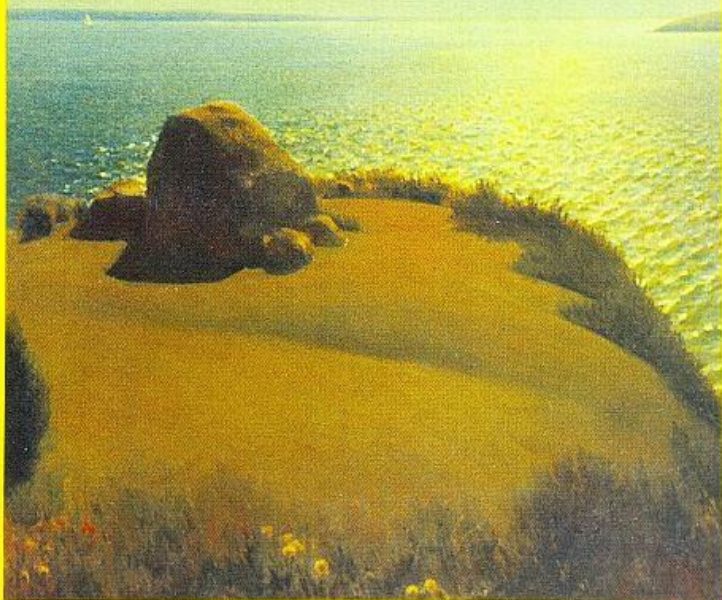




# ỐC ĐẢO TỰ THÂN

Ni sư Ayya Khema



*Phương pháp luyện tâm thanh tịnh*

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

*Vesion: 18/10/2019 7:02 PM*

Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

Bình Anson hiệu đính và trình bày dạng ebook PDF

# Ốc Đảo Tự Thân

Phương Pháp Luyện Tâm Thanh Tịnh

*Ni Sư Ayya Khema*

*Diệu Liên Lý Thu Linh dịch Việt*

Nguyên tác:

Ayya Khema (1999). *Be An Island: The Buddhist Practice Of Inner Peace*. Wisdom Publications, Massachusetts, USA.

## Lời Tựa

Trước khi nhập diệt, 2500 năm trước, Đức Phật đã giảng pháp lần cuối. Bài pháp thoại này đã được ghi lại trong Đại kinh Bát-niết-bàn (*Mahāparinibbāna Sutta*, Trường Bộ, kinh số 16) và đã được lưu giữ trong Tam Tạng Kinh điển Pāli, những thánh điển của Phật giáo. Trong suốt 45 năm hoằng pháp, Đức Phật đã chỉ dẫn cho chúng sanh bao giáo lý để đến được con đường giải thoát. Ở giai đoạn cuối đời, Đức Phật muốn nhấn mạnh với các đệ tử của Ngài là cần đem những lời giáo huấn đó áp dụng vào cuộc sống.

Trong Đại kinh Bát-niết-bàn, khi ngài Ānanda, vị đệ tử trung kiên và cũng là thân quyến của Đức Phật, bày tỏ ý muốn được Đức Phật truyền lại những lời giáo huấn cuối cũng đến các tăng ni, Đức Phật bảo rằng Ngài đã không giữ gì lại "trong nắm tay như một vị Thầy còn muốn giữ lại điều gì đó". Và Đức Phật đã khuyên các đệ tử của Ngài không nên dựa vào sự dẫn dắt của Ngài. "Vi thế, Ānanda, hãy làm ốc đảo tự thân, hãy an trú nơi chính mình, không nên tìm kiếm sự an trú ở bên ngoài; hãy xem Pháp là ốc đảo của mình, hãy xem Pháp là nơi an trú của người".

Rồi Đức Phật tiếp: "Các hàng đệ tử của ta, Ānanda, những người hiện tại bây giờ hay sau khi ta tịch diệt, biết nương tựa nơi ốc đảo tự thân... biết xem Pháp là ốc đảo của họ, và nương trú nơi Pháp... đó là những người sẽ đạt được đạo vô thượng chánh đẳng, chánh giác, nếu họ dốc lòng tu tập".

Hai mươi bốn bài pháp thoại trong quyển sách này được giảng theo tinh thần của Đại kinh Bát-niết-bàn, chú trọng vào sự thực hành nơi bản thân, 'xem Pháp là nơi nương trú, là ốc đảo của chính mình'. Các bài Pháp thoại này cố gắng giảng giải các giáo lý của Đức Phật, chính yếu dựa vào những bài kinh luận, các lời giải đáp của Ngài cho các hàng đệ tử.

Chương thứ nhất giúp các Phật tử hiểu ý nghĩa của việc 'nương trú' nơi Phật, Pháp và Tăng. Chương thứ hai bắt đầu bằng bài kệ tán thán Phật pháp, rồi tiếp tục khai triển thêm các phương pháp mở rộng nội tâm, kiến tánh, mà không cần phải dựa vào bất cứ cái gì bên ngoài ta. Cả hai chương này được đặt ở phần đầu của sách như một sự cúng dường, đọc giả có thể đọc, nếu thích. Hoặc có thể đọc xong các chương khác, rồi trở lại hai chương đầu, có thể lúc đó ta sẽ tìm thấy chúng có ý nghĩa hơn.

Có thể, ngay lúc này, độc giả chỉ thấy đôi ba chương có ích cho mình. Nếu chỉ có thế, đó cũng là một khởi đầu tốt đẹp, vì lúc ấy Pháp Phật nhiệm mầu đã trở thành một phần của đời sống tâm linh của chúng ta, để từ đó có thể phát triển, tăng trưởng thêm cho đến khi chúng ta hoàn toàn hòa nhập với Phật pháp.

Tôi xin tri ân tất cả các ni, các giới tử, các nam nữ cư sĩ đã luôn tìm đến nghe các bài Pháp thoại của tôi. Không có họ, những bài giảng" này đã không được nói ra, và có lẽ quyển sách này cũng chẳng bao giờ thành hình.

Xin gửi lời cảm tạ đặc biệt đến các bạn tôi, những người luôn hiểu, luôn rộng lượng ủng hộ các công việc của tôi, cũng như việc xuất bản quyển sách này. Các Phật tử đã đánh máy từ các bài giảng thân bằng. Những người

này đã cúng dường thời gian, công sức, và lòng từ bi trong việc truyền bá Phật pháp.

Cầu cho tất cả các vị đã giúp cho quyển sách này thành hình được nhiều thiện nghiệp. Mong rằng quyển sách này có thể mang hạnh phúc, niềm vui đến trong lòng bạn đọc.

*Ayya Khema*  
*Buddha-Haus, Đức*  
*Tháng 12, 1995*



## Lời Người Dịch

Chúng tôi rất vui mừng được NXB Wisdom Publications, MA, USA, chính thức chấp thuận cho chúng tôi được chuyển ngữ và ấn tống quyển *Be An Island* của Ni Sư Ayya Khema.

Như thế, quyển sách dịch dưới tựa đề *Ốc Đảo Tự Thân* sẽ có cơ duyên đến tay được nhiều độc giả hơn. Bản dịch lần này có một số hiệu đính so với bản dịch đầu tiên. Tuy nhiên việc sai sót hẳn là không thể thấy hết vì sự hiểu biết hạn hẹp của người dịch. Vì thế rất mong được quý độc giả, đạo hữu, quý tôn sư góp ý để lần in sau được hoàn thiện hơn lần in trước.

Xin chân thành tri ân Ni Sư Ayya Khema đã để lại cho đời nhiều quyển sách về giáo lý Đức Phật rất hữu ích. Xin cảm nhận sự gia hộ của Ni Sư để chúng tôi có thể hoàn tất được Phật sự này.

*Nguyện đem công đức này,  
Hương về khắp tất cả, đệ tử và chúng sanh  
Nguyện trọn thành Phật đạo.*

*Tháng 4, 2005  
Diệu Liên – Lý Thu Linh*





## Tướng Niệm

Vào ngày 2 tháng 11, 1997, Ni sư Ayya Khema (1923–1997) đã qua đời vì bệnh ung thư ở tuổi 74. Pháp danh của Ni sư có nghĩa là ‘An lành và Yên ổn’. Ni sư là tác giả của khoảng 25 đầu sách về Thiền và giáo lý Phật giáo. Ở Mỹ, Ni sư rất nổi tiếng qua quyển sách bán chạy nhất (best-selling) *Being Nobody, Going Nowhere: Meditations on the Buddhist Path* (Vô Ngã, Vô Ưu: Thiền Quán về Phật Đạo).

Ni sư thọ giới xuất gia ở Sri Lanka vào năm 1979 và là một trong những người tiên phong trong việc tranh đấu cho ni giới trong tăng đoàn.

