or deep. Stay with it. One to ten. Then begin one to ten again. It may be that after about five minutes, the mind starts thinking, "This is stupid, I'm not going to sit here for an hour and count to ten." Keep counting. And if, because of that thought you miss a breath, back to one again. It may be that all kinds of pains and tensions arise in the body. Ignore them. One to ten. This is a way to specifically strengthen the one-pointedness factor of mind, training it to stay on a single object. If you find the game useful in your practice, from time to time you can incorporate it in your sittings.

## TWELFTH EVENING



### *Three Pillars of Dharma: Parami*

To practice and understand the Dharma is a rare and precious thing. Few people in the world are presented with this opportunity. Most people are circling around, driven by ignorance and desire, unaware of the possibility of getting off this wheel of samsara, the wheel of greed and hatred. Opportunities to practice arise because of something which in the Pali language is called “parami.” Parami means the accumulated force of purity within the mind. Every mind-moment that is free of greed, hatred and delusion has a certain purifying force in the flow of consciousness; and in our long evolution, we have accumulated many of these forces of purity within our minds.

Sometimes in English this word parami is loosely translated as merit. But that is easily misunderstood as collecting gold stars for good deeds. Rather, parami is the force of purity within the mind. When there is a great accumulation of the factors of non-greed, non-hatred, non-delusion, the paramis become forceful and result in all kinds of happiness, from the most worldly sensual pleasures to the highest happiness of enlightenment. Nothing is happening as an accident, or without cause.

There are two kinds of parami: purity of conduct and purity of wisdom. The forces of purification involved in right conduct become the cause of happy surroundings, pleasant circumstances, agreeable relationships, and the opportunity to hear the Dharma. For example, the situation of this retreat did not happen by chance. It happened because there were strong forces of purity within each of us.

The other kind of parami, purity of wisdom, develops by practicing right understanding, and it makes possible the growth of insight. Both kinds of paramis, both these forces of purification, have to be developed in order for us to have the chance to practice the Dharma, and then the wisdom to understand.

There are three pillars of Dharma, three fields of action, which cultivate and strengthen the paramis. The first of these is generosity. Giving is the expression in action of the mental factor of non-greed. Non-greed means letting go, not holding on, not grasping, not clinging. Every time we share

something, or give something away, it strengthens this wholesome factor, until it becomes a powerful force in the mind. The Buddha said that if we knew, as he did, the fruit of giving, we would not let a single meal pass without sharing.

The karmic results of generosity are abundance and deep harmonious relationships with other people. Sharing what we have is a beautiful way of relating to others, and our friendships are much enhanced by the quality of generosity. Even more significantly, the cultivation of non-greed becomes a strong force for liberation. What keeps us bound is desire and grasping in our own minds. As we practice giving we learn to let go.

It is said that there are three kinds of givers. The first are beggarly givers. They give only after much hesitation, and then just the leftovers, the worst of what they have. They think, “Should I give or shouldn’t I? Maybe it’s too much?” And finally perhaps part with something they don’t really want.

Friendly givers are people who give what they themselves would use. They share what they have and with less deliberation, with more open-handedness.

The highest kind of givers are kingly givers who offer the very best of what they have. They share spontaneously and in the moment without needing to deliberate. Giving has become natural to their conduct. Non-greed is so strong in their minds that at every opportunity they share what is treasured most in an easy and loving way.

For some people giving is difficult; the greed factor is strong and there is a lot of attachment. For others generosity comes easily. It doesn’t matter. From wherever we’re starting, we simply begin to practice. Every act of generosity slowly weakens the factor of greed. Sharing openly is a beautiful way to live in the world, and through practice we can all become kingly givers.

There are two kinds of consciousness which are involved in our actions. One is called “prompted consciousness”: the mind which considers and deliberates before acting. The other is called “unprompted,” and is very spontaneous. When a particular action has been cultivated, there is no longer the need to deliberate. Just in the moment, very spontaneously, this unprompted consciousness operates. Through practice, we develop the kind of consciousness where giving becomes the natural expression of mind.

In one of the Buddha’s previous lives (when he was called a “bodhisattva,” meaning a being working towards enlightenment), he came to the top of a cliff and saw a tigress with two young cubs. The tigress was ill and had no milk to feed her cubs. Out of compassion for the tigress and her cubs, without regard for or identification with his own body, he threw himself off the cliff to be food for the tigress so she would be strong enough to give milk. A very

kingly gift.

We may not reach that height of selflessness, but the story points the direction: to cultivate generosity out of compassion and love for all other beings. In many discourses, the Buddha urged people to practice giving until it becomes an effortless expression of understanding. Generosity is a great parami; it is listed as the first of the perfections of the Buddha. And as it is cultivated it becomes the cause of great happiness in our lives.

The second pillar of the Dharma, or field of purifying action, is moral restraint. For people in the world, for householders, this means following the five basic precepts: not killing, not stealing, not committing sexual misconduct, not using wrong speech, and not taking intoxicants which cloud the mind and make it dull.

All beings want to live and be happy; all beings want to be free of pain. It is a much lighter state of mind to preserve life than to destroy it. It feels so much better to gently remove an insect from inside our home and put it outside than to kill it. Having a reverence for all living things.

Not stealing means refraining from taking those things which are not given to us.

Sexual misconduct can be most easily understood as refraining from those actions of sensuality which cause pain and harm to others, or turbulence or disturbance in ourselves.

Refraining from wrong speech means not only telling the truth, but avoiding a lot of useless and frivolous talk. A lot of our time is spent in gossip. Things come to mind and we talk without considering their usefulness. Restraint of speech is very helpful in making the mind peaceful. Not using harsh or abusive language. Our speech should be gentle, cultivating harmony and unity between people.

When walking on the path of enlightenment, toward freedom and clarity of mind, it is also not very helpful to take things which cloud the mind and make it dull. Often, too, carelessness which results from intoxication weakens our resolve to keep the other precepts.

The importance and value of the precepts is on many levels. They act as a protection for us, a guard against the creation of unwholesome karma. All of these acts from which we refrain involve motives of either greed, hatred or delusion, and are karmically productive of future pain and suffering. While mindfulness is still being developed and at times not yet very strong, the resolution to follow the precepts will serve as a reminder if we are about to commit some unskillful act. For example, you're about to kill a mosquito,

your hand is ready to swat it, and just at that moment the force of the precept to refrain from killing will become operative and be the cause of greater awareness.

Unskillful actions also cause in the moment of doing them a heaviness and darkness in the mind. Every skillful action, every restraint from unwholesome activity, causes lightness and clarity. As you carefully observe the mind engaged in various activities you will begin to experience that any activity based on greed, hatred and delusion causes a heaviness to arise. Following these moral precepts as a rule for living keeps us light, and allows the mind to be open and clear. It is a much easier and less complicated way to live. At this level of understanding, the precepts are not taken as commandments but are followed for the effect they have on our quality of life. There is no sense of imposition at all because they are the natural expression of a clear mind.

The precepts have an even more profound meaning on the spiritual path. They free the mind of remorse and anxiety. Guilt about past actions is not very helpful, and keeps the mind agitated. By establishing basic purity of action in the present the mind more easily becomes tranquil and one-pointed. Without concentration, insight is impossible. And so the foundation in morality becomes the basis of spiritual development.

The third field of purifying activity is meditation. Meditation is divided into two main streams. The first is the development of concentration, the ability of the mind to stay steady on an object, without wavering and wandering. When the mind is concentrated, there is a great power of penetration. The mind that is scattered cannot see into the nature of the mind and body. A certain degree of one-pointedness is essential to the growth of wisdom. But concentration by itself is not enough. That strong force in the mind has to be employed in the service of understanding, which is the second kind of meditation: the cultivation of insight. That means seeing clearly the process of things, the nature of all dharmas. Everything is impermanent and in flow, arising and passing away moment to moment. Consciousness, the object, all the different mental factors, the body: all phenomena share in the flow of impermanence. When the mind is clear it experiences this ceaseless change on a microscopic level: instant to instant we are being born and dying. There is nothing to hold onto, nothing to grasp at. No state of mind or body, no situation outside ourselves is to be grasped at, because it is all changing in the moment. The development of insight means experiencing the flow of impermanence within ourselves so that we begin to let go, not grasping so desperately at mind-body phenomena.

Experiencing impermanence leads to an understanding of the inherent unsatisfactoriness of the mind-body process: unsatisfactory in the sense that it

is incapable of giving any lasting happiness. If we think that the body is going to be the cause of our permanent peace and happiness and joy, then we're not seeing the inevitable decay that's going to occur. As we begin to get old and diseased and decay and die, people with a strong attachment to the body will experience great suffering. Inherent in all things which arise is decay. All the elements of matter, all the elements of mind, are arising and vanishing.

The third characteristic of all existence which is seen very clearly with the development of insight and awareness is that in all this flow of phenomena there is no such thing as an "I," or "self," a "me," or "mine." It is all impersonal phenomena flowing on, empty phenomena, empty of self. There is no entity behind it all who is experiencing it. The experiencer, the knower, is itself part of the process. As insight is cultivated through the practice of mindfulness, these three characteristics of existence are revealed.

Suppose you have a pond of water which is filled with weeds. Practicing moral restraint is like going down to the water and pushing the weeds aside to get a handful to drink. The weeds are still present, and when you take your hand away, once again they come back and cover the pond. In moments of moral behavior the mind is pure, but as soon as we are forgetful, the defilements are there again. If you build a fence in the pond which keeps all the weeds on the outside, the water within remains clear to drink for as long as the fence is there. But the weeds are still on the outside and if the fence is removed the weeds come back. That's like the force of concentration in the mind. It suppresses all the defilements. Insight or wisdom is like going down to the pond and pulling out the weeds: you pull one out and then another until the whole pond is clear. When removed in that way, they do not come back. Insight is a purification process: when all the negativities in our mind have been looked at, examined, and finally uprooted, they do not arise again.

Wisdom is the culmination of the spiritual path, which starts with the practice of generosity, moral restraint, and the development of concentration. From that base of purity comes penetrating insight into the nature of the mind and body. By being perfectly aware in the moment, all that has been accumulated in our minds begins to surface. All the thoughts and emotions, all the ill will and greed and desire, all the lust, all the love, all the energy, all the confidence and joy, everything that is within our minds begins to be brought to the conscious level. And through the practice of mindfulness, of not clinging, not condemning, not identifying with anything, the mind becomes lighter and freer.

An indication of the relative power of these various fields of parami was given by the Buddha. He said that the power of purification in giving is augmented by the purity of the receiver. But many times more powerful even

than having made an offering to the Buddha himself or the entire order of enlightened monks and nuns is to practice the thought of lovingkindness with a concentrated mind. And yet more potent than cultivating that loving thought is clearly seeing the impermanence of all phenomena, because it is this insight into impermanence which is the beginning of freedom.

**Question:** *For a while I found myself giving too much away; I got very strung out on giving. Could you talk about the nature of giving when it leads to feeling strung out?*

**Answer:** We all are at different levels. We're not all at the level of the bodhisattva who gave his life to feed the tiger and her cubs. There might be a momentary impulse to do something like that followed by many moments of regret. That is not skillful. We have to be sensitive to where we are in the present moment and cultivate generosity which feels appropriate. It grows. As we practice giving it becomes increasingly spontaneous. And when it develops with that balance, then it's harmonious, and there is no regret which follows.

*The precepts can be a guide for a certain level but is there a danger of clinging to them? Can't they become a hindrance because they are concepts? There may be actions arising out of compassion which will be against the precepts like lying to spare somebody. What happens when the precepts and intuition conflict?*

All these fields of purifying activity are very much to be understood in terms of the mental factors they're cultivating, not the action itself. If we do an action out of compassion, then it's wholesome. But often we're not at that place of awareness where we can perceive all the factors involved in every activity. Until we reach the level of sensitivity where we're really tuned into every motivating aspect of our actions, where we can determine whether it's skillful or unskillful, these precepts serve as a very useful guideline. A monk once came to the Buddha and said he couldn't remember the more than 200 rules necessary for the monks, much less follow them. The Buddha said, "Can you remember one rule?" And the monk said he thought he could. The Buddha said, "Be mindful." Everything else comes out of that awareness. If you're very mindful, automatically there's right action.

*I see a conflict between being a kingly giver and being secure in the world.*

The cultivation of kingly giving does not necessarily mean that we go out and give everything away. It means giving with a great openness, appropriate to the situation. We have a certain responsibility to ourselves to keep things together so we can continue the practice and cultivate the factors of enlightenment. The level of giving will very much depend upon the particular

evolution of mind. There should not be an image of how one should be giving, and then trying to live up to that image. Simply, in the present moment, take opportunities to cultivate the factor of non-greed. It's not complicated, let it unfold by itself. When it gets to the point where you're ready to fling yourself over a cliff to feed the tigers, you will.

*I'm a little confused about not lying. When you don't verbalize something that you're thinking that seems truthful and appropriate to the situation, is that considered lying?*

There could be something true, a true perception, which would not be of help to another person perhaps because they were not in a place where they could hear it. We should speak the truth when it is useful. It's beautiful and peaceful to stay in a place of silence of mind. But that takes a lot of mindfulness because we're very conditioned to a lot of talk. The words come out before we are even aware that there was an intention to do so. It's all very mechanical. But as the mindfulness gets sharper, we begin to be aware before talking—the intention to speak arises and we're mindful of it. Then we can begin to see both whether it's truthful and also useful.



## THIRTEENTH EVENING



# *St. John of the Cross/St. Francis de Sales*

In the writings of some Christian mystics there are teachings very relevant to our practice. From St. John of the Cross:

*It is not from want of will that I have refrained from writing to you, for truly do I wish you all good; but because it seemed to me that enough had been said already to effect all that is needful, and that what is wanting (if indeed anything be wanting) is not writing or speaking—whereof ordinarily there is more than enough—but silence and work. Where speaking distracts, silence and work collect the thoughts and strengthen the spirit. As soon therefore as a person understands what has been said to him for his good, there is no further need to hear or to discuss; but to set himself in earnest to practice what he has learnt with silence and attention. . .*

It's not an easy thing that we have set about to do, this training and purification of the mind. It requires a great deal of patience and perseverance. It does not happen by itself. But with gentle persistence it is possible.

St. Francis de Sales wrote:

*If the heart wanders or is distracted, bring it back to the point quite gently... And even if you did nothing during the whole of your hour but bring your heart back, though it went away every time you brought it back, your hour would be very well employed.*

Do not be discouraged by wandering thoughts or daydreams. Each time there is awareness of the mind wandering, gently bring it back to the breath or sensations. No matter how many times this happens, if each time the wandering mind is brought back, the hour will be well spent. Be gentle with yourself. Be persevering. Though it may not be apparent to you, there is a great transformation taking place. It is like fruit ripening on a tree. As the sun shines on it, the fruit ripens, although from one day to the next, the process may be imperceptible. In the same way, the changes and ripening in our own mind are also going on. And as St. John of the Cross said, it is in silence and work that this transformation is brought to completion.

## FOURTEENTH EVENING



### *Four Noble Truths*

There is so much suffering in the world. Every day there are millions of people who do not have enough to eat, suffering the pains of hunger. There are millions of people in the world who don't have enough clothes or shelter, experiencing the pain of cold, rain, and heat. There are so many millions who are suffering the pain of disease, even when the remedy is known, because they are unable to get any kind of treatment. There is the suffering of birth. The pain of the mother. Even more pain for the child being born, forced through a narrow opening, feeling the abrasive elements of the external world. The body gets diseased, it gets sick, it gets old and decrepit. The pain of death.