Ayya Khema sinh năm 1923, cha mẹ theo đạo Do Thái. Thời thơ ấu sống ở Bá Linh cho đến khi cuộc chiến bắt đầu, bà trốn chạy sang Tô Cách Lan. Sau đến sống ở Thượng Hải, ở đó bà và gia đình bị quân đội Nhật cầm tù trong các trại giam dành cho tù nhân chiến tranh. Cha bà đã mất trong lúc bị giam cầm. Sau chiến tranh, bà chu du khắp nơi ở châu Á, nhất là các nước vùng Hy Mã Lạp Sơn, và tu Thiền.

Năm 1964 Bà di cư sang Mỹ cùng chồng và hai con. Sau một thời gian nghiên cứu, thực hành thiền Phật giáo, Ni sư bắt đầu truyền dạy Thiền khắp thế giới. Năm 1978, Ni sư thành lập tu viện Theravada Wat Buddha Dhamma, nằm trong một khu rừng, gần Sydney, Úc. Ni sư cũng thành lập Trung Tâm Quốc Tế Ni (International Buddhist Women’s Center) và Parappuduwa Nun’s Is-

land, dành cho phụ nữ muốn tu học chuyên sâu về Phật giáo hay muốn thọ giới xuất gia.

Vào năm 1987, Ni sư tham gia tổ chức hội thảo quốc tế đầu tiên cho Ni giới, nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đọc bài diễn văn chủ yếu. Cũng trong năm đó, Ni sư là người đầu tiên phát biểu về Phật giáo ở Liên Hiệp Quốc.

Ni Sư Ayya Khema còn là giám đốc đở đầu cho Buddha-Haus thành lập ở Đức, năm 1989, và năm 1996 Ni sư chứng minh cho sự thành lập Tăng đoàn của tu viện Western Forest Monastery Tradition, là tông lâm viện Phật giáo trong rừng đầu tiên ở Đức.

(Có thể xem thêm về cuộc đời của Ni Sư trong quyển tự truyện *Quà Tặng Cuộc Đời – I Give You My Life*)



# MỤC LỤC

## I. KHAI THỊ TÂM TRÍ

Chương 1 - Nương Trú Tam Bảo, Một Tình Cảm Yêu Thương .....	13
Chương 2 - Pháp Cửa Đấng Giác Ngộ .....	20

## II. XÂY DỰNG NỀN TẢNG

Chương 3 - Quan Điểm Và Ý Kiến .....	25
Chương 4 - Điều Phục Tâm .....	34
Chương 5 - Vô Minh .....	40
Chương 6 - Lý Duyên Khởi .....	48
Chương 7 - Tâm Dễ Uốn Nắn .....	55

## III. HÒA NHẬP VÀO CUỘC SỐNG

Chương 8 - Sống Hòa Hợp .....	60
Chương 9 - Giao Tiếp Với Người .....	68
Chương 10 - Biết Chấp Nhận Mình .....	76
Chương 11 - Lý Tưởng Cô Độc .....	84
Chương 12 - Tâm Bình An .....	91
Chương 13 - Chiến Tranh Và Hòa Bình .....	96

## IV. NHỮNG ĐIỀU CỐT LỖI

Chương 14 - Nhiều Giọt Nước Sẽ Làm Đầy Hồ .....	103
Chương 15 - Bất Nhị Nguyên .....	111

Chương 16 - Tiềm Thức .....	116
Chương 17 - Vô Khổ, Vô Nhiễm và Tự Tại .....	124

## V. HOÀN THIÊN CON ĐƯỜNG TU

Chương 18 - Đối Với Bản Thân .....	128
Chương 19 - Tình Thương Yêu .....	135
Chương 20 - Hãy Làm Điều Khó Để Làm Được .....	140
Chương 21 - Buông Xả .....	148
Chương 22 - Dọn Nhà Tâm .....	155

## VI. KHÁI NIỆM GIẢI THOÁT

Chương 23 - Giải Thoát Ngay Trong Giờ Phút	
Hiện Tại .....	163
Chương 24 - Đạo và Quả .....	173

## PHỤ LỤC

Ở Một Ni Viện (Sandy Boucher) .....	183
-------------------------------------	-----



# I. KHAI THI TÂM TRÍ



## Chương 1

### **Nương Trú Tam Bảo** *Một Tình Cảm Yêu Thương*

Nương trú vào đấng Giác ngộ (Phật), vào giáo lý (Pháp) và các vị thánh đệ tử (Tăng) có một ý nghĩa rất sâu xa. Nương trú là tựa vào, ẩn náu ở một nơi an toàn. Trên cõi đời này không có mấy nơi có thể được coi là an toàn. Đúng vậy, có thể nói khó tìm được một nơi nương trú hoàn toàn yên ổn ở thế giới này. Những chốn nương trú vật chất bên ngoài đều có thể bị tiêu hủy, phá hoại, biến mất. Chỉ có Phật-Pháp-Tăng là nơi nương trú tinh thần vững chắc, một thiên đàng không có sóng gió. Ngoài biển khơi, sóng, gió, bão tố làm cho con thuyền khó thể lướt sóng. Nhưng khi con thuyền đã tìm được nơi trú ẩn ở bến cảng, nơi mặt nước yên tĩnh, có nghĩa là nó đã tìm được chốn để thả neo. Đó là ý nghĩa của sự nương trú vào Phật-Pháp-Tăng.

Cuối cùng chúng ta cũng đã tìm được nơi an trú: ở giáo lý dạy rằng mọi khổ đau, phiền não của chúng sanh đều có thể đoạn diệt. Chắc chắn như thế. Giáo lý, hay Pháp này đã được Đức Thế Tôn nói, đã được các vị đại đệ tử của Ngài quán chiếu. Pháp Phật sẽ soi đường cho chúng ta. Tăng ở đây hàm chỉ các vị đã được giác ngộ

dựa trên giáo lý của Phật, không cứ chỉ những người mặc áo tu. Khi đã tin hiểu rằng phiền não có thể được tiêu trừ, và tin rằng Phật pháp có thể giúp ta thực hiện được điều ấy, thì sự an trú trong Tam Bảo càng thêm có ý nghĩa.

*Buddham saraṇam gacchāmi - Tự quy y Phật*

*Dhammam saraṇam gacchāmi - Tự quy y Pháp.*

*Sangham saraṇam gacchāmi - Tự quy y Tăng.*

Khi chúng ta chấp nhận quy y Tam Bảo, lòng ta sẽ tràn đầy sự biết ơn, quy kính, dốc toàn tâm toàn lực đến Phật-Pháp-Tăng. Chúng ta đầy lòng biết ơn vì nhờ đấy, phiền não của ta có thể được đoạn trừ; ta nguyện đi trọn con đường Phật dạy; ta cảm ơn những người đã dang tròn cuộc đời cho Phật pháp.

Quy y Tam Bảo là việc làm quan trọng nhất trong cuộc đời chúng ta. Tất cả mọi hành động, mọi nghĩ suy của ta sau đó đều dựa vào, đều vì Phật-Pháp-Tăng. Ta có thể vác bao tảng đá nặng trên vai vì Tam Bảo, mà vẫn thấy chúng nhẹ tênh. Nhưng nếu ta phải làm công việc đó vì ai sai bảo, vì tiền bạc, thì ta sẽ thấy nặng nề, chán nản biết bao. Ta sẽ sẵn sàng làm tất cả mọi việc vì lý tưởng cao đẹp nhất, giúp con người được giải thoát lên một cõi tốt đẹp hơn. Khi ta đã biết cuộc đời này có biết bao phiền não, khổ đau, ta sẽ sẵn sàng buông bỏ chúng.

Tất cả chúng ta, những người đã quy y Tam Bảo đều vui mừng được an trú – với tất cả sự hiến dâng, lòng tràn đầy ân sủng, kính trọng – ở nơi Người đã đạt đến đỉnh cao nhất của trí tuệ, và Người đó đã sẵn lòng chỉ cho chúng ta con đường đi đến đích giống như Người.

Khi chúng ta cảm thấy tràn đầy lòng biết ơn, kính trọng, phục nguyện thì lòng ta cũng đầy yêu thương. Sự thương yêu và kính trọng luôn đi đôi với nhau trên con

đường tâm linh. Trong bất cứ mối liên hệ nào, cũng không thể thiếu những tình cảm này, riêng với các vấn đề tâm linh, thì tình cảm này lại càng cần thiết hơn vì nó liên quan đến sự hiện hữu của ta. Ta cần phải dốc cả tâm trí vào đó. Trí để hiểu biết và tâm để thương yêu, nếu không được như thế thì ta khập khểnh như người đi một chân. Sự hài hoà giữa tâm và trí giúp bước ta đi thêm vững chãi.

Thiếu tinh tấn trong tu tập sẽ khiến ta sinh lòng chán nản, hoài nghi: Không biết con đường đạo tôi chọn theo có đúng không? Tất cả những việc tôi đang theo đuổi có ý nghĩa gì không? Sao tôi phải hành động khác với mọi người? Lòng hoài nghi phát khởi vì chúng ta không đặt hết tình cảm vào việc tu tập, thực hành giáo lý Phật pháp của mình. Ta cần vững chãi, dốc hết cả tâm trí vào mọi hành động của mình.

Trong thế giới loài người, chúng ta luôn bị phiền não bởi bao vấn đề, luôn gặp bao chướng ngại, luôn sợ hãi cho chính bản thân và cho những người ta thương yêu. Tìm được một nơi an trú, một chốn nương thân trong những hoàn cảnh đó, là một điều quý báu. Không ai có thể phủ nhận điều đó.

Chúng ta gọi Phật-Pháp-Tăng là Tam Bảo (*Tiratana*) vì ta quý báu họ như những bảo vật. Sự quý báu không ở báo thân của Đức Phật hay của tăng đoàn mà bởi những gì họ nhắc nhở ta nhớ đến, sự thức tỉnh Giác Ngộ, bao trùm tất cả những ham muốn, ước ao tầm thường của nhân loại.

Biết nương trú nơi Tam Bảo không chỉ quý báu mà còn chứng tỏ là chúng ta đã có nghiệp lành. Nhưng nhân lành chỉ kết quả ngọt khi chúng ta quy y Tam Bảo với tất cả tấm lòng thành, chứ không phải bằng lời nói thôi.

Phần đông chúng ta đều có kinh nghiệm yêu thương. Ta biết cảm giác đó kỳ diệu thế nào. Đến với Phật-Pháp-Tăng, chúng ta cũng có được tình cảm phẫn chấn đó, vì tất cả ở trong tim ta. Vì tình thương ta dành cho Phật-Pháp-Tăng, bất cứ điều gì ta làm là làm cho họ, vì họ nên việc gì cũng thành dễ dàng. Tình tẫn trở thành một điều tự nhiên, ta không cần một động lực nào thúc đẩy. Vì ta có phương hướng, có niềm tin, tất cả mọi hành động của ta đều xuất phát từ tấm lòng.

Đức Phật đã nói rằng ta có thể chấm dứt mọi khổ đau, phiền não trong lòng ta, đoạn trừ được mọi lo lắng, sợ hãi, bất an. Khi chúng ta đã chọn con đường đi đến giải thoát mọi khổ đau (*dukkha*), chúng ta sẽ tìm được sự thanh tịnh để trở thành một bộ phận của Tăng đoàn Giác ngộ của Đức Phật. Nếu chúng ta có thể hiểu việc nương trú, quy y Tam Bảo với ý nghĩa như thế, thì việc làm đó mới thật sự mang lại lợi ích cho ta.

Bài kinh tụng giúp ta tỏ lòng tri ân, tín thành và kính trọng, đồng thời cũng giúp ta ghi nhớ giáo pháp, từ đó đưa ta đến tuệ giác. Ở đây, tôi ghi lại bản dịch từ bản gốc Pāli.

*Lễ bái Phật:*

Thật thế, Đức Thế Tôn là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thê, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

*Lễ bái Pháp:*

Giáo pháp của đức Thế Tôn đã khéo được thuyết giảng, hoàn toàn hiển nhiên, không bị chi phối bởi thời gian, hãy đến và hãy thấy, có khả năng dẫn dắt về



hướng thượng, và nên được hiểu biết tự cá nhân bởi các bậc trí tuệ.

*Lễ bái Tăng:*

Tăng chúng đệ tử của đức Thế Tôn đã khéo được huấn luyện.

Tăng chúng đệ tử của đức Thế Tôn đã được huấn luyện đúng đắn.

Tăng chúng đệ tử của đức Thế Tôn đã được huấn luyện có phương pháp.

Tăng chúng đệ tử của đức Thế Tôn đã được huấn luyện làm tròn nhiệm vụ.

Điều trên có nghĩa là thế này: bốn cặp hạng người, tám hạng người tính đơn.

Tăng chúng đệ tử ấy của đức Thế Tôn đáng được cung kính, đáng được thân cận, đáng được cúng dường, đáng được lễ bái, là nơi để gieo nhân phước báu của thế gian không gì hơn được.

Trí tuệ có ba bậc. Thứ nhất là trí tuệ ta có được nhờ nghe, đọc. Sau đó khi ta thấm nhuần những điều hiểu biết đó vào tâm, ta biến chúng thành ngọn đuốc soi sáng cho hành động, lời nói, ý nghĩ của ta. Và cuối cùng khi mọi lời nói, việc làm, ý nghĩ của ta đã được thanh tịnh hoá, thì ta sẽ được trí tuệ vô lượng, đỉnh cao nhất của trí tuệ.

Tất cả chúng ta ai cũng đã nhìn thấy hình tượng của Đức Phật. Nhưng không ai thực sự biết được, thấy được Phật như thế nào vì lúc đó chưa có máy ảnh, chưa có ai vẽ lại hình ảnh của Ngài. Các hình tượng bây giờ chỉ là biểu tượng của người nghệ sĩ về cái đẹp và lòng từ bi.

Chúng ta do đó có thể tạo dựng hình ảnh của Đức Phật trong tâm mình, tùy theo cảm nhận của chúng ta về cái đẹp, và sự toàn vẹn. Ta có thể tạo nên những hình ảnh đẹp nhất về Đức Phật trong ta. Điều đó làm tăng trưởng tình thương của ta cho chính mình, và cũng giúp ta thương yêu người khác, khi nhớ rằng có thể họ cũng mang trong lòng một hình ảnh về Đức Phật đẹp đẽ như thế. Dầu ngôn ngữ, hình dạng họ có khác ta, họ vẫn mang trong tim bản tánh thiện.

Nếu chúng ta không thực tập yêu thương những người ta tiếp xúc hằng ngày, ta đã bỏ phí đi bao niềm vui trong đời. Nếu chúng ta có tâm rộng lượng, cởi mở, ta sẽ luôn cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc.

Hơn thế nữa, khi chúng ta dành tình thương của mình cho Tam Bảo, ta sẽ không bao giờ cảm thấy thất vọng, khổ đau như với những tình yêu thế tục. Người ta yêu sẽ không quay lưng hay phụ tình ta. Tình thương ta dành cho Tam Bảo, cũng không phải là thứ tình yêu hời hợt, nông cạn, càng kính tin Tam Bảo, bao chân trời hy vọng càng mở rộng ra trước mắt ta. Khi chúng ta giác ngộ giải thoát, thì tâm chúng ta chính là tâm của Phật-Pháp-Tăng.

Tình cảm ta dành cho Tam Bảo luôn bền vững, dài lâu, vì không phụ thuộc vào người không thể ở mãi với chúng ta, không thể luôn hoàn hảo trong mắt ta. Đó là một mối liên hệ toàn bích, khó thể tìm trong thế giới loài người này hay ở một cõi nào khác. Chúng ta thật may mắn biết bao có được duyên lành: Quy y Tam Bảo.

Chúng ta cần phải biết ơn nghiệp lành đã khiến ta có mặt ở đây, giây phút này. Chánh pháp luôn hỗ trợ cho người hành pháp. Chúng ta được bảo vệ vì hành động

của ta hướng thiện, vì ta đã tìm được con đường đưa đến giải thoát. Đó là sự an trú duy nhất ta có thể tìm được.



## Chương 2

# Pháp Của Đấng Giác Ngộ

*Giáo pháp của đức Thế Tôn đã khéo được thuyết giảng, hoàn toàn hiển nhiên, không bị chi phối bởi thời gian, hãy đến và hãy thấy, có khả năng dẫn dắt về hướng thượng, và nên được hiểu biết tự cá nhân bởi các bậc trí tuệ.*

Câu đầu của bài kinh này nói lên lòng tin chân thật vào Pháp – không phải là một lòng tin mù quáng, không xét suy, nhưng là một liên hệ tâm linh đầy tin cậy. Khi chúng ta trung thành với ai, đó là vì ta tin tưởng vào người đó, ta dâng hiến cả cuộc đời mình cho người đó, mở lòng mình ra vì người đó. Điều này càng đúng hơn khi chúng ta đặt niềm tin vào Phật Pháp. Ngay cả khi có những điều ta chưa hoàn toàn hiểu, ta vẫn không suy sụp lòng tin.