There are so many beings in the world helpless in the hands of enemies, in the hands of people who want to do them harm. In so many countries prisoners are right now being brutalized. There is the violence of war. Men and women with feelings just like our own, helpless in the face of pain, unable to do anything about it. How many times have we been in that very same situation, and how many times will we be there in future wanderings. One little turn of the karmic wheel and we again are those people. In having this physical body of ours, there is such potential for suffering. How many times have we experienced it, and how often will we continue to do so?

The material elements of our bodies are called the four great primary elements. They're called great because of their destructive power. These same four elements which constitute our body are those which constitute the earth and the sun, the planets and stars. It is these very elements, experienced in the body, which in following their natural laws are responsible for the creation and destruction of whole solar systems and galaxies. The power of these elements is enormous. For a very short period of time the elements are in some kind of balance. So we forget, not realizing the tremendous destructive power inherent in them, until, following their own nature, they begin to get out of balance and cause decay, the dissolution of the body, great pain and death.

We are like children playing in a house being consumed by fire. Children playing with toys, taking delight in momentary pleasures, completely unaware of the fire raging all around. But heaven is kind because it sends messengers

to tell of the danger, to point out the pain and suffering which is on all sides:

*Did you never see in the world a man or a woman 80, 90, or 100 years old, frail, crooked as a gabled roof, bent down, resting on crutches, tottering steps, infirm, youth long since fled, with broken teeth, gray and scanty hair, or none, and does the thought never come to you that you, too, are subject to decay? That you, too, cannot escape it?*

*Did you never see in the world a man or a woman sick, afflicted and grievously ill, wallowing in his own filth, lifted up by some, put to bed by others, and did the thought never come to you that you, too, are subject to sickness? That you, too, cannot escape it?*

*Did you never see in the world the corpse of a man, one, two, or three days after death, swollen up, blue-black in color, and full of corruption and did the thought never come to you that you, too, are subject to death? That you, too, cannot escape it?*

We, too, are subject to exactly these same things. Death is not for some while sparing others. It is the end for us all. There is no escape from this fact.

There is the pain of mind. Depression. Despair. Anxiety. Worry. Anger. Hatred. Fear. Lust. Grief. How long will we remain ensnared in this long round of rebirths, hurrying on, driven by ignorance and craving? The pain of this endlessness, every morning to awaken to colors and smells, sounds and sensations, thoughts, in endless repetition. We go through the day, and to sleep, and we wake to the same colors and sounds and smells and tastes and sensations and thoughts, over and over again.

*Inconceivable is the beginning of this samsara. Not to be discovered is the first beginning of beings who, obstructed by ignorance and ensnared by craving, are hurrying and hastening through this round of rebirths. Which do you think is more, the flood of tears which, weeping and wailing, you have shed upon this long way, hurrying and hastening through this round of rebirths, united with the undesired, separated from the desired, this—or the waters of the four great oceans? Long have you suffered the deaths of fathers and mothers and sons and daughters, brothers and sisters, and while you were thus suffering, you have shed more tears upon this long way than there is water in the four great oceans. And, thus, have you long undergone suffering, undergone torment, undergone misfortune, and filled the graveyards full. Long enough to be dissatisfied with all forms of existence, long enough to turn away and to free yourselves from them all.*

Like children playing with toys in a burning house, we do not like to look at the pain and suffering in our lives. We put the old and sick away in homes

so we don't have to see their sorrow. We chase beggars off the street so we don't see the affliction of poverty. We dress up corpses as if they were going to a party, never confronting the face of death. The first noble truth of the Buddha's enlightenment is the truth of suffering. It does no good to pretend that it does not exist. No matter how we obscure it, the body is going to get old and diseased. It is going to die. No matter how many distractions we are entertained with, there will be anger and ill will and frustration and anxiety and tension. We burn with anger, burn with desire. The first noble truth, the truth of suffering.

The Buddha did not stop there. He pointed out the truth of suffering and also explained the causes. What is it that binds us to this wheel of sorrow? The Buddha saw that the bondage is in our own minds, it is the bondage of attachment. We are on this wheel of pain because we cling to it, and we cling to it out of ignorance.

There are four great attachments which keep us bound to the wheel. The first of these is our attachment to sense pleasures. Always seeking pleasant sounds and sights, agreeable smells, delicious tastes, and pleasant sensations of the body. The endless seeking of momentary, fragmentary pleasures. We are attracted to them as if they will solve our problems, as if they will bring an end to suffering. We live our lives waiting for the next two-week vacation, the next relationship, some new object to "own": waiting with desire for some new happiness always just out of reach.

There is a story about the Mulla Nazruddin, a famous Sufi teaching figure. One day he went to the market place and saw a big bushel of hot chili peppers on sale. He bought them, returned home, and began to eat. A little while later his disciples came and saw the Mulla with tears streaming down his face, his mouth and tongue burning. "Mulla, Mulla, why do you go on eating them?" As he reached for another, Nazruddin replied, "I keep waiting for a sweet one."

The second great attachment is to our own opinions and views. We have so many opinions about things, so many preconceptions. Attachment to view is such a great bondage. It keeps us from seeing how things are; it filters reality through the colored glasses of our own particular conditioning. A great meditation master from Thailand when asked what was the greatest hindrance his students had, answered, "Opinions, views and ideas about all things. About themselves, about practice, about the teachings of the Buddha. Their minds are filled with opinions about things. They are too clever to listen to others. It is like water in a cup. If the cup is filled with dirty, stale water, it is useless. Only after the old water is thrown out can the cup become useful. You must empty your minds of opinions, then you will see."

In the Sutra of the Third Zen Patriarch, it says, “Do not seek the truth. Only cease to cherish opinions.” If we let go of this attachment, the whole Dharma will be revealed. Everything will be there. We have to let go of our preconceived ideas of how things are, of how we would like things to be. Letting go of the attachment to our cherished opinions. This is the second of the great bonds which keeps us going around on the wheel of samsara, the wheel of suffering.

The third kind of attachment is to different rites and rituals: thinking that if a stick of incense is lit or a candle placed on an altar everything will be fine. All the practices people do, all the ceremonies, in the hope that lighting a candle or a stick of incense or saying some kind of prayer or mantra will bring this suffering to an end. Even attachment to practice, becoming spiritually self-righteous, or any kind of spiritual materialism is a fetter. These attachments are a great bondage.

The fourth of the bonds and the most subtle, the most deeply conditioned, is our attachment to the belief in self, in I, in me, in mine. The belief that there is some permanent entity in the mind-body which is experiencing all of this. Because of this belief, and to satisfy the I, the self, we get involved in all kinds of unwholesome actions, all kinds of greed and hatred, all kinds of delusion, for the gratification of the self, which isn't even there. Our attachment to the concept of self is so great that everything we do revolves about it, tying the bonds even tighter to this mass of pain.

The second noble truth of the Buddha's enlightenment is the cause of suffering: desire and attachment. Desire for sense pleasure, cherishing views and opinions, the belief that rites, rituals and ceremonies are going to bring a relief to suffering, and the very strong attachment we have to the concept of self, of I. No one makes us hold on. There is no force or power outside of ourselves which keeps us bound to the wheel of life and death. It is just the clinging in our own minds.

There is a kind of monkey trap used in Asia. A coconut is hollowed out and attached by a rope to a tree or stake in the ground. At the bottom of the coconut a small slit is made and some sweet food is placed inside. The hole on the bottom is just big enough for the monkey to slide in his open hand, but does not allow for a closed fist to pass out. The monkey smells the sweets, reaches in with his hand to grasp the food and is then unable to withdraw it. The clenched fist won't pass through the opening. When the hunters come, the monkey becomes frantic but cannot get away. There is no one keeping that monkey captive, except the force of his own attachment. All that he has to do is open his hand. But so strong is the force of greed in the mind that it is a rare monkey which can let go. It is the desires and clinging in our own

minds which keep us trapped. All we need do is open our hands, let go of our selves, our attachments, and be free.

The third noble truth of the Buddha's enlightenment is the end of suffering, the end of pain. Nirvana is the state beyond the mind-body process, not subject to all the suffering which is inherent in it. Freedom. Peace. Calm. Cool. Release. A putting down of the burden.

Nirvana is of two kinds. The first is momentary nirvana, freedom from defilement, freedom from greed, hatred and delusion, a putting out of these fires in the mind moment to moment. Every moment of freedom from defilements is a moment of coolness and peace. The other meaning of nirvana is the state beyond the process altogether, the ending of the burden of suffering, the quenching of the fire.

An example is given of beings who live in a very barren desert. There is little water, not enough food, and no protection from the blazing sun. Because that's all those people know, they take it to be a satisfactory place to live. But then one of them travels to a land where there is coolness and abundance, where there is water, food and shelter, and he realizes the impoverished conditions, the suffering of the place in which he formerly lived. In comparison to the peace and stillness and silence of nirvana, the endless mind-body process, the endless arising and passing away is such a great burden, such a great suffering. The third noble truth is the experience indicated by the Buddha when he said that there is no higher happiness than peace.

The Buddha also pointed out the way to this experience. It is not a mysterious teaching reserved for just a few. The fourth noble truth of the Buddha's teachings is the noble eightfold path, how to put down the burden.

It is not an extreme path. It does not involve great self torture. It does not involve going off to a cave. It is neither self-mortification, nor over-indulgence in the sense pleasures which keep us bound. It is the middle path. To be aware. Aware of how things are happening. To be wakeful and balanced. To be mindful. Not clinging. Not condemning. Not identifying with things as being I or self. Moment to moment freeing the mind from defilements.

The truth of suffering is to be realized. The truth of the cause of suffering is to be understood. The truth of the end of suffering is to be experienced. And the way to the end is to be walked by each one. The Buddha's enlightenment solved his problem, it did not solve ours, except to point out the way. There is no magic formula which will release us from suffering. Each of us has to purify our own mind, for it is the attachment in our minds that keeps us

bound.

## FIFTEENTH AFTERNOON



### *Halfway Resolution*

In the sitting practice, stillness of body is a great help in achieving stillness of mind. As a way of making the concentration strong, at the beginning of some sittings, make a resolution not to change position for that hour. The first few times might be difficult, but if the resolution is impeccable, you can sit and observe whatever comes. Even if you find the mind getting restless or reactive or tense or filled with aversion towards pain, there's value in making the resolution and fulfilling it. Both the concentration and effort factors are greatly strengthened, and after the first few hour sittings you will find that it becomes easier to stay still.

Keep the mind in a place of non-resistance to any object at all. Then nothing becomes an obstacle or hindrance. All objects of mind or body, internal or external, pass by, in the clear field of awareness. Make no movement of the mind toward or away from any object: non-doing of mind. Then there will be a perfect stillness and balance in which one sees clearly, in the moment, the arising and passing away of the breath, of sensations, of thoughts, of emotions, of sounds, of smells, of images.

Be aware of the flow of impermanence. There is nothing to hold on to, nothing to grasp at. There is a paragraph at the end of *Mount Analogue* which illustrates the force of this flow and the appropriate stance to take:

*Never halt on a shifting slope. Even if you think you have a firm foothold, as you take time to catch your breath and look at the sky, the ground will settle little by little under your weight. The gravel will begin to slip imperceptibly and suddenly it will drop away under you and launch you like a ship. The mountain is always watching for a chance to give you a spill.*

There is no time to stop, even for a moment, to try to hold on. With every moment of trying to cling, we get caught up, carried away by our thoughts, projections and concepts.

The retreat is now about halfway over; often in the middle of retreats, however long they are, the mind goes through a doldrum. It gets a little lazy and lax and restless. The mind starts thinking it has made a big effort all this time, and now it can relax its efforts.



Be mindful of this. Now is the time to arouse energy, not to slacken. Think of how very much you have done in the first two weeks. Think back to when you first started and how difficult it was to sit still for just an hour. A great strength of mind has been developing, a momentum of concentration and mindfulness. The beginning of the retreat was laying the foundation, overcoming the gross kind of hindrances, the kind that prevent us from sitting still even for an hour. Those initial difficulties have been more or less successfully dealt with. The mind has settled down. It has begun to penetrate, begun to see how the mind-body process is working. Insight is maturing. It is difficult to see it in ourselves because the changes are happening almost imperceptibly moment to moment. But the practice is slowly deepening. Even more can yet be done in the remaining time. It takes a great stirring up of energy not to let the mind sink into a lull.

Renew the effort to maintain silence. Silence is an energy giver. It creates a clarity in which all the aspects of the mind are clearly seen. If every time restlessness or sloth or laziness arises we begin talking, the opportunity is missed to see through it. Silence enables us to be attentive to what is going on, to all the ups and downs. The purpose of meditation is not to sit back in a state of bliss for a month. It is to experience the totality of the mind and body. To experience fully all the pains and aches, all the blissful sensations, all the times of sharp focus, all the restlessness and boredom. Silence provides the space of solitude in which all of this can be clearly seen. A lot of talking creates a spiraling downward. We become restless; we start talking; then it becomes even more difficult to concentrate and the mind becomes yet more restless. Making effort, rousing energy and creating solitude around yourself will intensify the practice. No one can be sure when the opportunity for practice will come again. There are very special circumstances for us in this environment. It is the perfect place to explore ourselves, to find out who we are. Don't waste the opportunity.

Another great help in rousing mindfulness is slowing down. Slow down your actions. Make every movement of the body all day long an object of meditation. From the moment of getting up to the moment of going to sleep, notice everything very clearly, very sharply: every movement in bathing, in dressing, in eating. Our habitual way of doing things is to rush, toppling forward into the next moment or the next activity, being always in transition. Make an effort to settle back into the moment. There's no hurry. There is no place to go. The whole purpose of being here is to cultivate the ability to notice what's happening in the moment. Don't force or strain. Settle back without planning or anticipating. Keep a relaxed but sharply attentive mind. The mind will penetrate to deeper and deeper levels. Keeping silence and slowing down helps not only ourselves but everyone around us. When we see

someone else speeding along, it awakens that in us. In seeing someone else be mindful, we ourselves become more awake. Be aware of the value and help you are to others. The retreat is a beautiful balance; working on ourselves in silence and solitude, yet being in the supportive atmosphere of a group.

## SIXTEENTH EVENING



### *Karma*

The Buddha was once asked why some people are born rich, others poor; why some people have healthy bodies, others sickly. Why is it that some people are very beautiful and others ugly? Why some have many friends and others none? What accounted for all the differences that can be seen among people? He replied that all beings are the inheritors, the heirs, of their own past karma. It is really our past deeds which are the womb out of which we are born. Life as it is experienced in the present is the result of the accumulated force of all past actions.

The Buddha went on to explain what kinds of actions produced which particular results. He said that beings who take the life of others live just a short time. Beings who refrain from killing, experience a long life-span. People who cause harm, cause pain to other living things, experience a lot of disease and sickness. Those who practice harmlessness towards others, non-violence, experience good health. He said those who are greedy, miserly, experience great poverty. Those beings who practice generosity, sharing, open-handedness, experience abundance. This is the law of cause and effect at work. Each action produces a certain result.

People who indulge in a lot of harsh, abusive language, in angry words, take on an ugly appearance. Those who practice loving, gentle, harmonious speech, experience great beauty as the result. We are all the inheritors of our past deeds. Those beings who engage in disharmonious behavior, such as adultery or stealing, have the result of being associated with unwise people, do not have many good friends, do not come into contact with the Dharma. Those who practice the basic moral restraints will live in pleasant surroundings, have many good friends and many helps along the path. Those who never question what this life is all about, who never investigate their minds, who never try to analyze or understand the nature of things, are born dull and stupid. Those people who question, who probe, who investigate, who try to seek out the answers to this mystery of life become very wise. Again, it is the law of cause and effect at work.

There is no one up in the sky who destines us to a particular role, to a particular kind of life. Understanding how the law of karma works enables us to begin shaping our own destiny. There is a path leading to all the high and

happy states and one that leads to suffering. When we understand the paths we are free to choose which we will follow.