Pháp Phật sâu mầu làm sao. Đó là những định luật thiên nhiên ở quanh ta, trùm phủ ta. Nếu ta có thể cảm nhận được Pháp là sâu mầu, vẹn toàn, thì ta là người may mắn biết bao vì ta còn tìm ra được trong vũ trụ này một điều hoàn toàn duy nhất. Ngoài ra không có gì hoàn hảo, cũng không có gì gần đến chỗ hoàn hảo. Nếu ta có thể đặt hết cả lòng tin yêu vào Pháp, tin tưởng mãnh liệt vào sự sâu mầu, hoàn hảo của Pháp thì ta đã tìm ra được những gì không thể so sánh, nghĩ bàn.

Nhưng hiểu được nghĩa của Pháp hoàn toàn tùy thuộc vào từng cá nhân. Dù Phật đã giảng Pháp bằng lòng từ bi

đối với tất cả chúng sanh, nhưng mỗi người phải tự hiểu bằng chính cái nhìn nội tâm của mình.

“Trăm ngàn muôn kiếp” có nghĩa là không bao giờ ta có thể quên Phật pháp, ta cảm nhận Pháp trong từng giây phút sống. Sự cảm nhận này giúp ta kiểm soát từng hành động, lời nói của mình trước khi chúng trở thành lời nói, hành động không hay. Khi chúng ta nhận thấy mình có những tánh thiện, hãy nuôi dưỡng, vun trồng chúng; với tánh xấu, phải chuyển đổi, thay bằng tánh tốt. Khi ta tin và nghi tất cả mọi suy nghĩ của mình đều đúng, tức là ta không biết Pháp. Không có gì hoàn toàn đúng, chỉ là những cái đến, rồi đi của sự việc.

Ta cũng không cần Đức Phật phải còn tại thế mới có thể hành theo giáo lý của Ngài. Có người cảm thấy cần phải tìm được thầy tốt hay pháp tu hoàn hảo, mới có thể tu được. Điều đó khó thể có được. Các Pháp thay đổi không ngừng, không có gì cố định. Khi ta bám víu vào đó, coi chúng là ngã, hay ngã sở, thì ta sẽ nghe theo bất cứ điều gì tâm bảo ta, không phân biệt phải trái. Ta sẽ bám víu vào thân, cảm thọ, suy tưởng, coi đó là ta, là của ta. Điều ta cần làm là hãy nép qua một bên, làm người quan sát tất cả mọi chuyển biến trong ta.

Hiểu được Pháp, ta sẽ biết hướng vào nội tâm. Khi ta đến với Phật pháp, không phải là để chiêm ngưỡng chánh điện, bái lạy hình tượng Phật lộng lẫy trên tòa sen mà là để cảm nhận vạn pháp sâu mầu tràn dâng trong ta. Cấu uế cũng như sự thanh tịnh đầy trong tâm trí ta. Các pháp, là các vị thầy của ta, đều đến rồi đi, chẳng bao giờ dừng. Tất cả những giờ phút tỉnh thức của ta đều có thể là những vị thầy truyền pháp cao siêu, nếu ta biết nhìn chúng như thế.

Tâm ta luôn bận rộn nhớ tưởng, dự tính điều này, điều nọ, mơ mộng, phán đoán. Chúng ta cũng có thể khiến thân mình bận rộn như thế bằng cách khiến nó lượm những hòn đá nhỏ, liệng xuống hồ nước cả ngày như thế. Nhưng với thân, ta thấy làm thế là vô ích, lãng phí sức lực, nên ta khiến nó làm những việc lợi ích hơn. Ta cũng có thể làm như thế với tâm. Thay vì suy nghĩ điều này, thứ kia, khiến cho bao phiền não trời dấy, ta cần hướng tâm đến những việc làm hữu ích hơn, như là quán chiếu về những cái ta ghét, những thứ ta thương, các ái dục, cũng như lòng sân hận, tư tưởng, quan điểm của ta, soi rọi lại chính bản thân mình.

Khi tâm tự quán chiếu, nó không tạo tác các pháp. Nó không thể làm cả hai việc cùng một lúc. Và càng tự quán sát, tâm càng trở nên khách quan hơn. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy rằng chánh niệm là phương pháp hữu hiệu nhất để thanh tịnh hóa tâm. Sự quán sát rõ ràng, không ngừng nghỉ về các hiện tượng (pháp) dấy khởi trong tâm, dần dần sẽ cho ta thấy chúng chỉ là kết quả của những biến động của thân tâm. Nhưng muốn được như thế ta phải là một quan sát viên cẩn mẫn, nếu không ta sẽ khó thể nhận biết những khía cạnh này của thân tâm, và sẽ không thể biết pháp luôn chuyển hóa, dù ta đã bước vào con đường đạo.

Hơn nữa, mỗi người phải tự cảm nhận Phật Pháp cho riêng mình. Chúng ta có thể đọc tụng kinh điển, nghe thuyết giảng, nhưng nếu ta không tự thân theo dõi, quán sát những sự ứng hiện của vạn pháp, ta sẽ không thể hiểu Pháp của Đức Phật. Vì pháp chỉ có thể được hiểu bằng nội tâm sâu lắng của riêng mỗi chúng sanh. Mỗi người phải tự trải qua kinh nghiệm đó. Thiền quán giúp ta soi

rõ nội tâm để biết tại sao ta ưa thích điều này, ghét bỏ điều kia. Chỉ có như thế mới giúp ta hiểu được pháp. Thiên quán cũng giúp ta có khái niệm rõ ràng về vô thường (*anicca*), vì những điều ta thích hay không thích đều luôn thay đổi. Ta sẽ thấy cả thân và tâm đều làm ta đau khổ (*dukkha*).

Khi tâm ta không vận hành bằng một sự tỉnh thức trong sáng, thấu đáo, nó sẽ tạo nên đau khổ. Chỉ có những tâm trong sạch, không tính toán là tránh được nhiều phiền não, khổ đau. Thân có thể gây đau khổ cho ta bằng nhiều cách vì thân không bao giờ chịu ngồi yên. Biết rõ điều đó, sẽ cho ta thêm nghị lực để tự tìm hiểu pháp cho chính mình.

Trí tuệ phát xuất từ bên trong, bằng chính những kinh nghiệm hiểu biết của bản thân mỗi người. Chỉ có kiến thức hay nghe từ người khác không chưa đủ. Trí tuệ cũng đồng nghĩa với sự trưởng thành, nhưng không do tuổi tác đem lại. Tuy rằng một số kinh nghiệm sống cũng có ích, nhưng không phải là điều kiện tất yếu. Trí tuệ là sự hiểu biết của nội tâm, tạo cho ta niềm tự tin. Ta không cần phải có sự tán thán, khen thưởng của bất cứ ai; chỉ tự chính ta biết mình như thế.

Đi theo con đường Đạo cũng giống như đi trên sợi dây cheo leo. Ta phải khéo léo để giữ cân bằng, vì mỗi lần hụt bước là mỗi lần nguy hiểm cho tánh mạng. Khi mới bắt đầu, ta còn chưa biết cách giữ thăng bằng. Ta nghiêng qua ngã lại, quay bên nọ bên kia. Ta cảm thấy bị hạn chế, gò bó trên sợi dây đó, không được sống, chạy nhảy theo ý mình. Vì để đi được trên sợi dây đó, ta cần rất nhiều chánh niệm. Những sự ràng buộc lúc đầu khiến ta cảm

thấy khó chịu, nhưng sau này nó giúp ta đi được trọn con đường.

Cũng thế, muốn giữ được chánh pháp trong tâm, ta cần phải luôn thức tỉnh. Sự tỉnh thức đó giúp ta nhận ra ‘Pháp Phật sâu mầu chẳng gì hơn’. Không có của cải thế gian nào có thể sánh với giá trị của Phật pháp. Và mỗi chúng ta đều có thể làm chủ của báu vật vô giá này. Chúng ta có duyên lành mới được gặp Phật pháp. Mỗi sáng khi thức dậy, hãy tự nhắc nhở mình rằng: Do duyên lành từ nhiều kiếp, tôi mới được tu học theo giáo lý của Đức Phật.





## II. XÂY DỰNG NỀN TẢNG



### Chương 3 Quan Điểm Và Ý Kiến

Bát Chánh Đạo, con đường đưa đến giải thoát, Niết-bàn, bắt đầu bằng Chánh kiến. Vậy chánh kiến là gì? Trong kinh Phạm Võng (*Brahmajāla Sutta*), Đức Phật liệt kê sáu mươi hai quan điểm, tất cả đều là những quan điểm sai lầm vì chúng bị che phủ bởi màu sắc của cái ghét, cái ưa do ảo tưởng về Ngã tạo ra. Đó là điều quan trọng cần ghi nhớ. Quan điểm, ý kiến thường dẫn đến tranh luận, sân hận, lo lắng, sợ hãi, tạo ra kẻ thù, mà chưa chắc rằng chúng đúng. Làm sao chúng có thể hoàn toàn đúng khi chúng ta còn chưa đạt được Giác Ngộ.