There are four main groups of karma which operate in our lives. The first is called reproductive karma. It is the force of those actions we do which have the power to determine rebirth. The kind of actions we do which determine whether we are born in the human world or lower worlds, the heaven or Brahmik planes of existence.

The next kind of karma is called supportive karma. It is those actions which support the reproductive karma. For example, suppose we have good reproductive karma and take birth in the human world. That is a good rebirth, a happy plane of existence. Supportive karma are all those deeds which make our experience as a human being pleasant. It reinforces good reproductive karma, and is the cause of all kinds of happiness.

The third group is called counter-active karma. It obstructs the reproductive karma. Suppose we have the good karma of rebirth as a human being, but we experience a lot of trouble, a lot of pain, a lot of suffering. That's the effect of counter-active karma. The rebirth was good. The karma necessary for rebirth as a human being was wholesome, but if there is strong counter-active karma, it creates unpleasant situations. That works in reverse also. Suppose a being is reborn as an animal. That is bad reproductive karma; it is a lower rebirth. The counter-active karma can make that existence as an animal very pleasant, as is experienced by many pets that people have in America. These animals live in more comfort than many people in the world. That powerful karma counteracts the bad rebirth karma. It works both ways.

The last is called destructive karma. It stops the flow of the other forces. Suppose you shoot an arrow into the air. The arrow has a certain momentum and if unobstructed, will continue until it falls at a certain place in the distance. Destructive karma is like a powerful force which halts the arrow in mid-air, knocking it to the ground. There are beings who experience an early death. Their reproductive karma and supportive karma might have been good, but somehow, from some past action, powerful destructive karma brings down the flight of that arrow, stops the flow of the other karmic forces.

There's a story of a man in the Buddha's time which illustrates some of the workings of karma. He gave an offering of food to an arhant, a fully enlightened being. After making the offering he started regretting having given it. It is said that for seven lifetimes in a row, he was born as a millionaire as a result of having given the food. It is very powerful to make an offering to a fully enlightened being. But the result of his having had all those moments of regret caused this very rich man to live in a very miserly way, completely unable to enjoy the fruits of his wealth. Different kinds of karma

bring different kinds of results depending on our changing states of mind.

Reproductive karma is important to understand, because it determines in which plane of existence we take birth. It is the karma operative in the last moment of life. In that dying moment called death consciousness, there are four kinds of rebirth karma which may arise.

The first is called weighty karma, which can be either wholesome or unwholesome. Unwholesome weighty karma is wounding a Buddha, killing a fully enlightened being, killing one's mother or father, or causing a division in the order of monks. Any of those take precedence over all other actions in determining rebirth. They must come to fruition. The wholesome weighty karma is if one has cultivated concentration and reached the level of absorption, and maintained it until the time of death. The result of that karma is rebirth in the Brahma worlds. It takes predominance over other actions. The other skillful weighty karma is the experience of the different stages of enlightenment. It does not determine precisely where one is reborn but it directs one's rebirth upwards. It closes off rebirth in the lower worlds.

The karma that works if there are no weighty deeds to bear fruit is called proximate karma, which means the karma of those actions done immediately before dying. In other words, if in your dying moments you should remember something good you have done, or somebody reminds you of wholesome acts, or near the death moment you perform a good act, it is that karma which determines rebirth. There was in the Buddha's time a murderer who, just as he was about to be hung, recalled the one time in his life he had given alms to Sariputra, the chief disciple of the Buddha. His last thought was of that gift. Even though he had committed so many unwholesome acts in this life, the result of the last wholesome mind moment was rebirth in the heaven worlds. It works the other way too. It is not that the good or bad karma which was accumulated does not follow us. Rather the proximate karma, the immediate deed or remembrance we have in the moment before death, takes precedence. It determines the next existence. But consciousness often gets very weak at the time of death and there may not be the ability to redirect the mind or purposely recall certain events.

If there is no proximate karma, then habitual karma becomes involved. The actions done repeatedly in our lifetime then come to mind at the moment of death. If somebody has done a lot of killing, that kind of thought is going to arise in the death moment as a result of this habitual karma. Or if someone has done many good deeds, has been generous, or has done a lot of meditation, it will happen that he remembers one of these acts or perhaps sees an image of himself sitting on his meditation cushion. Then it is that karma which will determine the next birth.

If there is no weighty karma, no proximate karma, no strong habitual karma, the fourth kind which determines rebirth is called random karma. We are all trailing infinite wholesome and unwholesome karma and if there is no strong habitual karma, then any deed we've done from any time in the past may come up in the dying moment.

An example of the workings of these kinds of karma is that of a herd of cattle living unpenned in a barn. When the door is opened in the morning, the first one out is going to be the strongest bull. He will just push his way out, pushing aside all the others. Suppose there is no strong bull. The next one out the door is going to be the cow which is nearest to the door. She's just going to slip right out. Suppose there is no one particularly near the door. Then the cow who normally goes out first, who is in the habit of leading the others, will go out first. And if there is no cow in the habit of going out first, then any one of the herd might be the first out the door. That's how karma works in our last moment: the weighty, the proximate, the habitual, the random.

There is one factor which keeps us going towards more and more light, toward higher and higher kinds of happiness, and that is mindfulness. Mindfulness results in wholesome weighty karma, enlightenment. Mindfulness also results in good proximate karma. If we are sharply aware, just in the dying moment, the mind will be balanced and free of defilement. Mindfulness is a strong habitual karma. If it is practiced every day and strongly conditioned in us, it is going to arise in the death moment. The kind of awareness, the kind of mind that is being cultivated now is an extremely powerful force. It will be a determining factor in the kind of karma which operates in the death moment.

**Question:** *Can beings in lower worlds create karma? For example, can a dog create karma by being loving and gentle or mean and aggressive?*

**Answer:** All beings are creating karma, animals included. You can see some very aggressive animals. You can see fear, anger, hatred. There are some very beautiful animals, really cooled out. It all depends on the quality of mind.

*Is there family karma?*

There is something called collective karma. For example, any national policy that is undertaken creates a certain national karma. We share in the karma of others if we approve of their actions. If we mentally approve of what someone else is doing, then there is a karmic force generated. You can see how it works in time of war. Some people are approving of it, thus sharing in that karma. Other people are not approving at all; they don't share that collective karma. I had a friend in India who was from Holland. He was

describing his family during the second world war. He said that somehow or other they always had enough food. Although the whole country was in a state of tremendous deprivation and lack of food, particular people here and there did not suffer so intensely. You can see collective karma working in people who do not share in or approve of unwholesome actions of a nation, or a group, and who then don't share in the result either; or in the approving of skillful acts and policies which then accumulates wholesome karma.

*Sometimes the words and examples you use confuse me.*

Forget the examples. Go to your experience of what it means to be mindful. When there is a thought in the mind, there are two alternatives: The thought can arise and you can be completely involved with it, not knowing that you're thinking. Or mindfulness can be present and the awareness that thinking is going on. When there is mindfulness with regard to thoughts and all other objects, they come and go, are clearly seen, and the mind stays balanced behind them.

With all the words that are used some you will tune into and some you won't: it doesn't matter. Use the words or concepts which clarify things for you; leave the rest, it's the experience of what's happening that's important, not the belief or acceptance in anything that's said. All understanding comes out of a silence of mind, not out of a commentary on what's going on.

*Well, it's the icing on the cake that gets you to eat the cake.*

Use whichever color icing appeals to you. And then eat the cake! There's a story which might be useful:

There was a Professor taking a sea voyage in a little boat and one night he goes up to an old sailor and says, "Hey old man, what do you know about oceanography?" The old sailor didn't even know what the word meant. The Professor said, "You've wasted a quarter of your life! Here you are, sailing on the sea, and you don't even know any oceanography." The next night the Professor goes up to the old man and says, "Hey old man, what do you know about meteorology?" Again, the old sailor had never heard of the word. "The science of the weather." "Ah, I don't know anything about that." "Oh, you've wasted half your life!" The next night the Professor goes up to the old man, "What do you know about astronomy?" "Nothing." "Here you are, out on the sea, and you need the stars to navigate and you don't know anything about astronomy. You've wasted three-quarters of your life." The next night the old sailor comes rushing up to the Professor and says, "Professor, what do you know about swimology?" The Professor says, "Oh nothing, I've never learned to swim." "Ah, too bad, the boat is sinking. You've wasted all your life!"

It's the swimology which is important.

## SEVENTEENTH AFTERNOON



### *Instruction: Relaxing/Sinking Mind*

When there is pain somewhere in the body, there is often a tendency to tense elsewhere as a reaction. It is good to periodically relax the whole body, part by part, letting go of all the accumulated tension which may gather as a subtle reaction to unpleasant sensations. Then it becomes easier to sit back and again watch the flow.

Make use of the hours of resolution when you are not changing position to spend an hour with complete non-movement. This kind of resolution strengthens the mind in several ways. The effort and energy factor become very strong, and the stillness of body also strengthens the concentration and mindfulness. Generally, our body reacts to every little discomfort or unpleasant feeling with a slight change in position. We are usually unmindful of that whole process: feeling a little discomfort, then a slight shift of posture. By making the resolution not to move for an hour, we cannot avoid becoming aware of all these moments of unpleasantness and our conditioned reactions to them. The hours of resolution can be increased. If you feel comfortable with them, you can make that resolve at every sitting.

As concentration improves, it is sometimes possible for the mind to go into a pleasant dreamlike state. This is called sinking mind. You can sit a long time in that state. Be wakeful, don't let the mindfulness get out of focus. When you feel yourself going into a kind of dreamy state of mind, make the effort to sharpen the mindfulness so that it is clearly aware of what's happening in the moment. In that way, the wisdom factor is developed, experiencing the instantaneous arising and vanishing of thoughts, of sensations, of the breath, of states of mind. Don't allow the mind to fall into a sinking state. That may happen when the sittings get very long. Be watchful. This is the basis of wisdom. Stay clearly attentive.



## EIGHTEENTH EVENING



### *Purity and Happiness*

There is a story by Mark Twain about a man going to heaven. When he arrived, he was given a pair of wings and a harp, and for a few days he used the wings as a way of moving about, and plucked on the strings of the harp trying to get some celestial music out of it. Both were pretty much of a bother, and finally he realized that in heaven you don't actually need wings to go anywhere; and simply by desiring heavenly music, the celestial musicians appear and commence to play. So he put down the wings and the harp, and began to enjoy himself.

Similarly, we sometimes limit ourselves by preconceptions of purity and happiness. We burden ourselves with unnecessary wings or halos or harps thinking that happiness consists of having certain things or acting in a certain way. When we leave aside our limited views it is possible to open up to deeper experiences of joy.

There are many different kinds of happiness and each one arises because of a certain level of purity. Sense pleasures are the first kind of happiness which it is possible to enjoy: seeing beautiful things and hearing beautiful sounds, experiencing delicious tastes and smells, having blissful sensations in the body. As human beings we have many moments of these sense pleasures and although they are transitory, still they create a kind of joy and light and happiness in us.

An even higher kind of sensual happiness has been described in the cosmology as certain heaven worlds where everything is beautiful and pleasant. Beings have luminous bodies of light without any pain or unpleasantness, and sport in pleasure groves with sensual delights to satisfy every kind of desire. There are palaces made of precious gems, celestial musicians, heavenly nymphs, and even celestial yogis. It is said that Maitreya, the coming Buddha, is now living in one of these heaven worlds, teaching the Dharma to many beings there. Celestial happiness is of a very high kind.

The path to this happiness of sense pleasures is through purity of conduct, the first stage of purification. Purity of conduct means practicing generosity, kindly giving, and the practice of the moral precepts, restraining greed, anger, and delusion. It's this kind of purity in action which is the cause of beings

enjoying all kinds of sensual happiness both in the human realm and, as it is said, in celestial realms as well.

There is a higher kind of happiness than even the happiness of heaven. That is the happiness and bliss of concentration. A mind that has developed a strong degree of one-pointedness enjoys a supra-sensual ecstasy, far superior to fleeting sensual pleasures. It is a mind withdrawn from sense objects and totally absorbed in an object. It is a much more sustained bliss than the enjoyment of different sense objects which are coming and going rather quickly.

There are some states of mind which can be developed through the power of concentration which are called, “The Dwellings of Brahma,” or “The Divine Abodes.” They are called this because they are the qualities of mind of beings in the Brahma worlds; the very highest and most exalted realms which can be experienced.

The first of the divine abodes is universal lovingkindness. Not love for particular people out of attachment or possessiveness; rather a love radiating from the mind wishing happiness and peace and joy for all beings everywhere. A mind that has reached this stage of concentration is capable of projecting love infinitely in all directions.

The second of these qualities is compassion for the suffering of all beings—feeling and caring for the sorrow and pain of others.

The third “Divine Abode” is a quality called sympathetic joy, which means sharing and delighting in the happiness of others; being filled with joy when we see others happy. A contrast to perhaps more common states of envy or jealousy or competitiveness. The mind that takes delight in the joy of others is light and radiant.

The last of these four qualities is equanimity: the perfect balance of mind undisturbed by vicissitudes, ups and downs, joys and sorrows. A mind that stays balanced and even. The happiness of infinite love and compassion, infinite sympathetic joy and equanimity, begins to be experienced as the mind becomes more one-pointed. As purity of conduct has to do with our actions, purity of mind has to do with the power of concentration.

There is an even greater joy than that of the Brahma worlds of deep concentration. This is Vipassana happiness, or the happiness of insight. The mind which is seeing clearly, penetrating deeply into the nature of things, experiences the arising and passing away of phenomena very distinctly. Vipassana happiness is far superior to the others because in that clarity of vision there is a taste of freedom. It is not merely a sinking into sensual delights, nor an absorption into meditative trances or concentrated bliss. It’s

the happiness of clear perception where the mind becomes luminous, and consciousness begins to shine in its clarity. It's like polishing a crystal goblet until it becomes clear and sparkling. Through the practice of awareness, of Vipassana, the mind can achieve that same luminosity, and enjoy the extraordinary feeling of happiness which comes from deep insight.

There is a stage of purity, called purity of view, which makes possible the arising of Vipassana happiness. Purity of view means freedom from the view or concept of self. All that we are is a process of mind and body unfolding, continually becoming. The Buddha once gave a short discourse which he called "The All." it's called "The All" because he described everything in six phrases.

"The eye and visible objects; the ear and sounds; the nose and smells; the tongue and tastes; the body and sensations; the mind and mental objects or ideas."

This is the all; there is nothing apart from that. Often the Buddha remarked how the entire world exists within our fathom-long body. Understanding these objects and their sense base is to understand how the six kinds of consciousness with their respective objects are continually arising and vanishing: the knowing of sight and sound, smell and taste, sensations and ideas. Our whole universe consists of a very rapid sequence of hearing, seeing, smelling, tasting, feeling sensations, and experiencing different mind objects. Six objects only, six kinds of consciousness knowing them: what we are is this continuity of process. There is no one behind it to whom it is happening. There is no abiding entity of which it can be said "this is I," because each consciousness and its object arise and vanish moment to moment.

There is a very succinct expression of this teaching given by the Buddha: "In what is seen, there must be just the seen; in what is heard, there must be just the heard; in what is sensed (smell, taste, or touch), there must be just what is sensed; in what is thought, there must be just what is thought." Nothing apart from that, no self to whom it is happening.

Seeing, hearing, tasting, smelling, sensations in the body, mental objects. Our whole existence is the continuity of these six processes. The names we give to things are many. Innumerable concepts describe our experience. But the eye sees only color and form; it does not see names. What the ear hears is sound. We give many names to the different kinds of sounds, but what is actually happening is that vibrations come into contact with the ear which causes hearing consciousness to arise. A very simple cause and effect relationship. There is no one home. The rapidity of the sequence gives the illusion that it is all happening to someone. When the mind is quiet, we begin

to experience the purification of view in which our whole being is seen as just that continuity of process of knowing and object, free of the concept of self. And as the purification deepens, we become one with the flow instead of trying to hold on to it. Purity of view is the clarity of understanding which sees things just as they are, the beginning of a transforming vision. It is the happiness of our first real taste of freedom.

The understanding of how things are happening becomes the gateway to the very highest kind of happiness: the happiness of nirvana, enlightenment. It is the peace, the rest, the coolness beyond the mind-body process. And it is the great beauty of the Dharma that all the different kinds of happiness come to us when we direct ourselves towards the highest freedom.

**Question:** *How would you describe the happiness of nirvana?*

**Answer:** Three kinds of happiness are experienced in nirvana. These can be considered as different aspects of the joy which comes from the end of suffering, the total cessation of pain.

When we were living in India we lived on the top of a mountain, and the bazaar, the shopping area, was about half an hour's walk down the mountain on a rather steep path. Things were mostly carried on one's back. There were a number of old Tibetan women who were carrying huge beams of timber up the mountain. They were trudging, bent over double, carrying this load on their backs all the way up the path. Imagine the feeling of ease when they reached the top and could lay down the load! A tremendous feeling of happiness to be relieved of such a burden.

The happiness of nirvana is release from the burden of suffering. It is the highest kind of happiness. By way of having a clear idea of what is involved in the path and what the experience of enlightenment entails, it might be helpful to elucidate the different kinds of nirvanic happiness and how they function.

The first of these is the culmination of the happiness of insight, of wisdom, of clear seeing, called path consciousness. The first glimpse of nirvana, the first experience of nirvana. This path consciousness has the function to uproot defilements like a bolt of lightning. It is not merely the suppression of defilements which happens in concentration, but the complete uprooting, the complete eradication of certain fetters of mind. In the very first glimpse, three of the ten fetters which bind us to samsara are eliminated. They are doubt, belief in rites and rituals (as a way of experiencing enlightenment), and the belief in self. These are completely uprooted from the continuity of consciousness by this single instant of path consciousness which has nirvana as the object.

Immediately following that comes the second kind of nirvanic happiness called fruition consciousness. One experiences the fruit of the path moment, also with the object being nirvana. In this fruition state, there is nothing further being uprooted; this happened in the first moment. The fruition state is the experience of nirvanic peace. Those who have developed a strong one-pointedness can go into the nirvana fruition state at will. They sit down and resolve to go into this state for half an hour or an hour or one or two days. It is said one can remain in this nirvanic peace for up to seven days at a time. Stillness, coolness, relief, freedom. Then one comes out of the fruition state and, because there are further defilements still latent in the mind, again one has to walk the path of insight. Just as we are doing now, the practice is continued. You see the rising and falling of all phenomena, you go through all the stages. You experience the second path consciousness moment, which eliminates further defilements. There are four occurrences of path moments which one by one eliminate the fetters which keep us bound to the wheel.

The highest kind of nirvanic experience is called parinirvana: the state when a fully enlightened being dies. There is no more rebirth, no more fuel, no more impetus to take birth again. It is like a great raging fire going out. The outness of the fire, the outness of the burning is a state of peace and silence and coolness. The very highest kind of happiness. Sometimes people worry about going out too quickly, wanting to enjoy one more movie, or one more sense delight, or spend a little time in heaven. If you aim for the highest happiness, all the other kinds of happiness come.

*Is it possible after being born a human to take rebirth in the animal world? Can you get back again?*

The reason that human birth is so extraordinarily precious is that once one has taken rebirth in one of the lower planes of existence it is said to be incredibly difficult to again experience a higher rebirth. It is not impossible, but it takes a very long time. The Buddha gave an example of the length of time involved. Suppose there is a blind turtle at the bottom of a great ocean. Somewhere on the surface of the ocean is a ring of wood floating on the waves, with the wind blowing it back and forth. The blind turtle surfaces once every hundred years. The chances that the blind turtle will put his head through the ring of wood are greater than the chances of a being in a lower world taking a human birth. This why our life now is so very precious and should not be wasted.

*I have a hard time understanding how one can know what happens before birth and after death.*

There are two ways of understanding this. The way we can relate to it best is understanding how the process works moment to moment. How birth and

death are happening every instant, how consciousness arises and passes away. The passing away of consciousness is death. There is nothing of that consciousness which carries over to the next moment. Through the experience of insight, through meditation, we can experience momentary life and death; this offers an intuitive understanding of death and rebirth consciousness happening in exactly the same way. It is also possible, through the development of deep concentrated states, to develop all kinds of psychic power. Many beings of all religious traditions have developed these powers, and one of the abilities is not only to see other planes of existence but also to see beings dying and taking rebirth again. There are people who have this kind of vision. My teacher, in talking about all this, would go into the explanation of the heaven worlds and all the possibilities of psychic power, but he would always end by saying, "You don't have to believe it. It's so, but you don't have to believe it." There is no belief at all which has to be accepted in developing insight into who we are. Wisdom comes simply by being aware in a precise and penetrating way, free of all beliefs and concepts.

## NINETEENTH AFTERNOON



### *Devotion*

One of the spiritual faculties, and a powerful help along the path, is faith or confidence. When we have faith in what we're doing, all the nagging doubts which can waylay our efforts become inoperative.

There are several different kinds of faith which may arise. The least skillful is that trust or devotion in someone or something simply because it makes us feel good. We get a pleasant feeling, a high, and so put our faith in that person or thing. It is easy for that kind of devotion to become blind. A higher kind of faith arises when we experience and appreciate certain qualities in a person such as wisdom and love and compassion. This kind of confidence is helpful because the appreciation is a recognition of wholesome qualities of mind which inspire us to develop those same qualities in ourselves.

There is also the faith and devotion that comes from our own experience of the truth. As we begin to experience on deeper levels how the mind and body are working, we feel a tremendous joy and confidence in the Dharma. It is not based on blind feelings nor on appreciation of qualities in another but comes from insight into the nature of reality. And this leads to the highest confidence of mind which comes from the experience of enlightenment. By penetrating to the ultimate truth, faith becomes unshakeable.

As the Buddha was dying, Ananda asked who would be their teacher after his death. He replied to his disciple: "Be lamps unto yourselves. Be refuges to yourselves. Take yourselves to no external refuge. Hold fast to the truth as a lamp. Hold fast to the truth as a refuge. Look not for a refuge in anyone besides yourselves. And those, Ananda, who either now or after 1 am dead, shall be a lamp unto themselves, shall betake themselves to no external refuge, but holding fast to the truth as their lamp, holding fast to the truth as their refuge, shall not look for refuge to anyone besides themselves, it is they who shall reach to the very topmost height; but they must be anxious to learn."

## TWENTYFIRST EVENING



# *Dependent Origination*

It is because of the mystery of birth, old age and death that Buddhas arise in the world. There is no realm of existence in which these realities do not exist, and it is the sole purpose of the Buddha's enlightenment to penetrate into their root causes. Perhaps the most profound part of the Buddha's teaching is the description of how this wheel of life, death and rebirth continues rolling on. The insight into all the links of the chain of existence is expressed in what is called the Law of Dependent Origination.

There are twelve links in this Law of Dependent Origination. The first two have to do with causes in the last life which condition birth in this one. The first of these links is ignorance. Ignorance means not knowing the truth, not understanding the Dharma, ignorance of the four noble truths. Because we do not perceive things clearly, because we do not perceive the fact of suffering and its cause and the way out, that force of ignorance conditions the next link in the chain: volitional actions of body, speech, and mind motivated by wholesome or unwholesome mental factors. Volitional activity is conditioned by ignorance; because we don't understand the truth, we are involved in all kinds of actions. And the karmic force of these actions conditions the third link in the chain.

The third link is rebirth consciousness; that is, the first moment of consciousness in this life. Because ignorance conditioned the energy of karmic activity in our last life, rebirth consciousness arises at the moment of conception. Volition or intention is like the seed; rebirth consciousness, like the sprouting of that seed. A cause and effect conditioned relationship. Because of ignorance there were all kinds of actions, all kinds of karmic formations. Because of karmic formations arises rebirth consciousness, the beginning of this life. Because of the first moment of consciousness in this life, arise the whole mind-body phenomena, all the elements of matter, all the factors of mind. Because of the mind-body phenomena arising, the sense spheres develop. This is during development of the embryo, before birth.

Rebirth consciousness at the moment of conception conditions the arising of mind-body phenomena. Because of that arise all the six spheres of the senses, the five physical senses and the mind, which in turn conditions the arising of contact, contact between the sense organ and its appropriate object:



the eye and color, the ear and sound, nose and smell, tongue and taste, body and sensation, mind and thoughts or ideas. Contact involves the coming together of an object through its appropriate sense door and the consciousness of either seeing, hearing, smelling, tasting, touching, or thinking. Conditioned by the senses, contact comes into being. Because of the contact between the eye and color, the ear and sound, and the other senses and their objects, there arises feeling. Feeling means the quality of pleasantness, unpleasantness, or neither pleasantness nor unpleasantness involved in every mind moment, in every moment of contact. Whether it is contact through the five physical sense doors or through the mind, feeling is always present, and is called, therefore, a common mental factor. Conditioned by contact, there arises feeling; that is, the quality of pleasantness, unpleasantness or neutrality.

Because of feeling arises craving. Craving means desiring, hankering after objects. What is it that we desire? We desire pleasant sights and sounds, pleasant tastes and smells, pleasant touch sensations and thoughts, or we desire to get rid of unpleasant objects. Desire arises because of feelings. We start hankering after, or wishing to avoid, these six different objects in the world. Feeling conditions desire. Desire conditions grasping. Because we have a desire for the objects of the six senses, mind included, we grasp, we latch on to, we become attached. Grasping is conditioned by desire.

Because of grasping, again we get involved in karmic formations, repeating the kinds of volitions which, in our past life, produced the rebirth consciousness of this life. Feeling conditions desire, desire conditions grasping, and grasping conditions the continual actions of becoming, creating the energy which is the seed for rebirth consciousness in the next life. Because of these karmic actions resulting from grasping, again there is birth.

Because there is birth, there is disease, there is sorrow. There is decay, there is pain. There is suffering. There is death. And so the wheel goes on and on, an impersonal chain of causality.

The Buddha's problem, and the problem of us all, is to discover the way out of this cycle of conditioning. It is said that on the night of his enlightenment he worked backward through the Law of Dependent Origination, seeking the place of release. Why is there old age, disease and death? Because of birth. Why is there birth? Because of all the actions of becoming, all the volitional activities motivated by greed, hatred and delusion. Why are we involved in these kinds of activities? Because of grasping. Why is there grasping? Because of desire in the mind. Why is there desire? Because of feeling, because the quality of pleasantness or unpleasantness arises. Why is there feeling? Because of contact. Why is there contact? Because of the sense-spheres and the whole mind-body phenomena.

But there's nothing we can do now about being a mind-body process. That is conditioned by past ignorance and having taken birth. So there is no way to avoid contact. There's no possible way of closing off all the sense organs even if that were desirable. If there's contact, there's no way of preventing feeling from arising. Because of contact, feeling will be there. It's a common factor of mind. But, it is right at this point that the chain can be broken.

Understanding the Law of Dependent Origination, how because of one thing, something else arises, we can begin to break the chain of conditioning. When pleasant things arise, we don't cling. When unpleasant things arise, we don't condemn. When neutral things arise, we're not forgetful. The Buddha said that the way of forgetfulness is the way of death. And that the way of wisdom and awareness is the path to the deathless. We are free to break this chain, to free ourselves from conditioned reactions. It takes a powerful mindfulness in every moment not to allow feelings to generate desire.

When there's ignorance in the mind, feeling conditions desire. If there's something pleasant, we want it; something unpleasant, we desire to get rid of it. But if instead of ignorance in the mind there is wisdom and awareness, then we experience feeling but don't compulsively or habitually grasp or push away. If the feelings are pleasant, we experience them mindfully without clinging. If unpleasant, we experience them mindfully without condemning. No longer do feelings condition desire; instead, there is mindfulness, detachment, letting go. When there is no desire, there's no grasping; without grasping, there's no volitional activity of becoming. If we are not generating that energy, there's no rebirth, no disease, no old age, no death. We become free. No longer driven on by ignorance and desire, the whole mass of suffering is brought to an end.

Every moment of awareness is a hammer stroke on this chain of conditioning. Striking it with the force of wisdom and awareness, the chain gets weaker and weaker until it breaks. What we are doing here is penetrating into the truth of the Law of Dependent Origination, and freeing our minds from it.

**Question:** *I am finding that as I practice I am becoming more and more aware of the beauty of the Dharma, the way things are working.*

**Answer:** The highest kind of happiness is Vipassana happiness, the happiness of insight, seeing how things are working. It is a very happy state when one begins to appreciate with a beginner's mind every moment as new, as fresh. So there is a great delight in existence which comes from a beginner's mind, from a de-conditioned mind, a mind that is experiencing directly rather than thinking about everything. The Buddha has said that the taste of the Dharma excels all other tastes. It gives such a feeling of clarity

and understanding and beauty, to see clearly how everything is working, to be in tune, to be in harmony, to be one with the Tao.

On the way to the perfection of harmony is a very deep experience of the unsatisfactoriness, of the suffering inherent in this impermanent process. Many people here have had tastes of that dissatisfaction. Going through this perspective fosters tremendous detachment. When you deeply experience the suffering of mind and body, you see clearly the value of letting go, you're not grasping any more. You see nothing very desirable about it. Out of that kind of detachment, one's mind comes into a harmonious balance where you are seeing the whole flow with great equanimity, with a very clear and peaceful mind.

*To achieve enlightenment, do you have to die?*

Enlightenment is the death of greed, hatred and delusion. The reason that we have fear of dying is because we don't understand how the process is happening right now, and so to an untrained mind there's fear involved in giving this up. Actually, there is no one to die because there is no one behind the process. What is happening is moment to moment birth and death, birth and death...kept going by the force of desire and grasping. To decondition, to free the mind from grasping and desire, is to experience the state of peace which is there all the time but which we are prevented from realizing by the force of attachment. It's like that monkey who's holding on and nothing is binding him except the force of desire in his own mind. All he has to do is open his hand and slip out. All we have to do is let go.

## TWENTYSECOND EVENING



# *Death and Lovingkindness*

An image often used to describe the practice of insight is that of walking a tightrope. As we're walking the tightrope, it becomes clear that the one thing we must pay attention to is balance: maintaining perfect poise. While walking on the tightrope, different things come whizzing by us, different sights, and sounds, emotions, ideas, and realizations. If these are pleasant, the conditioned tendency of mind is to reach out, trying to hold onto them, trying to make them stay. If the sights and sounds are unpleasant, the tendency of mind is to reach out in aversion, trying to push them away. In both cases we reach out, and in the reaching, lose our balance and fall.

Both the positive and negative reactions are equally dangerous. Anything at all, however glorious or terrifying, which causes us to lose the perfect balance of mind, makes us fall. So we work again and again to develop a mind which doesn't react with clinging or condemning, attachment or aversion, to any of these objects. Developing a mind which clings to nought, to absolutely nothing whatever, just allowing it all to come and pass away.

Non-attachment grows out of deep insight into impermanence. On one level this insight is recognizing the inevitability and imminence of our death. In the Bhagavad-Gita the question is asked, "Of all the world's wonders, which is the most wonderful?" The answer, "That no man, though he sees others dying all around him, believes that he himself will die."