Nói thế không có nghĩa là chúng ta không thể có ý kiến hay quan điểm. Nhưng nên nhớ: ý kiến, quan điểm chỉ là những thói quen suy nghĩ của ta về một vấn đề gì đó, những định kiến về thế giới ta đang sống. Chúng ta không thể không có ý kiến, quan điểm nhưng cần nhớ rằng chúng không phải là chân lý tuyệt đối. Do đó, ta có thể chấp nhận quan điểm của người khác, mà không phải đưa đến những cuộc tranh cãi để giành phần thắng về mình. Chúng ta có thể nói: “Đây là quan điểm của tôi, và đó là ý kiến của bạn”. Hai quan điểm có thể trái ngược nhau, nhưng không có nghĩa là chúng ta phải trở nên

giận dữ, cãi cọ vì nghĩ rằng chỉ có quan điểm của mình là đúng.

Thí dụ. Có bốn người bạn đi qua một khu rừng, trong bọn họ, có một người là nhà thực vật học. Anh ta đi, tay mang sổ, viết để ghi xuống tên các loại cây, phác họa các dáng cây. Anh tỏ vẻ rất thích thú trong công việc đó. Một người khác lại là người chăm sóc bảo vệ rừng. Anh ta chỉ chăm chú xem những gốc cây nào đã bị hư hoại để anh đốt đi, hầu tránh lan bệnh sang các cây khác. Người thứ ba lại là một nhà bảo vệ môi trường, trong đầu anh phác họa ra những kiến nghị để bảo vệ rừng cho những thế hệ tương lai. Và người thứ tư là một nhà chăn nuôi bò sữa. Trong đầu anh đầy những toan tính xem anh cần phải đốn bao nhiêu cây để làm chuồng cho đàn bò của anh. Cùng một cánh rừng, nhưng mỗi người có một cái nhìn riêng. Nếu mỗi người đều cương quyết bảo vệ cho quan điểm của mình là đúng, thì chắc họ sẽ khó là bạn của nhau lâu dài. Mỗi người đều cho quan điểm của mình là đúng, trong khi có bao nhiêu cách nhìn khác nhau về khu rừng, và họ cũng nghĩ rằng họ đúng theo cách nhìn của họ. Thật ra ai cũng có cái lý của mình, nhưng không có ai là hoàn toàn đúng cả. Mỗi quan điểm được tạo nên bởi cái yêu, cái ghét của riêng mỗi người.

Chánh kiến của Đức Phật là *sammā ditṭhi*, tam muội. Chánh kiến là bước đầu trong Bát chánh đạo, nhưng cũng không thể thiếu ở các phần tu tập khác. Là bước khởi đầu, chánh kiến dẫn dắt ta vào con đường đạo, ở giai đoạn cuối cùng, chánh kiến trở thành chánh định, tức là trí tuệ của chân lý tuyệt đối. Nhưng trước khi đến được nấc thang cuối cùng, ta phải tin tưởng rằng tâm cấu uế có thể được thanh tịnh hóa, rằng tất cả những phiền não,

khổ đau không ở ngoài ta, không phải là do lỗi của thế giới bên ngoài. Chánh kiến ban đầu đó là viên gạch lót đường để ta đi vào con đường tâm linh. Giáo lý của Đức Phật chia làm ba phần: *sīla*, *samādhi* và *pañña*. *Sīla* là giới luật, *samādhi* là định và *pañña* là trí tuệ. Nhưng Bát chánh đạo bắt đầu bằng trí tuệ như cánh cửa vào các cửa khác.

Một khía cạnh khác của chánh kiến là nghiệp. Tất cả những việc ta làm, nói, nghĩ suy đều tạo ra ảnh hưởng lẫn nhau. Khi ta có ý nghĩ thiện, lời nói lành sẽ theo sau, và từ lời nói lành, sẽ dẫn đến hành động chính đáng. Nghiệp quả tức thời (*vipāka*) của những hành động, lời nói, ý nghĩ này là sự bình an, hỉ lạc trong tâm, giúp cho việc hành thiền của ta được dễ dàng, trái với tâm hành thiền trong bất mãn, khổ đau. Thiền mang lại cho ta sự bình an, hạnh phúc, nhưng ta sẽ không thể tọa thiền nếu như ta ở trong trạng thái tâm khổ đau, bất mãn. Vì chỉ có tâm an lạc mới có thể thực tập hạnh buông xả. Nghiệp quả của tâm ý ta ảnh hưởng rất lớn đến việc thiền quán của ta. Nên nhớ mỗi khi ta có vọng tưởng hay hành động gì, là ta đang tạo ra nghiệp quả cho mình, mà chúng ta thì không ngừng vọng tưởng, nghĩ suy suốt ngày đêm. Cuộc đời đầy những chuyện bình thường. Lâu lâu ta mới gặp phải một vài thăng trầm, biến cố lớn lao. Thường ta chỉ phải trả lời những câu hỏi không quan trọng lắm như: Tôi sẽ phản ứng thế nào trong hoàn cảnh này? Giải quyết những đòi hỏi kia ra sao? Làm sao tôi vượt được hoàn cảnh nọ? Tâm tôi đang nghĩ gì? Những suy nghĩ của tôi có ích lợi gì không? Tốt đẹp không? Tất cả những sự lựa chọn này, từ sáng đến tối, góp phần tạo ra các nghiệp quả của ta. Dầu chúng không tạo ra những hậu quả trầm trọng, nhưng chúng cũng ảnh hưởng đến các trạng thái

của tâm khiến việc hành thiền của ta khó có kết quả. Nên nhớ rằng mỗi lựa chọn của ta đều quan trọng vì đó là quyết định của chính ta. Đừng để ta phải làm nô lệ cho những tình cảm của mình hay bị trói buộc bởi các hành động của mình. Sự lựa chọn nào cũng tạo ra nghiệp.

Trong phạm vi của các nghiệp quả, ta chẳng có nhiều sự lựa chọn. Nếu các quyết định của ta càng khôn khéo, thì ta càng có nhiều cơ hội. Nếu muốn việc hành thiền của ta được có kết quả, ta cần phải luôn tỉnh thức trong mọi nghĩ suy, hành động. Chánh kiến giúp ta hiểu rằng ta là chủ nghiệp của mình, rằng các ý kiến của cá nhân ta không thể là chân lý tuyệt đối. Ai cũng có quyền có ý kiến, chỉ nên nhớ không phải lúc nào ta cũng đúng. Nếu biết suy nghĩ như thế, ta sẽ ít xung đột với người khác khi quan điểm, ý kiến của họ không giống ta. Đó là những bước đầu trên con đường đạo. Con đường dẫn ta đến sự thật tuyệt đối về con người mà ta gọi là 'tôi', với những khó khăn, niềm vui, nỗi khổ, hy vọng, ước mơ, hoài ức riêng. Dần dần ta sẽ nhận ra rằng con người này có những tình cảm, suy nghĩ hoàn toàn khác với cái nhìn của chánh kiến về nó, vì có quá nhiều phiền não trong tâm trí nó. Muốn có được tâm an lành, ta phải thay đổi bao quan niệm của mình. Và để có thể hiểu rõ được chính mình, ta cần tâm tĩnh lặng, tâm được kiềm chế để có thể xoay chuyển nó ra khỏi những thói quen, định kiến về con người của mình.

Tất cả chúng ta đều có những suy nghĩ về chính bản thân mình – về khả năng, ưu điểm hay khuyết điểm của mình. Tất cả chỉ là những quan điểm, không phải là chân lý tuyệt đối. So với thế giới tương đối ta đang sống, chúng cũng có cái đúng, cái sai. Nhưng trên bình diện

tuyệt đối, cái tuyệt đối bao trùm vũ trụ, thì tất cả đều không có nghĩa lý gì. Chân lý tuyệt đối là mọi thứ đều biến đổi (vô thường). Tất cả chúng ta chỉ là hiện thân của những biến đổi không ngừng ở thân, ở tâm. Bốn yếu tố (đất, nước, gió, lửa) đã cấu tạo nên chúng ta, không có yếu tố nào là chánh yếu. Tuy nhiên tâm khó chấp nhận những điều này trừ khi thiên định có thể mang lại cho ta những an lạc, hạnh phúc hoàn toàn không phụ thuộc vào các yếu tố bên ngoài. Tâm phiền não không thể nào chấp nhận rằng không có một thực thể nào đó đang hứng chịu những khổ đau.