Often, in forgetfulness of our destiny, we become over-involved in collecting things, in attachments and possessions, in wanting to become someone special. We get involved in many of the activities of little mind, taking our ambitions, our desires, ourselves, very seriously. We lose the perspective of big mind, we lose the perspective of death.

Don Juan uses this as a powerful teaching when he talks about using death as an advisor; keeping an awareness of one's impending death without remorse or sadness or worrying, but with clarity and acceptance. The recollection of our death lends power and grace and fullness to every moment, every action.

Each of us has deeply ingrained patterns which bear witness to everything we do; often these are destructive habits like anger or self-pity. But in just the

same way we can learn to keep in mind the awareness of death, and have it bear witness to all of our actions. If we take death as our advisor, we live each moment with the power and fullness we would give to our last endeavor on earth.

When we keep death at our fingertips we become less involved, less compulsive about the satisfaction or gratification of various desires in the moment. When not so clouded by desires and fantasies, we're less inclined to hold onto things and more open to love and generosity. The awareness of death provides the space of clarity in which we can understand the process of who it is that we are, and who it is that dies.

Insight into impermanence on this level is the awareness of the transitory, temporal nature of all phenomena from moment to moment. In every moment the mind-body process, our entire universe, is arising and passing away, dying and being reborn. We work on developing a mind that is silent and still, one that is unmoving in the face of such enormous change.

The whole practice evolves organically from simply being aware of what's happening in the present moment without reacting. One meditation teacher in India has said that all you have to do is sit, and know that you are sitting, and the whole of the Dharma will be revealed. You'll clearly see the unfolding of the laws of nature, and then the Dharma truly becomes your own.

During this organic evolution, born of balance and detachment, many beautiful and freeing qualities of mind begin to manifest. One of these qualities is love (metta). Love for oneself, in the sense of being allowing and non-judging, having a spaciousness and a lightness in the mind, and a strong lovingkindness toward others, not relating in terms of grasping or need or attachment. It's not a conditioned love—loving someone because of certain characteristics or attributes which they have, and if these change, then not feeling love for them anymore; it's not “businessman's love”—“I'll love you if you'll love me back.”

The love that comes from wisdom is an unconditional, universal lovingkindness—a feeling of friendliness and warmth for all beings everywhere. Not just for those in a particular relationship to us, but a truly boundless feeling. Not looking to others for completion, not relating out of need, but radiating this infinite quality of love.

Another quality which begins to manifest strongly is compassion. This isn't self-pity or pity for others. It's really feeling one's own pain and recognizing the pain of others. The Pali word “kilesa,” which is usually translated as defilement, more specifically means “torments of mind.” The experience of anger, of greed, of all defilements, is a painful one, which becomes clear if we

observe them when they arise and see how they affect our minds and bodies. As we grow in an understanding of the Dharma, we feel compassion for ourselves when they arise, rather than feel judgment and self-condemnation, and we recognize the pain others are experiencing when these states arise within them. Seeing the web of suffering we're all entangled in, we become kind and compassionate to one another.

The highest manifestation of these qualities comes as the expression of emptiness—emptiness of self. When there is no “I,” there is no “other”; that feeling of separation disappears, and we experience a oneness, a unity of all things.

Albert Einstein wrote, “A human being is a part of the whole called by us universe, a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings as something separated from the rest, a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and to affection for a few persons nearest to us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening our circle of compassion to embrace all living creatures and the whole of nature in its beauty.”

Clouds of greed, hatred and delusion obscure the natural radiance of love and compassion in our minds. As we clear away these clouds through the unfolding of insight, the qualities of lovingkindness begin to shine forth naturally.

There is a specific practice which the Buddha taught to make these states of mind a powerful force in our lives. It's called “metta bhavana,” or cultivation of lovingkindness. Doing this practice enriches Vipassana because of the spaciousness and lightness it creates in the mind. It strengthens the ability to see without judging, and helps us avoid the very common tendency in spiritual practice to condemn who we are and seek in a grasping way to be someone else.

All along the way you see that the means and the end are the same. To reach an end of peace and balanced awareness and love we work on expressing these factors in each moment.

Usually we practice lovingkindness meditation for about five or ten minutes at the beginning or the end (or sometimes both) of a sitting. In the beginning, it creates a space of acceptance which we carry over into the bare attention, and at the end the loving thought is often more powerful because the mind is concentrated.

The method is very simple. Sit in a comfortable position. As a way of freeing the mind from any tensions or grudges, begin by asking for and

extending forgiveness: “If I have hurt or offended anyone in thought or word or deed, I ask forgiveness. And I freely forgive anyone who may have hurt or offended me.” Repeating this silently once or twice is an effective way of clearing the mind of any residue of ill will or resentment.

Then for a few minutes direct phrases of loving thought towards yourself: “May I be happy, may I be peaceful, may I be free of suffering, may I be happy, peaceful, free of suffering,” concentrating on the meaning of the words. It’s difficult to have a genuine love for others until we can be accepting and loving of ourselves. The particular words which are used do not matter. Choose some phrases which resonate within you. It becomes a mantra of love.

Continue the practice beginning to extend these thoughts and feelings towards others: “As I want to be happy, so may all beings be happy. As I want to be peaceful, so may all beings be peaceful. As I want to be free of suffering, so may all beings be free of suffering.” Repeating this in the mind a few times, begin to radiate the lovingkindness outward towards all beings. The phrases can be condensed into a rhythmic repetition continuing for five or ten minutes: “May all beings be happy, peaceful, free of suffering.”

You can also direct these thoughts to particular people, either those you are very close and for whom you already have a lot of love, or those towards whom you may be feeling anger or annoyance, as a way of opening to them with gentleness. Visualize them in the mind as you repeat the words. At the end, again generate the thoughts of lovingkindness towards all beings everywhere.

Although at first it may seem a mechanical exercise, as you practice, trying to concentrate on the meaning of the words, on what it is that you are wishing for all others, slowly the feelings of love and compassion will grow and become strong.

**Question:** *Could you say a little more about how metta or love and insight are combined?*

**Answer:** The development of lovingkindness is a concentration technique, making the mind one-pointed in the feeling of love. It works on the conceptual level, with the concept of “being.” It is a highly skillful use of the concept and it creates a space in which mindfulness works with much greater clarity. It is using concentration to develop a lightness of mind in order to penetrate to yet deeper levels of understanding.

*Could you say something more about clarity?*

You may have experienced times in the meditation when the mind is sharp

and clear, picking up moment to moment what it is that's happening. The edges are clearly defined, as opposed to times of confusion or lack of clarity when you can't quite see things distinctly, and everything is a little hazy. It's like a room in dim light: if we turn on a strong light, everything becomes sharp and clear. When there's just a little light in the mind, you can't see things so clearly, you get the general outlines, but without that sharp perception. With a lot of light in the mind, everything becomes distinct; then the process becomes so clear, so easy to understand. That light is the light of awareness, of mindfulness.

*You don't become attached to that clarity?*

You can. That is called a corruption of insight. You have to become aware of the clarity itself so as not to cling to it, not to identify with it. Because clarity is just part of the process also. When mindfulness and concentration first become strong it is common for people at that point to think they're enlightened, that there's nothing more to do. It feels so good and there's so much light and love and joy and calm and peace. That's where a teacher is a big help just to say, "Keep sitting."

*Does the clarity stay with you through the changes or is it just another thing that comes and goes?*

As the practice develops, it stays more and more, although certainly not without interruption. It's a factor of mind which gets stronger the more you practice. You go through progressive stages of clarity even when there's no longer the joy and rapture. There can be clarity in states of suffering. You go through periods where you experience the tremendous suffering of the process as well as the joy. There can be clarity in both. The path, as Don Juan said, is to arrive at the totality of oneself. Not to experience just one part but to experience the happiness, the sorrow, the clarity, everything. To really see the totality of who we are.

*Does the lovingkindness meditation only affect our own mind space?*

The power of a loving thought when directed by a highly concentrated mind is very great. There is a story about the Buddha and his cousin, Devadatta, who wanted to kill the Buddha and become head of the order of monks. Devadatta knew he could not kill the Buddha in any ordinary way, so he arranged to have a huge mad elephant charge down the lane where the Buddha was walking for alms. He thought that either the Buddha would run away and be discredited, or that he would be trampled to death. The next day as the Buddha was walking up the narrow road, Devadatta prodded the elephant to charge. The Buddha did not run away. He just stood there calmly, with a very concentrated mind, sending out powerful thoughts of love towards



the charging elephant. It is said that the mind of the elephant was made completely tranquil by the Buddha's power of lovingkindness, and tradition has it that the elephant knelt down in the dust at his feet.

*How is metta best expressed?*

Compassion and love do not necessarily mean following a set course of action. It means doing one's best to act with love and compassion in a way that seems appropriate to the situation. The idea is not to look for a prescription for a specific action in every situation because you must be really honest with yourself, with what you are feeling. In the beginning, the practice of metta often seems mechanical. Metta is a factor of mind, not some mysterious thing we have or don't have. In this way, it is like mindfulness or concentration or wisdom or greed or anger. If you practice, it gets stronger, if you don't practice, it gets weaker. In the beginning, it's not effortless, it's not happening spontaneously, but as you develop it you become proficient in lovingkindness, and it starts happening by itself.

## TWENTYFIFTH EVENING



### *Tao*

There is an ancient Taoist story about a tree. The tree was old and crooked; every branch twisted and gnarled. Somebody walking by that old and crooked tree commented to Chuang Tzu what a useless tree it was; because the trunk and branches were so crooked the tree served no purpose at all.

Chuang Tzu replied:

*The tree on the mountain height is its own enemy... The cinnamon tree is edible: so it is cut down! The lacquer tree is profitable: they maim it. Every man knows how useful it is to be useful. No one seems to know how useful it is to be useless.*

The uselessness of the tree is what protected it. Nobody wanted it for anything, so they didn't cut it down, and it lived to be very old, fulfilling its own nature.

“No one seems to know how useful it is to be useless.” What does it mean to be useless? It means being empty of striving to become something, to be anything special, freeing the mind from that kind of gaining idea. To become useless is to settle back and allow our own nature to express itself in a simple and easy way.

There's a famous monk in Thailand who summed up this attitude of mind, and indeed the whole Dharma, in a very short saying. He said, “There's nothing to be, nothing to do, and nothing to have.” Nothing special. Everything is impermanent, everything is in flow, in constant transformation. If we can free ourselves of the striving to be someone special, to be a certain way, or to have certain things—free of that desire to do or to be or to have anything at all—we can settle back into the natural unfolding of Dharma.

A lot of Taoist writings are about being invisible in the world. There is a story of a Chinese prince who went to hunt monkeys. When he came to the forest, the monkeys in the trees scattered very quickly. There was one monkey who didn't run away, he just sat on the end of a branch. The prince took his arrow and shot it, but with great agility the monkey caught the arrow in mid-air before it hit him. At that, the prince gave orders for all his huntsmen to shoot. They all shot their arrows at once and the monkey was killed.

Because the monkey was demonstrating his skill with defiance, taking pride in his trick, it became the cause of his destruction. In the same way, when we act with the idea in mind of some kind of show or demonstration of how good or smart or clever we are, or when there is any projection arising from the idea of self, that very action creates exactly the opposite forces, involving us in tension and conflict. To walk in the world invisibly means not aggressively asserting our skills or qualities, not making a show. It is an attitude of mind which operates without the sense of I, without the sense of self-importance, or self-striving. Just being in the moment in harmony with the situation.

One of the things that struck me most forcibly when I began the practice of meditation was the fact that so many actions were motivated by a desire to project some image: dressing a certain way, relating to people in a certain way; all revolving about a concept of myself I had created and then struggled to maintain. To carry around an image of ourselves is a great burden, causing a strain or tension between what we actually are in the moment and the image we're trying to project. It's not acting invisibly, it's not acting with that basic emptiness of self which is the settling back into the Dharma, into the Tao. There's nothing special to be, nothing special to do, nothing special to have. We can let go of self images, let go of projections, and all the tensions involved in sustaining them. Settling back and letting it all unfold by itself without any preconceptions of who we are.

Suzuki Roshi in his book *Zen Mind, Beginner's Mind* gives a good example for the ease and breadth of that kind of mind. He says that the best way to control a cow is to give it a big pasture. It's difficult to control a cow in a small and confined space. But if you give it a big pasture, then the very spaciousness of the place keeps it under control. In the same way, the best way to control the mind is to give it a wide range. There is no need to confine it or restrict it or restrain it in a narrow space. Settle back and let it be as it is, free of any striving, free of any idea of attaining anything. Give it a big pasture and watch the unfolding. The attitude of trying to get something, trying to become something, very often extends into spiritual practices as well. We have the idea of gaining something, which is a big hindrance to the practice. It's not understanding the emptiness of the unfolding, the emptiness of the Tao.

There's a writer by the name of Wei Wu Wei who expresses very succinctly this idea of settling back without striving. He says, "What we are looking for is what is looking." It's not something outside of us that we have to reach for or hold onto or attain. He said, "There's only one question, and the asking is the answer." The asking is what is happening in the moment. And that's the

answer to the question. The answer is not something “out there” that we have to find or discover. The answer to the one big question of who we are is the asking of it.

This helps in understanding the Zen system of meditation and teaching which uses the koan, seemingly unsolvable problems. We give the mind a problem which has no rational answer, such as, “What is the sound of one hand clapping?” As long as we’re looking for an answer by trying to solve the problem we don’t understand the process. The asking of the problem, the asking of the koan, is the answer. And, in fact, the solution to the koan is not any particular answer at all. It’s the ability to totally respond in the moment. That’s what our whole practice is: being totally in the moment—in the asking, in the answering. Not seeking for solutions by wanting a certain state or having a certain kind of thought or conceptual understanding, but to be totally experiencing the process in the moment.

The biggest obstacles to settling back are attachments to self-images and concepts of who we are and how we want to be. They complicate unnecessarily the very simple experience of what it is that’s happening. Often people on the spiritual path get trapped by an image. An image of what they think it means to be a yogi or a meditator or a spiritual person, creating for themselves that struggle of trying to live up to a certain preconceived way of action or behavior.

When I was studying in India I had three different teachers. Studying with each of them was an important lesson in understanding that there is no one way to be. Enlightenment is not expressed through any one kind of personality. These teachers were quite unlike in personality and style. Each one was an embodiment of wisdom, and love and power, without any image of how that embodiment should be expressed.

Wei Wu Wei said that humility is the absence of any one to be proud. It’s not some stance of posture or personality. True humility is to be empty of self. My teachers displayed this “absence” each in their own natural way. To see the Dharma manifesting in so many different ways was a great help in understanding there is no one way we have to be. There’s no personality we have to assume in this process of purification. To settle back and let our personalities express themselves very naturally, to let the Dharma unfold. There’s nothing to do and nothing to be and nothing to have. And with that state of mind we can do, we can be, and we can have freely.

There’s a Zen story about staying free of concepts about oneself and others, in which a great Zen teacher is called on by the governor of Kyoto. His attendant presented a card which had his name followed by “Governor of Kyoto.” “I have no business with such a person,” said the Master, “tell him to

get out of here.” The attendant returned the card with apologies. “That was my error,” said the Governor and scratched out the words, “Governor of Kyoto.” “Ask the master again.” “Oh, is that him,” exclaimed the teacher when he saw the card, “I want to see that fellow.”

When he presented himself as the “Governor of Kyoto,” he was very far from the Dharma. When he presented himself as he was in the moment, free of an image, free of concept, he was just with what was happening and able to meet the great Zen master. To be able to relate to others without the boundaries of an image, makes possible very dynamic interactions. Often we put ourselves and others into little mental boxes or compartments —“Somebody is this way or that way, I know where they’re at!” We relate in a very static way through the veil of concept. Everything is changing in each moment; our minds, our bodies, the situation around us. To stay fluid, to stay free of concepts and self-images, allows for these changes, and our understanding in relationships remains open and unencumbered.