Có hai cách để hiểu Phật pháp: một cách tuyệt đối hay tương đối. Một cách tương đối là tất cả chúng ta đều phải cố gắng đạt được tâm định. Trên bình diện tuyệt đối, thì chẳng có ai, thực thể nào để cố gắng. Để đạt được trí tuệ tuyệt đối, ta phải dựa vào thực tế tương đối của mình. Nếu tôi không cố gắng, không thể nào tôi đạt được chân lý tuyệt đối. Có giai đoạn của suy tư và nhận thức. Chúng ta sẽ không đạt được mức độ của tâm linh sâu lắng trừ khi ta đã trải qua giai đoạn đầu.

Ở giai đoạn đầu, chánh kiến chỉ có tính cách tương đối: ta nhận thức được rằng ta có thể tu sửa bản thân, có hiểu biết về nghiệp quả, hiểu biết rằng tất cả mọi quan điểm của ta đều chỉ có giá trị tương đối. Thực hành Bát chánh đạo dần dần sẽ giúp ta đến được mức độ thứ hai, đạt được chân lý tuyệt đối.

Một phần khác của Bát chánh đạo là chánh tư duy. Điều tối quan trọng trên con đường tâm linh là cần phải có sự suy nghĩ đúng. Ban đầu, có thể ta sẽ bắt đầu bằng một mục đích ích kỷ, chỉ quan tâm cho sự giải thoát của chính mình. Ta có thể đã tìm đến Đạo vì một mục đích

sai lầm. Nhưng điều đó có thể thay đổi. Qua thực hành, tư duy của ta có thể thay đổi cho phù hợp với đạo pháp.

Đức Phật có người em cùng cha là ngài Nanda. Ngài Nanda không thể quyết định là nên xuất thế đi tu hay ở lại thế gian lập gia đình như bao người khác. Vì Đức Phật, người anh nổi tiếng của mình, ngài Nanda cũng muốn đi tu. Nhưng theo sở thích của mình, thì ngài muốn lập gia đình. Cha mẹ của ngài Nanda quá mệt mỏi vì sự lưỡng lự của Ngài. Họ đi hỏi vợ và định ngày cưới gả cho ngài Nanda. Đức Phật được mời làm khách danh dự. Sau buổi thọ trai, trước khi đám cưới bắt đầu, Đức Phật nói với Ngài Nanda rằng: "Nanda, hãy đến, mang bình bát của ta về tu viện". Ngài Nanda không dám từ chối, vì Đức Phật là khách mời danh dự, và là người được tôn kính nhất trong họ tộc. Dầu không mấy sẵn lòng, ngài Nanda vẫn bưng bình bát theo sau Đức Phật. Khi họ về đến tu viện, Đức Phật bảo ngài Nanda ngồi xuống một lát. Ngài Nanda trả lời là Ngài rất bận, không thể ở lại. Đức Phật lại hỏi tại sao ngài Nanda lại phải vội vã thế. "Bữa nay là ngày cưới của con. Thế Tôn đã đến dự tiệc rồi". Đức Phật nói: "Tại sao người muốn lập gia đình? Có gì quan trọng trong việc kết hôn?" Ngài Nanda thưa: "Cô ấy rất đẹp. Con thương cô ấy và muốn lập gia đình với cô ấy. Con phải đi đây, bạch Thế Tôn". Đức Phật trả lời: "Nếu người ở đây với ta, tu tập theo lời ta chỉ dẫn, người có thể có năm trăm người đàn bà đẹp hơn thế nữa." Ngài Nanda hỏi: "Thật sao?" Đức Phật trả lời: "Đúng vậy". Vì thế ngài Nanda đã ở lại tu viện với Đức Phật. Thỉnh thoảng, ngài lại đến hỏi Đức Phật: "Năm trăm cô gái đẹp Đức Phật đã hứa với con đâu?" Đức Phật trả lời: "Ta đã nói rồi, khi nào ông tu chứng đắc, ông sẽ được gặp thôi."

Giờ thì trở về tu tập thêm". Ngài Nanda trở về, tin giữ giới luật, chứng đắc, và không còn hỏi về năm trăm cô thiếu nữ đẹp nữa. Thật ra điều mà Đức Phật hứa với ngài Nanda là nếu ông tu hành chứng đắc, ông sẽ được gặp các vị chư thiên đẹp đẽ gặp bao nhiêu lần những người đàn bà đẹp ở thế gian. Rõ ràng đây không phải là lý do chánh đáng để đi tu, nhưng ở thời điểm đó, đối với ngài Nanda thì chỉ có nói thế mới giữ được ông ở lại. Qua bao công phu tu luyện, ông đã thay đổi quan niệm của mình. Tóm lại, ngài Nanda đã không có động lực chính đáng lúc ban đầu, nhưng sau đó ông đã đạt được kết quả chánh đáng.

Chánh tư duy phải đi đôi với ý chí gắng công tu tập, trong lúc hành thiền cũng như trong đời sống hàng ngày. Hai phần này: chánh kiến và chánh tư duy là những bước đầu trên con đường Bát chánh đạo.

Đức Phật so sánh chúng sanh với bốn loại thuyền. Một loại dưới đáy có lỗ hổng. Chúng ta muốn chế bao nhiêu nước vào đây cũng được, vì nó lại chảy ra ngay. Đối với loại người này, khi họ nghe Phật pháp, họ nghe tai này và để ra tai khác. Loại thuyền thứ hai có những vết rạn. Khi ta đổ chánh pháp vào đó, nó từ từ, từ từ rỉ ra cho đến khi trên thuyền lại trống không như lúc trước. Loại thuyền thứ ba thì chứa nước bắn thiêu lên đến mạn thuyền. Ta không thể chế thêm nước trong sạch vào đó, vì tất cả đều trở thành là nước tù ao. Chiếc thuyền có ích duy nhất là chiếc thuyền thứ tư, không có lỗ hổng, không có vết rạn và hoàn toàn trống không. Sự trống không ở đây không có ý nghĩa tiêu cực, nhưng hàm ý là nói về tâm không lo lắng, sợ hãi hay u phiền, tâm đó rộng mở để đón nhận Phật pháp vào lòng. Tâm đó không chứa

đựng các định kiến về con người và thế giới mình đang sống. Nếu những quan điểm, suy nghĩ của ta đã không đem lại hạnh phúc, an bình trong đời sống hiện tại của ta, thì tốt nhất hãy buông bỏ tất cả để làm chiếc thuyền trống mà chở Phật pháp qua sông. Khi tâm đã tràn đầy chánh pháp, ta sẽ dần dần thay đổi cách suy tư để có được chánh kiến.

Khi đã được giác ngộ, giải thoát, có nghĩa là ta không thấy có gì quan trọng nữa. Không có gì đáng để bám chặt, chất chứa trong tâm trí. Khi tâm không có định kiến, nó có thể quan sát sự vật bằng con mắt của đứa trẻ. Thí dụ nếu nhìn một cái cây với tâm định kiến, ta sẽ thấy đó chỉ là một cây trong cái nhìn xưa cũ, quen thuộc của ta. Ta không thực sự thấy sự sống trong cây đó. Chúng ta có thể thích nó vì nghĩ là cây mang lại dưỡng khí cho ta, hay không thích vì nghĩ kiến có thể làm tổ trên đó. Có thể ta chăm chút cây vì nó sinh quả cho ta. Hay đốn bỏ cây, vì bóng cây không cho rau cỏ mọc lên, nhưng ta chẳng bao giờ thực sự nhìn thấy nó là gì.

Khi tâm không còn những định kiến, thì ta có thể nhìn thế giới quanh ta dưới một khía cạnh khác. Hoàn toàn khác với bây giờ. Mọi thứ đều luôn thay đổi. Như khi ngồi trên xe lửa, ta có cảm giác như cảnh vật chung quanh ta di chuyển. Thật ra là xe lửa đang chuyển động nhưng ta không thể thấy điều đó. Chúng ta cũng thế, đang ngồi trong một chiếc xe lửa đời chuyển động, nhưng ta tưởng mình bất động. Đó là một cái nhìn sai lệch. Nhưng nếu ta có thể nhìn mọi vật quanh ta, và kể cả chính ta nữa, bằng con mắt không có định kiến, ta có thể đến gần với thực tại tuyệt đối, từ đó phát triển chánh kiến, trí tuệ nội tâm. Điều đó phù hợp với những điều



Đức Phật dạy – tự mình phải thực hành, mà không nên tin một cách mù quáng. Chỉ khi nào ta có kinh nghiệm của bản thân thì ta mới có thể tiến gần đến chân lý, không kể đó là kinh nghiệm gì. Còn nếu như ta chỉ nói về những điều ta nghĩ, ta tin, thì ta chỉ phát biểu ý kiến, trình bày quan điểm. Và càng có nhiều ý kiến, ta càng khó có cái nhìn đúng về thế giới quanh ta, hay có được sự thanh tịnh thiết yếu cho thiền định.