So much of our lives centers around the idea of self, trying to fulfill it or satisfy it. This energy is carried over into spiritual practice by the kind of mind which is somehow trying to do battle with the ego, thinking the “self” is something to get rid of. Battling with the self does not reflect an understanding of how the process is happening.

Wei Wu Wei wrote a parable called, “The Goose”:

*Destroy the ego? Hound it, heat it, snub it, tell it where it gets off? Great fun, no doubt. But, where is it? Must you not find it first? Isn't there a word about catching your goose before you cook it?*

*The great difficulty here is that there isn't one.*

All that effort, all that energy, to annihilate the ego...and it's not there in the first place. There's nothing to strive for and there's nothing to get rid of. We need only to stop creating the self in our minds in each moment. To be in the moment free of concept, free of image, free of clinging. To be simple and easy. There's no struggle or tension in that invisibility, in that effortlessness.

There is a beautiful poem describing the possibility of this way of living:

*What is meant by a 'true man?' The true men of old were not afraid when they stood alone in their views. No great exploits. No plans. If they failed, no sorrow. No self congratulation in success... The true men of old slept without dreams, woke without worries. Their food was plain, they breathed deep... The true men of old knew no lust for life, no dread of death. Their entrance was without gladness, their exit yonder, without resistance. Easy come, easy go. They did not forget wherefrom, nor ask*

*where to. Nor drive grimly forward fighting their way through life. They took life as it came, gladly; took death as it came, without care; and went away, yonder. They had no mind to fight Tao. They did not try, by their own contriving, to help Tao along. These are the ones we call true men. Minds free, thoughts gone, brows clear, faces serene. Were they cool? Only cool as autumn. Were they hot? No hotter than spring. All that came of them came quiet, like the four seasons.*

**Question:** *How can we make an effort without striving?*

**Answer:** The effort is exactly to be free of striving; settling back to be mindful in the moment. Some of you may have experienced, in the growth of awareness, not being caught up in projections or concepts. When the mind is in that space, there is nothing to do. When you sit down, it's just sitting, and you are effortlessly aware of whatever is happening.

*It seems now that the perfect expression of my Dharma is to be an unmindful dreamer. But even being patient, I'm waiting for it to end, looking beyond it, it seems to be almost all I can do...*

There is insight which comes from knowing that one is daydreaming. Having even a moment's glimpse of that wandering mind indicates the possibility of living uninvolved in those concepts and shadows.

*How does choosing a livelihood come in?*

It can all be done from the awareness of an appropriate need, rather than some expression of self. Instead of it being the fulfillment of some image we have of ourselves, we can just do what is appropriate in the moment, open to service and motivated by love and compassion. Then it flows simply and easily. Nothing special to do or to be or to have.

*What about planning that has to be done?*

The planning mind is happening in the moment. Be aware of the planning mind as an expression of the present moment. To be just with what's happening, using the thought process and the whole conceptual framework in dealing with the world, but staying grounded by realizing it's all just now. To act without attachment to the fruits of the action.

*When I talk I have a lot of ideas about what I want to say. I'd like to know what its like to really listen and talk mindfully?*

There's only one way to find out. That's the message of the Zen koan. A Zen master gives his disciple the problem of Mu and there the student is, sitting on his cushion, going "Mu, Mu, Mu...What am I going to say to him when he asks me what's it all about?...Mu, Mu..."Or whatever the koan is.

And he goes in for the interview with the master thinking all the time, “What am I going to say?” When the master asks him what he has discovered about Mu, he fumbles around with an answer. The master hits him over the head. He had not been at all in the present moment. The answer to the question is not an answer at all, except to be exactly in the moment. Any total response, empty of self, is the answer to the question. The asking is the answer. What we’re seeking for is what is seeking. It’s all right now in the moment. But our minds are always seeking an easy answer for someone to give us. When I know the answer, then I’ll have “it.” That’s when you get hit over the head. Being hit over the head is in the present moment, it’s right here.

*What about listening to music?*

Music is a good example of how, if you get out of the moment, you miss it! If you are listening to music and the mind starts thinking, the music doesn’t stop for you; all the time you’re thinking, you’re not hearing. It can be a good training in staying with the flow of sound. Impermanence is so clear. Music is not a single thing but a continual arising and vanishing.

*There seems to be a distinction between awareness and absorption in something. I can be engrossed in music, without being mindful; very much in the moment, but not being aware of being in the moment.*

That’s the difference between concentration and mindfulness. You can be very one-pointed on the music yet not very mindful, although there will be some mindfulness there. What is predominant is the one-pointedness factor, the mind not wavering. Add to that a sharp mindfulness and there you have the entire practice.

*How do we purify ourselves?*

The whole beauty of the practice is that the awareness itself is what purifies. It’s not establishing a certain program for oneself, “I’m going to be pure,” which is somewhat a contradiction. The awareness of what’s happening in the moment is what purifies so that there’s nothing to get or be, nothing special to do or have; just a sitting back with awareness.

*Some of the greatest beings throughout the ages have offered teachings, written books, played music, created art and such; isn’t all that an expression of themselves?*

When you are invisible, when there’s no desire to do or be anything, then in fact you can do or be or have anything at all. It’s very true that many of the greatest enlightened beings, very spontaneously expressed their understanding, expressed the Dharma, through art and literature; but it was not with the attitude of demonstrating or showing anything. It was part of the

unfolding, a very spontaneous and intuitive expression, not coming from the sense of I or self or “look at this.” So many of the great masters were artists and poets; but that art, that creativity, came out of emptiness.

*Can you still have a desire to do something, to help others, and have it not be selfish?*

There is a semantic problem of using the word “desire” to reflect two different states. One is the desire of greed and grasping at something and the other is the desire of motivation. The desire of motivation can come out of emptiness, out of wisdom, out of love, compassion. This kind of motivation is very different than acts coming out of grasping, or the concept of self. The Buddha after his enlightenment, taught for forty-five years. There was a lot of doing involved, but no one behind it. It was an unfolding of Dharma. And so in our lives we will all unfold in our own ways, expressing our personalities, our own nature. If we can do it without the sense of, “I have to do this to become someone, to be famous or rich,” just allowing it to unfold in the moment, then anything becomes possible, it’s a tremendous opening into freedom. If we stay free of self-images and self-concepts, then we remain much more intuitive and responsive to changing situations. But if we have some idea of ourselves, of being a certain way, that concept acts as blinders, and we enter a very narrow path dictated by that particular image or concept, not at all responsive to changing circumstances around us. If we stay open and receptive, the whole process becomes one of harmonious interaction. There is no need to limit ourselves by a self-image. Stay fluid. Stay open.



## TWENTYSIXTH EVENING



# *Factors of Enlightenment*

The Buddha described very clearly the path to liberation. This way to freedom consists in the development of seven mental factors which are called the seven factors of enlightenment. When all these different factors of mind are cultivated and brought to maturity, the mind becomes liberated from all kinds of bondage, from all kinds of suffering. All the various spiritual paths are concerned with the cultivation of one, another, or all of these seven limbs of freedom.

The first factor of enlightenment is mindfulness. Mindfulness is the quality of noticing, of being aware of what's happening in the moment, not allowing the mind to be forgetful. The Buddha said that he knew of no other factor which was as powerful as mindfulness for the cultivation of wholesome states of mind and the diminishing of unwholesome ones. There is nothing special we have to do to eliminate unskillful states or to make skillful ones happen, except to be aware of the moment. Awareness itself is the purifying force.

In a famous discourse, the Buddha said it is the cultivation of the four foundations of mindfulness which is the sole way to freedom. Awareness has been called by many different names in different traditions, but it is not the name which is important. It is the development of that kind of wakefulness, of alertness, of mindfulness, which is the way.

There are four foundations or applications of mindfulness. The first is mindfulness of the body: the breath, sensations, different movements and postures. Becoming aware and sensitive to all the changing aspects of our physical existence.

The second foundation of mindfulness is feeling, the quality of pleasantness, unpleasantness, or neutrality which arises with every moment of consciousness. With every object there is a corresponding feeling. When these feelings are predominant, when the quality of pleasantness or unpleasantness is strong, they become the objects of the meditation. Feelings are important because it is this factor which conditions our clinging and condemning, it is because of pleasant feelings that we desire objects. It is because of unpleasant feelings that the mind condemns, has aversion and hatred. The second application of mindfulness is to notice these feelings as they are arising and

passing away, without clinging to the pleasant, without condemning the unpleasant.

The third foundation of mindfulness is consciousness. To be aware of the knowing faculty with all its concomitant mental states. When there is anger in the mind, to be aware of the angry mind; when there is lust, to be aware of the lusting mind, or the fearing mind. To be aware of consciousness as it is colored by all these different factors, without grasping or aversion, without judging, without evaluation or commenting. Anger is not I, not self, it is merely a mental state which colors the consciousness at that moment. Sit back and watch it arise and pass away. With the attitude of choiceless observation, no mental state has the power to disturb the mind. They are all part of a passing show. Nothing to be elated or depressed about. Simply to be mindful, to be aware.

The last of the four foundations is mindfulness of the Dharma, awareness of the truth, the law, awareness of the three characteristics of existence, and of the four noble truths. To see suffering, and the cause of suffering, the end of suffering, and the way to the end. To be mindful of these kinds of insights as they arise. Mindfulness of the Dharma.

There are many techniques of Vipassana, which may concentrate on one or more of these four fields of mindfulness. Observing any one of them will serve the purpose of bringing the mind to a state of clarity of vision, of balance. Depending upon temperament, upon personality, background, and conditioning, different techniques might suit different people. But the technique itself should not be clung to; what is important is the mindfulness which is being cultivated.

The second limb of enlightenment is called investigation of the Dharma. It is the quality of mind that is investigating, probing, analyzing the mind-body process, not with thoughts, not on the conceptual level, but with a silent and peaceful mind. It is intuitively and experientially investigating how the whole process is working. It is another name for the wisdom factor, that light in the mind which illuminates everything that is happening. When investigation is cultivated, it is seen that everything in our mind and body is in a state of flux. There is nothing permanent, everything is arising and vanishing continually. Both consciousness and objects are coming and going. There is nothing to take a stand on, no place to find security. Everything is in continual transformation. Through this factor of investigation, the experience of impermanence is deeply integrated in our understanding. We experience on the deepest levels that the mind is just a continual flow of phenomena, thoughts, images, emotions, moods; that the body is a collection of vibrations, of sensations, nothing solid, nothing to cling to. With this experience of

impermanence comes a deep intuitive understanding that there is nothing in the mind-body process which is going to give lasting happiness. No lasting satisfaction, completion, or perfection is possible because it is all continually passing away. It is like trying to find happiness or security in a bubble of water. The instant it is touched, it is gone. Moment to moment dissolution. Inherently insecure. And along with the impermanence and unsatisfactory nature is also seen the emptiness of self. Nowhere in the mind and body is to be found any permanent entity which can be called self or I. There is no one behind the process to whom it refers.

“In the seeing, there is only what is seen; in the heard, only what is heard; in the sensed, there is only what is sensed; in the thought, there is only what is thought.” There is only this flow of process. Seeing, hearing, smelling, tasting, touching and thinking. The sum total of our universe is these six processes. Empty phenomena rolling on. Empty of self, empty of I. All of these characteristics are experienced intuitively on a deep level, as the factor of investigation is cultivated. It is wisdom illuminating the mind.

One of the peripheral aids in the growth of the wisdom factor is said to be personal cleanliness, cleanliness of the body, of one's clothes, of one's surroundings. The example is given of a kerosene lamp. If the glass and wick and kerosene are all dirty, the light that comes from the lamp will not be very clear or bright. But if the glass is shining and the wick and kerosene are clean, the light that comes from the lamp will be very bright, and clear vision becomes easy.

The third factor of enlightenment is energy or effort. Nothing happens without effort. When we want to accomplish anything at all in the world, if we want money, or proficiency in some skill, there is a certain amount of effort that has to be put forth. What we are doing now is cultivating the very highest good. Effort and energy has to be put into it. The Buddha only points the way; we each have to walk upon the way ourselves. There is no one who can enlighten another being. The defilements of greed and hatred and delusion exist within our own minds. No one put them there. No one can take them out. We have to purify ourselves. Energy has to be aroused by each one of us to walk upon the path of purification. Energy is a powerful factor; when it is cultivated and developed it overcomes the sloth, torpor and laziness of mind. Whenever there are difficulties, problems along the way, the putting forth of effort rouses the whole system. It is a great support, an integral part of the path to freedom.

The fourth limb of enlightenment is rapture. Rapture means an intense interest in the object. It has been described as zestful joy. A joyous interest in what's happening. A simile given is of a person walking many days in a

desert, very hot and tired, dirty and thirsty. Not too far in the distance, he sees a great lake of clear water. The interest his mind will take in that water, the joy he will feel, that's like the enlightenment factor of rapture. Rapture is a spaciousness in the mind born of detachment, free of grasping or clinging or identified involvement.

One way to cultivate this factor is reflecting about the ten perfections which characterize the Buddha's enlightenment. The perfection of generosity. Giving motivated by wanting to help ease the pain and suffering of all beings. The Buddha did not stop to wonder whether some people were worthy, and others not. Universal giving. The perfection of morality. The complete non-harming of all beings. Renunciation. Energy. Wisdom. Patience of mind, continual perseverance. Patience is a great virtue on the spiritual path. Lovingkindness. Truthfulness. Resolution. Equanimity. All these spiritual qualities were brought to perfection in the enlightenment of the Buddha. We can make the factor of rapture grow in our minds when we contemplate the Buddha and reflect that we too are cultivating the same qualities. In all acts of giving, in every act of patience, of truthfulness, and the rest, we are sharing in the perfection of Buddhahood. The reflection on our own development, our own wholesome actions, brings joy to the mind. Thinking about the Dharma: reflecting on the four noble truths, on the fact of impermanence, or selflessness—all timeless characteristics of existence, true for all people at all times. Reflection about the truth of the Dharma, through our own experience of it and its inviting quality of "come and see," rather than "you must believe." The appreciation of the law, of the Tao, brings a great joy to the mind and cultivates the factor of rapture. Intense delight in exploring the truth creates a very light and buoyant state of mind.

The fifth factor of enlightenment is calm. An example given of this kind of tranquility is of someone coming out of the hot sun into the shade of a big tree. The coolness which that person feels is like the factor of calm, when all the passions are subdued, a cooled out mind not burning with lust or anger.

The sixth factor of enlightenment is concentration. Concentration means the ability of the mind to stay one-pointed on an object, to stay steady without flickering or wavering. The mind that is not concentrated stays superficial, floating from object to object. Concentration gives strength and penetrating power to the mind. There are two kinds of concentration. One is developed by focusing on any single object, and developing concentration to the point of absorption into it. This kind of one-pointedness becomes the basis of many psychic powers. The other form of concentration, the kind used for the development of insight, is called momentary concentration. It is a mind which is steady and one-pointed on changing objects. It is this kind of concentration

which, in conjunction with all the other factors of enlightenment, leads to freedom.

The last limb of enlightenment is equanimity. Equanimity means evenness of mind. When things are going well, there is no wild elation. When things are not going well, there is no depression. Equanimity is an impartiality towards all phenomena, treating all phenomena equally. The example given of equanimity is that of the sun which shines upon the earth. The sun does not choose to shine upon some things and not upon others. It shines upon everything equally. The factor of equanimity is acceptance and receptivity towards all objects. One kind of reflection which cultivates this factor of equanimity, especially in dealings with others, is remembering that all beings are the heirs, the inheritors, of their own past karma. So when we see beings in great happiness, we can appreciate and find joy in their happiness, but with an equanimous mind, knowing that they are reaping the fruits of their own past deeds. Or when we see beings in suffering, we can feel compassion, and work to alleviate the suffering, but with an evenness of mind, knowing that it is the working out of the law, of the Dharma. Equanimity is not indifference, but rather a strong balance of mind. In meditation, when the mind starts to be aware on a microscopic level of the instantaneously changing process, it is this factor of equanimity which keeps everything in balance, in perfect poise.