Thật thú vị nếu như ta biết rằng mắt chỉ thấy hình thể, màu sắc, tai chỉ nghe âm thanh. Tất cả mọi thứ còn lại đều là sản phẩm của tâm. Không có một thực tại tuyệt đối nào đúng như những điều ta đã nghe, hay thấy, nhưng ta luôn phản ứng theo các căn trần. Khi ta nghe tiếng chim hót hay tiếng chó sủa, thực tại đó chỉ là tiếng động. Nhưng tâm nói "Chó sủa. On ào quá, sao chúng không im đi, tôi đang cần im lặng để tọa thiền". Hay "May mà tôi không nuôi chó". Tất cả những thứ đó là phản ứng của tâm. Khi mắt nhìn thấy màu sắc, hình thể, nó giải mã chúng qua những ý thức dựa trên ký ức. Thật sai lầm khi chúng ta nắm bắt một ý tưởng rồi cho đó là của mình, cho đó là chân lý. Thí dụ, cái ta nhìn là một khối, đứa trẻ có thể coi đó một toà nhà. Điều khác biệt là do mức độ trưởng thành khác nhau. Sự suy nghĩ của tôi không cần phải là chân lý. Chúng chỉ là khái niệm, có thể sai cũng như cảm giác của ta. Thế giới bên trong và thế giới bên ngoài không giống nhau. Hãy nhớ rằng quan điểm chỉ là quan điểm, và trên một bình diện tuyệt đối, cả thế giới này, kể cả chúng ta, không giống như ta nghĩ.



## Chương 4

# Điều Phục Tâm

Phiền não đôi khi dấy khởi là do thân tứ đại bất ổn, nhưng phần lớn là do tâm. Tâm tạo ra bao đau khổ cho ta, nên ta cần phải biết điều phục tâm.

Chính tâm khiến ta cảm thấy hạnh phúc hay đau khổ – chứ không do nguyên nhân nào khác. Ta thường phản ứng theo bản năng trong mọi hoàn cảnh, vì thế ta cần theo dõi tâm từng giờ từng phút.

Môi trường tốt nhất để làm điều đó là lúc hành thiền. Trong thiền, có hai trạng thái: chỉ (*samatha*) và quán (*vipassanā*). Nếu ta có thể đạt được định, dù chỉ trong một thời gian ngắn, điều đó chứng tỏ việc tọa thiền của ta có nhiều tiến bộ. Nhưng nếu tâm định tĩnh đó không được dùng để phát triển tuệ, thì cũng chỉ làm lãng phí thời gian. Nếu tâm ta được định, hỉ lạc sẽ phát sinh, nhưng ta nên nhớ rằng niềm hỉ lạc đó chỉ thoáng qua. Chỉ có tuệ giác thì không thay đổi. Khi định càng sâu, ta càng có thể chịu đựng được bao phiền não, chướng ngại. Lúc ban đầu bất cứ tiếng động, sự khó chịu hay vọng tưởng nào cũng có thể làm ta bị lôi cuốn, nhất là khi tâm đã không được an định suốt trong ngày.

Lúc nào ta cũng cần nhớ rõ về tính vô thường (*anicca*) của vạn pháp, không chỉ trong lúc tọa thiền. Chánh niệm là trung tâm điểm trong lúc tọa thiền, để đi vào định. Chúng ta chỉ có thể dành một ít thời gian cho việc tọa thiền, nhưng ta có thể dành tất cả thời gian còn lại để quán sát tâm mình. Đó là nơi khiến mọi việc trên thế gian

này xảy đến cho ta. Không có gì có thể hiện hữu ngoài tâm.

Càng quán sát tâm và thấy được những gì tâm có thể mang đến cho ta, ta càng cần phải chăm chú cho nó hơn. Sai lầm lớn nhất của chúng ta là coi thường tâm. Không biết rằng tâm có khả năng mang đến niềm vui hay phiền não cho ta. Chỉ những khi ta có thể giữ được bình tĩnh, an lạc, dẫu cho bất cứ hoàn cảnh gì xảy ra, lúc đó ta mới có thể nói là ta đã phần nào kiểm soát được tâm. Nếu không, có nghĩa là tâm nằm ngoài vòng kiểm soát của ta, và lúc đó ta chỉ là kẻ nô lệ cho tư tưởng của mình.

*Kẻ thù hại kẻ thù,  
Oan gia hại oan gia,  
Không bằng tâm hướng tà,  
Gây ác cho tự thân.*

*Điều mẹ, cha, bà con,  
Không có thể làm được  
Tâm hướng chánh làm được  
Làm được tốt đẹp hơn.*

*Pháp Cú 42, 43*

Theo lời dạy của Đức Phật, không có gì quan trọng hơn là làm chủ được tâm. Tuy nhiên ta không chỉ cần điều phục tâm trong lúc tọa thiền – đó chỉ là một trong những cách thực tập đặc biệt. Giống như khi bạn học đánh tennis. Bạn thực hành với huấn luyện viên ngày này, qua ngày nọ, cho đến khi bạn có thể tìm thấy sự thăng bằng, đủ bản lĩnh để tự đấu một mình. Chiến trường để ta luyện tâm chính là cuộc sống hằng ngày – bao gồm tất cả mọi hoàn cảnh ta phải đương đầu.

Chánh niệm là phương tiện hỗ trợ đắc lực nhất của ta, nghĩa là ta cần phải có mặt trong từng giây phút sống. Nếu tâm lúc nào cũng bị theo dõi, nó không thể tạo ra những chuyện phiền não về thế giới hay bạn bè quanh ta, hay khiến ta mong cầu thứ này, thứ kia. Tất cả những sự suy tưởng trong đầu ta có thể xảy ra triền miên, nhưng một khi ta có chánh niệm thì tất cả đều ngưng bật. Có chánh niệm nghĩa là có mặt trong từng giây phút, không chừa một kẻ hở cho bất cứ tư tưởng nào có thể len lỏi vào. Lúc nào ta cũng có mặt ở giây phút hiện tại, bất cứ đó là gì – lúc đi, đứng hay nằm ngồi, cảm thấy hạnh phúc hay khổ đau – và ta duy trì thái độ biết mà không có sự phán đoán, phân biệt, 'chỉ biết'.

Có chủ đích rõ ràng hàm ý một sự đánh giá: thí dụ nói chúng ta hiểu được mục đích của tư tưởng, hành động hay lời nói của mình, nghĩa là chúng ta biết là mình có hành xử khéo léo không, có đạt được những điều mình mong muốn không. Ta cần tạo cho mình một khoảng cách để ta có thể đánh giá mình một cách khách quan, vì nếu ta tự gắn mình với một sự kiện nào đó, thì ta khó thể giữ được sự khách quan. Chánh niệm đi đôi với chủ đích rõ ràng tạo được cho ta khoảng cách cần thiết đó.

Bất cứ sự đau khổ nào xảy đến cho ta, dầu lớn hay nhỏ, triền miên hay thoáng chốc đều do tâm tạo tác. Tất cả những gì xảy ra cho ta đều do chính ta tạo cho mình, không có ai khác. Tất cả chúng ta đều vào vai trong vở kịch 'cuộc đời'. Đôi khi người khác tình cờ có mặt cạnh ta, thế là ta nghĩ là họ có trách nhiệm về sự bất hạnh của mình. Thực tế là tất cả những gì ta làm đều do tâm hành của ta điều khiển.

Càng quán sát tâm trong lúc toạ thiền, ta càng dễ đi vào định. Khi ta quan sát từng trạng thái của tâm lúc vọng tưởng dấy khởi, hay khi ta ngưng không đuổi theo chúng, ta sẽ dễ có thái độ khách quan hơn. Vọng tưởng không ngừng đến rồi đi, giống như hơi thở vào ra của ta. Nếu ta bám víu vào chúng, phiền não sẽ lập tức phát sinh. Khi ta tin các tư tưởng này là ta, nhất là những suy tưởng tiêu cực, ta sẽ tìm cách để phản ứng, chống cự lại. Hành động này tạo ra phiền não, khổ đau.

Phương châm của Đức Phật về tứ vô lượng tâm đáng cho ta ghi nhớ: "Không để ác tâm phát khởi, nếu nó chưa phát khởi. Không duy trì ý xấu nếu nó đã phát khởi. Phát khởi thiện tâm nếu nó chưa phát khởi. Duy trì thiện tâm nếu nó đã phát khởi".