These are the seven qualities of enlightenment that have to be brought to maturity in our practice. Three of them are arousing factors, and three are tranquilizing ones. Wisdom, energy and rapture all arouse the mind; they make it wakeful and alert. Calm, concentration and equanimity tranquilize the mind and make it still. They all have to be in harmony: if there is too much arousal, the mind becomes restless; if too much tranquility it goes to sleep. The factor of mindfulness is so powerful because it not only serves to awaken and strengthen all the other factors, but it also keeps them in their proper balance.

The evolution of mind along this path can fill one with tremendous inspiration and encouragement. Imagine a mind that has brought to full development mindfulness and wisdom, energy, rapture, calm, concentration, and equanimity. It is a mind which is shining and full of joy. That is what we are doing. Not only do the factors of enlightenment bring happiness in the moment, but all of them slope towards nirvana, towards enlightenment, towards freedom.

Sometimes from day to day, it is easy to forget what it is we are doing in dealing with the restlessness and pains and aches and wandering mind. But what is happening imperceptibly from moment to moment, but very progressively, surely, and steadily, is the development and growth of these

limbs of enlightenment. It's a very great thing that is being done. It is the noblest evolution of mind.

**Question:** *Is enlightenment gradual or does it come as a sudden flash?*

**Answer:** It's both. Enlightenment is always sudden in the sense that it's an intuitive understanding. It's not something that you can think out. It comes out of a silent mind, an intuitive, sudden, wordless understanding. But that kind of intuitive understanding doesn't happen by accident. There's a certain balance of mind which has been cultivated making that sudden understanding possible.

*And then from that understanding does the person then act accordingly? It seems that now I get some understanding, but I don't seem to act on it.*

Just the fact of being slightly more aware changes the way in which you act. The awareness is very powerful. Once you've had a glimpse of just watching what's going on, it's very difficult to get caught up in quite the same old way, even when we're involved in the same actions again. It's like some little voice in the background saying, "What are you doing?" That little bit of awareness which has been cultivated acts as a powerful force. And slowly the understanding gets more totally integrated into our actions.

*I have a question about the impermanence of happiness. There are people in the world who are intensely in love with God and they seem to constantly emanate a joy.*

This is to be understood in two ways: first, all states are momentarily impermanent; that is, happiness is not constant in the mind because the mind itself is arising and vanishing in every moment. So in that very fundamental sense, on the mind-moment level, it's impermanent. There is nothing steady, nothing static. In the second sense, there are people who cultivate a love of God, who cultivate union with God, God-realization, through the development of concentration. They may enjoy a long period of that kind of happiness. Even though it is in process, it is a rather continuous state. But that also, as a long term state of affairs, is impermanent. As long as the conditions are there for that love of God, or as long as concentration is cultivated, then it bears its karmic rewards. But, if there is any ignorance latent in the mind, that bliss will continue only as long as the force of concentration is behind it, and then again the mind will return to states colored by hatred, greed, and delusion. Through the force of a concentrated mind, the defilements can be suppressed, and for the time that one is concentrated, everything is fine and happy. As soon as the mind comes out of that state of concentrated bliss, those factors which have been held down, which have been suppressed in the mind, again become operative. That is why it is important to completely

uproot the defilements through insight so they are no longer able to arise in the mind.

*With all his compassion, why doesn't a Buddha stay around and help others?*

A Buddha is the embodiment of the Dharma, the law; he is not apart from the workings of it. Having taken birth, decay and death must inevitably follow. Whether you are enlightened or unenlightened, this is part of the natural unfolding. But the truth itself is timeless, and having been shown the path to understanding, we need not rely on anyone outside of ourselves.

*I noticed that love wasn't one of the factors of enlightenment. What about the danger of one remaining dry and cold?*

It is important to understand the different meanings of love. The first level is the kind we discussed before, businessman's love. We love someone for something in return. The second kind of love is a wishing well towards all beings, a universal lovingkindness, wishing happiness and joy to all beings everywhere. That's an unlimited and unconditional kind of love. But it still deals with concepts, that is, the concepts of man, woman, being. These concepts are not ultimate realities. What we ultimately are is a collection of elements arising and passing away in every moment. There is a third kind of love, higher even than universal lovingkindness. This love is the natural harmony which comes from the breaking down of barriers arising out of the concept of self. No "I," no "other." It is love born of wisdom and at this level, "love" and "emptiness" are the same experience. There is no concept at all of "I am loving." It's free of the concept of I, of self. When you experience the highest level of love, you express all the other levels as well. Look around at the high teachers you know. They are full of love and light, but not with any thought that they should be that way; it's the natural expression of the Dharma.

## TWENTYNINTH EVENING



# *Buddhist Paths*

The Buddha did not teach Buddhism. He taught the Dharma, the law. He did not teach a set of beliefs or dogmas, or systems that have arbitrarily to be accepted. Through his own experience of enlightenment, he pointed the way for each of us to experience the truth within ourselves. During the forty five years of his teaching, he used many different words and concepts to point to the truth. The words or concepts are not the truth itself; they are merely a pointing to a certain kind of experience. In the Buddha's time, because of the force of his wisdom and skill, generally people did not confuse the words for the experience. They heard what the Buddha had to say, looked within, and experienced the truth in their own minds and bodies.

As time went on and people started to practice less, they began to mistake the words for the experience. Different schools arose, arguing over concepts. It is as if in attempting to explain the light on a full moon night one points up at the moon. To look at the finger, rather than the moon, is to misunderstand the pointing. We should not confuse the finger for the moon, not confuse the words pointing to the truth for the experience itself.

When the Dharma was brought to China, it evolved in a special way, with an intermingling of Buddhist and Taoist teachings. One of the people who most influenced the direction and expression of this Ch'an (later Zen) school was the sixth Chinese Patriarch, Hui Neng. Although as tradition has it, he was illiterate and unable to read the scriptures, his mind was so pure and penetrating that upon hearing one line from the Diamond Sutra he was enlightened. Often people would read scriptures to him so that he could explain to them the essential meaning.

He gave a very clear description of what the different schools, or vehicles, of Buddhism really mean.

*Buddha preached the doctrine of three vehicles, and also that of the Supreme Vehicle. In trying to understand these, you should introspect your own mind and act independently of things and phenomena. The distinction of these four vehicles does not exist in the Dharma itself, but in the differentiation of people's minds. To see, to hear, and to recite the sutra is the Small Vehicle. To know the Dharma and to understand its*



*meaning is the Middle Vehicle. To put the Dharma into actual practice is the Great Vehicle. To understand thoroughly all Dharmas, to have absorbed them completely, to be free from all attachments, and to be in possession of nothing, is the Supreme Vehicle.*

In all the traditions, whether it is the Indian, Burmese, Chinese, Japanese, Tibetan, or American, there are those who cling to the words, who recite the sutra. That is the Small Vehicle. As we put the words into practice, as we experience the Dharma, we progress through the vehicles until we are attached to nothing, in possession of nothing, living the Dharma fully, moment to moment. This is the Supreme Vehicle of the Dharma, the perfection of practice. It is not contained in any one tradition. It is contained in each person's evolution of understanding.

As different expressions of the Dharma unfolded historically great teachers used many skillful means in directing people to look into their own minds, to experience the Dharma within themselves. Some of the old familiar words, which had become a great bondage as concepts, were used in a new way to get people to see the reality of the moment.

Understanding the different usages of the word "Buddha," for example, greatly aids in understanding the various traditions which use the word in different ways. First, Buddha refers to the historical person, Siddhartha Gotama, who became fully enlightened. But it also means the mind free of defilement, Buddha-mind, Buddha-nature. The mind which is free of greed, hatred and delusion.

For 300 years after the Buddha's death there were no Buddha images. The people's practice was the image of the Buddha, there was no need to externalize it. But in time, as the practice was lost, people began to place the Buddha outside of their own minds, back in time and space. As the concept was externalized and images were made, great teachers started to reemphasize the other meaning of Buddha. There is a saying: "If you see the Buddha, kill him." Very shocking to people who offer incense and worship before an image. If you have a concept in the mind of a Buddha outside of yourself, kill it, let it go. There was an intense dialogue about realizing one's own Buddha-nature, becoming Buddha in a lifetime, seeing into one's Buddha-mind, and new life was breathed into the practice.

Gotama Buddha repeatedly reminded people that the experience of truth comes from one's own mind. There is the story of one monk so enraptured by the physical presence of the Buddha, who is said to have embodied physical as well as mental perfection, that he would sit very close to him at every opportunity and gaze at his physical form. After some time, the Buddha reprimanded him. He told the monk that he could gaze at this physical form

for a hundred years and not see the Buddha. He who sees the Dharma sees the Buddha. The Buddha is within. It is the experience of the truth. Always bringing it back to the present moment, to the experience in the now.

Again from Hui Neng:

*We should work for Buddhahood within the essence of mind. We should not look for it apart from ourselves. He who is kept in ignorance of his essence of mind is an ordinary being. He who is enlightened in his essence of mind is a Buddha.*

Not Buddha as an historical person, but Buddha as freedom from defilements, purity of mind. That's the Buddha we all have to become.

Another concept which is often mistaken as differentiating traditions is the concept of bodhisattva. The word "bodhisattva" means two different things. In a very specific sense, it refers to a being who has vowed to attain supreme enlightenment, as did Siddhartha Gotama in his very long evolution to perfection. There is another meaning of bodhisattva, and that refers to all the forces of purity within the mind. In the Mahayana and Tibetan traditions, there is a whole pantheon of bodhisattvas, personifications of the forces within our minds. Manjusri is the bodhisattva of wisdom. Avalokiteshvara is the bodhisattva of compassion: manifestations of forces of purity within the mind. In every moment of wisdom we become Manjusri, in every moment of compassion we are Avalokiteshvara. If we understand bodhisattva in this way, the bodhisattva vows take on an expanded meaning.

In one sense, it is the vow taken in dedicating oneself to the supreme enlightenment of a Buddha. It is said of Siddhartha Gotama that many lifetimes ago, while in the presence of another Buddha, he had the capacity to become enlightened; but so inspired was he by that Buddha's presence, so moved by compassion for the suffering of all beings, he vowed to postpone his own enlightenment in order to bring to perfection all the qualities of Buddhahood. Although the freedom of mind in an enlightened being and in the Buddha is the same, the power and depth of a Buddha's wisdom and compassion is greater because of his immeasurably longer evolution.

Another meaning of the bodhisattva vow is described clearly by Hui Neng:

*We vow to deliver an infinite number of sentient beings. Now what does that mean? It does not mean that I, Hui Neng, am going to deliver them. And who are these sentient beings within our minds? They are the delusive minds, the deceitful mind, the evil mind, and such like minds. All these are sentient beings. Each of them has to deliver himself by means of his own essence of mind.*

The vow to deliver all sentient beings can be understood in the practice as delivering each being within us; to free the angry mind, the delusive mind, the greedy mind, the lustful mind. Each of these minds is a being, arising and passing away. And we vow to liberate all these beings, to free this process of mind from all defilement and impurity.

Another traditional difference in the various schools has to do with the idea of nirvana and samsara. One school talks about nirvana as something apart from the mind-body process; another talks of nirvana and samsara as being one. How to reconcile these two apparently contradictory statements? One way of understanding it is if you imagine a hurricane, a great wind revolving at a very high speed. At the center of these high velocity winds is a space of calm and stillness, the eye of the hurricane. From one perspective, the eye of the hurricane is very different from the winds. Everything is still, calm, very different from the whirlwind going on about it. From another perspective, one can see that both the wind and the eye are part of a unity, and can be described as a whole. In the same sense, from one perspective samsara and nirvana are very different. One is the continual process of change and the other is stillness and peace. From another perspective, they together constitute a unity and, in that sense, are one. In the *experience* of the Dharma, the words become clear. As long as we remain on the theoretical and conceptual level the words used by different schools seem to point to different truths. In fact, they are different fingers pointing to the same moon.

There is a powerful pointing to the truth in a description of the mind from a high Tibetan Tantric text. Try to experience the words rather than think about them:

*There being really no duality, pluralism is untrue. Until duality is transcended and at-one-ment realized, enlightenment cannot be attained. The whole samsara and nirvana as an inseparable unity are one's mind. Owing to worldly beliefs which he is free to accept or reject, man wanders in samsara. Therefore, practicing the Dharma, freed from every attachment, grasp the whole essence of these teachings.*

*Although the One Mind is, it has no existence.*

*When one seeks one's mind in its true state, it is found to be quite intelligible, although invisible. In its true state, mind is naked, immaculate, not made of anything, being of the voidness, clear, vacuous, without duality, transparent, timeless, uncompounded, unimpeded, colorless, not realizable as a separate thing but as the unity of all things, yet not composed of them, of one taste, transcendent over differentiation.*

*The One Mind being verily of the voidness and without any*

*foundation, one's mind is likewise as vacuous as the sky. To know whether this be so or not, look within thine own mind. Being merely a flux of instability like the air of the firmament, objective appearances are without power to fascinate and fetter. To know whether this be so or not, look within thine own mind. All appearances are verily one's own concepts, self-conceived in the mind, like reflections seen in a mirror. To know whether this be so or not, look within thine own mind. Arising of themselves and being naturally free like the clouds in the sky, all external appearances verily fade away into their own respective places. To know whether this be so or not, look within thine own mind.*

*The Dharma, being nowhere save in the mind, there is no other place for meditation but in the mind. The Dharma, being nowhere save in the mind, there is no other place of truth for the observance of a vow. The Dharma, being nowhere save in the mind, there is no Dharma elsewhere, whereby liberation can be attained.*

*One's mind is transparent, without quality. Being void of quality, it is comparable to a cloudless sky. It is the state of mind transcendent over all duality which brings liberation. Again and again, look within thine own mind.*

When the Dharma is deeply understood it becomes clear that the essence of all practices leading to freedom is the same; that is, developing a mind which does not cling to anything at all. No preferences. No distinctions. No judgments. No clinging. No condemning. The practice is the same whether it is expressed through the words of the Sixth Patriarch in China or the Indian, Siddhartha Gotama.

Tilopa, a great Indian sage and the inspiration of one of the Tibetan lineages, taught this same balance of mind, here called Mahamudra, to his student Naropa.

*Mahamudra is beyond all words and symbols, but for you Naropa, earnest and loyal, must this be said. The void needs no reliance. Mahamudra rests on nought. Without making an effort, but remaining loose and natural, one then breaks the yoke, thus gaining liberation. If with the mind, then one observes the mind, one destroys distinctions and reaches Buddhahood.*

*The clouds that wander through the sky have no roots, no home, nor do the distinctive thoughts floating through the mind. Once the self-mind is seen, discrimination stops.*

*In space, shapes and colors form, but neither by black nor white is space tinged. From the self-mind all things emerge. The mind by virtue and by*

*vice is not stained.*

*Do nought with the body but relax. Shut firm the mouth and silent remain. Empty your mind and think of nought. Like a hollow bamboo, rest at ease your body. Giving not, nor taking, put your mind at rest. Mahamudra is like a mind that clings to nought. Thus practicing, in time, you will reach Buddhahood.*

*He who abandons craving and clings not to this or that perceives the real meaning given in the scriptures.*

*At first a yogi feels his mind is tumbling like a waterfall; in mid-course like the Ganges, it flows on slow and gentle. In the end it is a great vast ocean where the lights of Son and Mother merge in One.*

“He who abandons craving, and clings not to this or that, perceives the real meaning given in the scriptures.” “Develop a mind which clings to nought.” Abandon grasping, abandon attachment: the path to freedom.

The tradition of Dharma which evolved in Japan from the lineage of Hui Neng and other patriarchs produced a very beautiful literature and expression of the path, often very humorous. A story illustrating the same truths of non-attachment, and non-clinging, expressed in a very Zen-like way:

*A university professor once visited a Japanese master, asking many questions about Zen. The master served tea, filling his guest's cup, and then continuing to pour. The professor watched the overflow exclaiming that the cup was full without room for any more. “Just like this cup,” the master replied, “you are so full of your own views and opinions that there is no room for any new understanding. To experience the truth you must first empty your cup.”*

As long as there is an attachment to opinions and views, we can never experience the truth. “Do not seek the truth. Only cease to cherish opinions.” In letting go of attachment to our own preconceptions, in that silence of mind, the whole Dharma is revealed. Each of us must empty our cup, empty our minds of attachment to views and beliefs.

There is such beauty and clarity in the different expressions of Dharma. We are fortunate in not having been brought up in a culture conditioned by any particular one, if we stay open enough to hear and appreciate them all. They are pointing to the same truth, to the experience of the Dharma within ourselves.

The Buddha advised, “Believe nothing merely because you have been told it, or because it is traditional, or because you yourself imagined it. Do not believe what your teacher tells you merely out of respect for the teacher. But

whatever way, by thorough examination, you find to be one leading to good and happiness for all creatures, that path follow like the moon the path of the stars.”

**Question:** *I’m confused about not having opinions. I mean, out in the world there are so many choices. . .*

**Answer:** Use the level of distinctions and preferences when appropriate, understanding that it is the conceptual level of mind, not the level of ultimate reality. Use the thought process without being attached to it. As explained in the Bhagavad-Gita, act without attachment to the fruit of the action. In the same way, our mind can be free of attachment to distinctions and preferences, yet using them when necessary for dealing with the world.

*What about all the activities, like yoga, tai chi, pottery, weaving or whatever, as being part of spiritual practice?*

Everything becomes possible when it is done with awareness, with clarity, without craving, without grasping, the whole world, the 10,000 joys and the 10,000 sorrows are all there to be experienced. The activity itself is no indication of depth or superficiality. The indication is the quality of mind in doing the activity. A tai chi master may be in perfect accord with the Dharma. Perfect stillness of mind. Another person may be doing the same movements full of tension and striving. There are so many beautiful examples of all kinds of activities serving as an expression of perfection of mind. Many things become possible when the mind is free.

*There is an idea that you first go through Hinayana and then Mahayana and then Vajrayana on the path, from one vehicle to the other with different kinds of things happening in each.*

In the sense that you are referring to, Hinayana, Mahayana, and Vajrayana are stages on a path to realization. Whichever path one is following, these stages are going to be there. You can be following a Burmese tradition, or Japanese or Tibetan, and in any of them you will go through Hinayana, Mahayana, Vajrayana stages. Confusion arises because those terms also refer to different historical traditions. People confuse the stages on the path with the different historical and cultural expressions of the Dharma. For this reason, these concepts are perhaps not so useful. There are many stages along the path. They are to be experienced. The labeling of them is extraneous, and quite liable to be misunderstood. There is just what there is. There is the unfolding of the Dharma within oneself. We go through very many experiences. The experience, rather than the ideas and names about them, is what’s most important.

*There are different traditions of meditation in different countries. Would*

*they too just be different ways of progressing on the path?*

Mindfulness can be developed on any object. You can develop mindfulness on thoughts, on the body, on external objects, on internal objects, on all of them, or on some combination. The different techniques and methods are different ways of developing mindfulness. It is awareness which is the essence of all practices, that balance of mind out of which enlightenment happens. All things are impermanent, and insight can be developed on any object whatsoever. You can experience enlightenment in the middle of a thought, in the middle of a pain, while eating, while walking, any time at all, because it comes out of a perfect balance of mind, not by holding on to some particular object.

*Some teachers talk about the danger of psychic powers in spiritual practice. What does that mean?*

Power of mind can be developed. It is not wisdom. Power and wisdom are two very different things. It may be dangerous to develop those powers before reaching a high level of enlightenment, because they can just strengthen the idea of self, of ego, and be used in a very manipulative way. Power can be used skillfully if one has a firm foundation in morality and understanding, but it is not necessary to develop these powers. There are many enlightened beings without psychic powers, and there are many beings with powers who are not enlightened. In some people wisdom and power are combined.

*In the Dhammapada, Buddha often refers to the state of attaining arahantship. Does that refer to the experience of enlightenment?*

Yes, it refers to the complete elimination of greed, hatred, and delusion from the mind, which comes as the result of experiencing nirvana. The first experience of nirvana, the first glimpse of the ultimate truth, removes some of the defilements of mind; others remain. And as one continues to walk along the path, further defilements are uprooted. An arhant is one in whom all defilements are eradicated from the mind. In the same way, the idea of Buddhahood in this lifetime means freedom from greed, hatred and delusion. In the experience of the truth, the unity of the Dharma is understood. Develop a mind which clings to nought. This is the essence of all teachings. It becomes so simple when one practices.

*What is needed to develop deep states of insight? Does it take something extraordinary?*

There's only one thing that's required: to be aware of what's happening in the moment. If we have any idea at all of what should be happening, we're not fully experiencing the moment. The practice is to be mindful of all the changing states of mind and body without clinging, without condemning,

without identifying with them. That's the path from beginning to end. Then it all unfolds by itself; there is nothing we have to do to make things happen. People don't believe how simple it is. There is often a desire to complicate it and to think that we have to experience some fantastic mental states. Rather, it's just sitting back very attentively and becoming the flow. Being simple and easy.

*I thought that some paths stress service to others rather than freeing oneself first?*

All paths revolve about seeing the illusory nature of self, of coming to the end of selfishness. The natural and organic expression of the Dharma is love and compassion, helping and caring for others. This has nothing to do with vehicle or path, or vow; it's the natural expression of wisdom. As we lose our attachment to the concept that this is "I" and that's "other," we begin to experience the unity of all beings, and from this understanding comes love and service.

*As we get into practice, does this question of different paths disappear?*

A poet-friend, Tom Savage, wrote a poem ending with these lines:

*Greater vehicle, lesser vehicle,*

*No matter!*

*All vehicles will be towed away*

*at owner's expense.*



## THIRTIETH MORNING



### *Closing*

*You cannot stay on the summit forever. You have to come down again, so why bother in the first place? Just this. What is above knows what is below but what is below does not know what is above. One climbs and one sees; one descends and one sees no longer, but one has seen. There is an art of conducting oneself in the lower region by the memory of what one saw higher up. When one no longer sees, one can at least still know.*

—Mount Analogue

The question now is how to integrate intensive meditation practice into one's everyday life. On one level, the answer is very simple: stay mindful. Even when there are distractions and a lot of input through the sense doors, if there is no clinging, no condemning, no expectations of how things should be, the mind will stay clear and balanced. Mindfulness is the greatest protection.

There are some things which will help maintain the balance and silence of mind. The most important of these is a daily sitting practice. Sitting twice every day for an hour at a time (or longer) will strengthen the concentration and mindfulness that has been cultivated during this month.

Having just finished an intensive retreat, sitting for one or two hours a day may seem quite easy, but as you resume your daily activities in the world, it will become more difficult to maintain. It will take discipline and effort. Give the sitting practice a high priority in the day, every day; arrange other activities around your meditation rather than trying to squeeze the sitting in between other things. You will begin to experience daily meditation as having a great transforming effect in your life.

It's helpful if you can arrange a set time to meditate each day, a time when you won't be disturbed. If you get in the habit of sitting at a particular time each day, there will be less likelihood of missing regular practice. A good time might be the first thing in the morning when you get up, as a way of setting up mindfulness for the day, and then an hour in the evening, which becomes a time of cooling out and relaxing the mind and body. Or, it could be any other time that's suitable for you. Experiment. The important thing is to maintain the continuity of your practice. A regular sitting practice is of inestimable value.

There are other things as well that you can do to integrate the practice into your life. Be mindful of certain activities which are done every day, such as eating. Try to eat one meal a day in silence. It will become a period of developing clear awareness, and will arouse all the tendencies in the mind which were cultivated this month. By repeating the exercise of mindfulness, you draw back the accumulated force of past practice.

In the course of daily activities we do a lot of walking. Make that a time of meditation. When walking you need not do the very slow “up, forward, down,” except when appropriate; you can simply be aware of the whole body in movement, or of the touch of each step. Once again, experiment.

In moments of stress or tension during the day, remember the breath. With the eyes open, not making a show of meditation, be with either rising-falling or in-out, even for a few minutes. The mind will become concentrated and tranquil.

After some time you will find that mindfulness begins to follow you around in whatever you are doing. The Dharma is the totality of our lives. It does not mean only sitting or intensive meditation. The Dharma is everything, and we should live in harmony with that understanding.

The seeds of wisdom and compassion which have been planted and cultivated are powerful. They will bear fruit in varied and unexpected ways. At times when you feel most involved, most caught up in the world, there will be moments of strong awareness in which you will see yourself and the melodrama clearly. Be simple and easy. With a silent, peaceful mind, there is a natural unfolding of the Dharma.

There are some recollections which are helpful in our effort to live the Dharma from moment to moment. The first of these is remembering the truth of impermanence. Remember both your own impending death, and the changing nature of all phenomena in every moment. Stay aware of the flow, of the fact that everything is in ceaseless change, and the mind will be poised and balanced in all situations. You'll find yourself less judging of yourself, and less judging of others, making fewer rigid categorizations of people and situations. You will experience the possibility of living in a more open and empty way, responding spontaneously and creatively to each moment, without carrying around the burden of projections and preconceptions from the past.

The second recollection is that of love and compassion. When you relate to your parents, to your friends, to strangers, remember that on the deepest level there is no “I” and “other,” no “we” and “them”; there is just a oneness, a unity of emptiness. Out of this emptiness emanates lovingkindness for all beings. Many painful elements of our relationships to other people fall away

as we practice more love and compassion in our lives.

The Buddha gave an example of how this open gentleness of mind keeps us peaceful and balanced. If you put a spoonful of salt in a glass of water, the taste of all that water will be salty. But if you put the same amount of salt, or even a great deal more in a large pond, the taste will remain unaffected. In just the same way, when the mind is tight and rigid, any abrasive element has a stong and disturbing impact. When the mind is spacious and expansive, even more powerful negativities do not affect it. Lovingkindness is a soft and all embracing quality which we can make pervasive in our lives.

The third recollection is that of humility, or invisibility. There is no need to take your stance in the world as Mr. or Ms. Spiritual, as someone special. As Chuang Tzu wrote:

*The man in whom Tao  
Acts without impediment  
Harms no other being  
By his actions  
Yet he does not know himself  
To be "kind," to be "gentle."  
The man in whom Tao  
Acts without impediment  
Does not bother with his own interests  
And does not despise  
Others who do.  
He does not struggle to make money  
And does not make a virtue of poverty.  
He goes his way  
Without relying on others  
And does not pride himself  
On walking alone.  
While he does not follow the crowd  
He won't complain of those who do.  
Rank and reward*

*Make no appeal to him;  
Disgrace and shame  
Do not deter him.  
He is not always looking  
For right and wrong  
Always deciding "Yes" or "No."  
The ancients said, therefore:  
"The man of Tao  
Remains unknown  
Perfect virtue  
Produces nothing  
'No-Self'  
Is 'True-Self.'  
And the greatest man  
Is Nobody."*

You will discover that the more invisible you are, the more simple and easy your life becomes. Again from Chuang Tzu:

*If a man is crossing a river  
And an empty boat collides with his own skiff,  
Even though he be a bad-tempered man  
He will not become very angry.  
But if he sees a man in the boat,  
He will shout at him to steer clear.  
If the shout is not heard, he will shout again,  
And yet again, and begin cursing.  
And all because there is somebody in the boat.  
Yet if the boat were empty,  
He would not be shouting, and not angry,  
If you can empty your own boat  
Crossing the river of the world,*

*No one will oppose you,*

*No one will seek to harm you.*

Empty your boat, go through life in an open and empty and loving way, and “no one will oppose you, no one will seek to harm you.”

Many of you have asked how to tell other people about the Dharma. One of the most important qualities to develop in sharing on all levels is to learn very skillfully how to listen, to be sensitive to the situation and to the other person. In that silence of mind, when we are really paying attention, the proper mode of communication becomes apparent. Do not hold on to any particular conceptual expression of the Dharma, or any preconceived way of being. Don't hold on to anything. Sometimes what is called for is a very ordinary conversation, relating in a simple and easy way. There is a great skill involved in learning how to listen. Be open and accepting of others. Receptivity and emptiness of self makes possible a wide range of understanding and sharing.

The literal meaning of Vipassana is to see things clearly, not only our own mind-body process, although that is basic, but to see everything clearly, other people, relationships, situations. The Way is to live without greed, without hatred, without delusion; to live with awareness, with wakefulness, and equanimity, and with love. We are the truth unfolding, and a one month retreat, or a lifetime of practice, are just beginnings in the awesome task of true understanding.

*Great knowledge is all encompassing; small knowledge is limited. Great words are inspiring; small words are chatter... When we are awake, our senses open. We get involved with our activities and our minds are distracted. Sometimes we are hesitant, sometimes underhanded, and sometimes secretive. Little fears cause anxiety, and great fears cause panic. Our words fly off like arrows, as though we knew what was right and wrong. We cling to our own point of view, as though everything depended on it. And yet our opinions have no permanence: like autumn and winter, they gradually pass away. We are caught in the current and cannot return. We are tied up in knots like an old clogged drain; we are getting closer to death with no way to regain our youth. Joy and anger, sorrow and happiness, hope and fear, indecision and strength, humility and willfulness, enthusiasm and insolence, like music sounding from an empty reed, or mushrooms rising from the warm dark earth, continually appear before us day and night. No one knows whence they come. Don't worry about it! Let them be! How can we understand it all in one day?*

## SUGGESTED READING LIST

*Being Nobody, Going Nowhere*, Ayya Khema

*Being Peace*, Thich Nhat Hanh

*Chariot to Nibbana*, Sayadaw U Pandita

*The Heart of Buddhist Meditation*, Nyaniponika Thera

*The Meditative Mind*, Daniel Goleman

*Miracle of Mindfulness*, Thich Nhat Hanh

*\*Practical Insight Meditation*, Mahasi Sayadaw

*Seeking the Heart of Wisdom*, Joseph Goldstein & Jack Kornfield

*A Still Forest Pool*, edited by Jack Kornfield & Paul Brieter

*The Sutta-Nipata*, translated by H. Saddhatissa

*Thus Have I Heard*, translated by Maurice Walshe

*The Vision of Dhamma*, Nyaniponika Thera

*What the Buddha Taught*, Walpola Rahula

*Zen Mind, Beginner's Mind*, Shunryu Suzuki

Audio recordings of Joseph Goldstein's talks can be obtained from:

Dharma Seed

Insight Meditation Society

Pleasant Street

Barre, Massachusetts 01005

[www.dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org)

*\*Available from the Buddhist Publication Society, Box 61, Kandy, Sri Lanka*

For further information and schedules of Vipassana meditation retreats you may contact the  
Insight Meditation Society  
Barre, Mass. 01005  
[www.dharma.org](http://www.dharma.org)

Sign up to receive news and special offers from Shambhala Publications.

[Sign Up](#)

Or visit us online to sign up at [shambhala.com/eshambhala](https://shambhala.com/eshambhala).