Ta càng nhanh chóng thực hành được những điều trên, càng thêm tốt cho ta. Nhưng đó chỉ là một phần của những gì ta có thể thực hành được khi ngồi thiền. Nếu ta có thể thực tập buông bỏ được các vọng tưởng dấy khởi khi đang toạ thiền, thì ta cũng có thể hành động như thế đối với các tư tưởng bất thiện trong đời sống hàng ngày. Khi ta có thể ngưng các tư tưởng lo ra để chỉ chú tâm vào hơi thở, thì ta cũng có thể xử dụng phương pháp đó để bảo vệ tâm ta trong bất cứ lúc nào. Chúng ta càng có khả năng khép cánh cửa tâm lại đối với những tư tưởng khiến tâm đau khổ, thì cuộc sống của ta càng thêm dễ chịu. Khả năng nhận biết và buông bỏ không đồng nghĩa với sự đè nén. Tâm an lạc là tâm tràn đầy lòng từ bi.

Đau khổ là do tự chính mình gây ra cho mình. Nếu chúng ta thực sự muốn tránh khỏi những khổ đau, ta cần phải luôn quán sát tâm. Ta cần phải quay trở vào để thực sự hiểu tâm ta muốn gì? Động lực nào khiến ta phản

ứng? Ta phản ứng như thế nào? Có trăm ngàn động lực, nhưng chỉ có hai phản ứng. Một là thái độ hỉ xả, hai là chấp chặt, tham đắm.

Bất cứ hoàn cảnh nào cũng có thể là một bài học tốt cho ta. Hôm nay ta phải đứng chờ hơi lâu ở ngân hàng, thì đó là bài thực tập tính kiên nhẫn cho ta. Dầu sự thực tập có thành công hay không, không quan trọng. Cái chánh đó là kinh nghiệm học tập của ta. Tất cả mọi việc ta làm đều là một sự thực tập, và thử thách đối với ta. Đó là mục đích sống của tất cả nhân loại, đó là lý do hiện hữu của ta. Ta dùng thời gian sống ít ỏi trên mặt đất này là để học hỏi, và trưởng thành. Ta cần nhìn cuộc đời của mình giống như một lớp học bổ túc. Tất cả những mục đích khác đều là sai lầm.

Chúng ta chỉ là những người khách ở đây, với những hạn chế của một người khách. Nếu ta biết xử dụng thời gian của mình để tìm hiểu nội tâm của chính mình – về những gì ta yêu, ta ghét, những sự lo lắng, sợ hãi của chúng ta – thì ta đã sống một cuộc đời rất xứng đáng. Một cuộc sống như thế đòi hỏi ta phải có nhiều nghệ thuật sống. Đức Phật gọi đó là 'sự nôn nóng' (*samvega*), khiến ta cảm thấy phải thực hành điều đó ngay bây giờ, mà không thể chờ đợi tương lai, hay một ngày nào đó khi ta có thêm thì giờ. Tất cả đều là những kinh nghiệm học hỏi, và thời gian bắt đầu là ngay bây giờ.

Khi ta gặp khổ đau – người bạn thân thuộc của mọi người – ta hãy hỏi: "Bạn từ đâu đến?" Khi được trả lời, ta phải gặt hỏi lại nữa, và tiếp tục đào sâu thêm nữa. Chỉ có một câu trả lời đúng sự thật, nhưng không phải dễ tìm thấy nó ngay. Đôi khi ta phải đi qua bao câu trả lời trước khi ta đến được đích cuối cùng, nhận ra được đó là do cái

Ngã của ta. Khi đã đi đến câu trả lời đó, ta biết là ta không cần phải hỏi thêm nữa, vì đó là sự bắt đầu của trí tuệ. Sau đó ta có thể quán sát tại sao tự Ngã của ta lại tạo ra đau khổ cho ta. Chúng ta đã làm gì? Đã phản ứng như thế nào? Khi đã tìm ra nguyên nhân, ta có thể buông bỏ những cái nhìn sai lầm. Lúc đó ta sẽ tự thấy nhân quả tức thời của hành động mình, và ta sẽ không bao giờ quên điều đó. Từng giọt nước có thể làm đầy thùng, từng sửa đổi nhỏ nhỏ giúp ta thanh lọc được tâm. Từng giây phút đều xứng đáng công lao của chúng ta.

Ta càng nghiệm thấy từng giây phút đều đáng cho ta chú tâm, tâm càng thêm tinh tấn. Không có giây phút nào trôi qua vô ích, mỗi giây phút đều quan trọng, nếu ta biết xử dụng chúng một cách khéo léo. Tâm ta trở nên mạnh mẽ hơn. Và chỉ cần những giây phút nhỏ nhoi đó đủ góp lại thành một cuộc đời thực sự đáng sống làm sao.



## Chương 5

# Vô Minh

Vô minh không có nghĩa là chúng ta không có kiến thức. Vô minh trong ngôn ngữ Phật giáo chỉ có một ý nghĩa duy nhất – vô minh về Tứ Diệu Đế. Vô minh là khởi đầu của bánh xe sanh tử (*samsāra*), khiến luân hồi chẳng thể dừng dứt. Tứ diệu đế là cốt lõi của Phật giáo. Nếu là Phật tử mà không nắm rõ ý nghĩa của tứ thánh đế này, thì chúng ta đã bỏ qua cái cốt lõi.

Có thể chúng ta đã biết về vài khía cạnh của giáo lý Đức Phật, thấy chúng cũng thường, không có gì quá khó hiểu. Có thể khi nghe về sự Giác Ngộ giải thoát, ta cũng thấy hứng thú. Hoặc ta cũng cảm thấy thú vị khi khám phá ra rằng ta không cần phải phản ứng, khi có ai đó nói với ta những lời bất lịch sự. Hay ta cũng hy vọng được vào định sau những giờ tọa thiền dài lâu. Tất cả những điều nói trên đều nằm trong những lời giáo huấn của Đức Phật. Nhưng nếu chúng ta không thể nắm vững được cái căn bản, thì chúng ta chỉ đi quanh quẩn bên những cái vi diệu của Phật pháp. Rồi từ đó lại sinh tâm nghi hoặc. Lại khiến chúng ta bắt đầu tự hỏi không biết có nên tiếp tục hành thiền, tiếp tục tu tập hay đi tìm một cách sống vui vẻ, dễ chịu hơn.

Bản chất của cuộc đời, như ta đã biết trong cõi người này, là sự bất như ý (*dukkha*). Không có gì hoàn toàn ở đời, ngược lại, cuộc đời luôn đầy những thứ phiền não của thân tâm. Được sinh ra cũng khổ, đúng ra đó là bắt đầu của mọi cái khổ khác. Nếu với tất cả những gì ta đã



biết, đã có, đã kinh qua mà ta vẫn thấy không được bình an, tròn đầy ở nội tâm, thì ta có con đường nào khác không? Con đường nào có thể mở ra cho chúng ta?

Câu trả lời của Đức Phật là sự bất tử, hay Niết-bàn, nghĩa là không còn có luân hồi trở lại. Hay mục đích của ta là được tái sinh trong những điều kiện hoàn cảnh tốt hơn, nhiều của cải vật chất hơn, nhiều bè bạn, nhiều sức khỏe, nhiều trí tuệ hơn? Hay là ta mong được sinh lên cõi trời? Đó là điều mong ước của nhiều người. Họ tin ở một thế giới khác luôn tốt đẹp hơn thế giới họ đang sống. Có thể cũng đúng. Cũng có những điều người ta có được ở cõi trời rất hấp dẫn. Nhưng nếu ta biết sự thật rằng sinh là khổ, thì dù sinh ở cõi nào thì cũng là khổ.

Làm thế nào để có cái 'không chết'? Đó là Niết-bàn, vì không còn tái sinh nữa ở đó, và khi không còn sinh thì làm sao có tử? Nếu có cái bất tử, không hoại diệt, và chúng ta biết rằng sinh là đau khổ, ta đâu còn lựa chọn nào khác hơn là con đường đến bất tử? Nhưng nếu chỉ hành thiện không ngừng nghỉ, với hy vọng đạt được sự may mắn kia, cũng như chỉ học hỏi phần nào về giáo lý của Đức Phật thì chưa đủ. Chỉ đủ khi tận trong tim ta thốt lên lời nói: 'Không có lựa chọn nào khác hơn là đạt được Niết-bàn giải thoát'.

Và chúng ta không thể có được sự tin tưởng mạnh mẽ đó nếu như ta đã không từng trải qua đủ mọi điều khổ đau. Dĩ nhiên ta không cầu mong điều đó sẽ xảy ra cho ai, nhưng ta biết chỉ có những kinh nghiệm đau thương mới có thể chuyển đổi được con người. Có rất nhiều câu chuyện ở thời Đức Phật còn tại thế về bao người phụ nữ đã phải chịu quá nhiều đau khổ khi mất mát người thương, gia đình, đến nỗi họ không còn lựa chọn nào

khác. Ngày nay, trong xã hội của chúng ta lại có quá nhiều lựa chọn. Ta có thể chọn lựa đi biển, hay du lịch qua An độ, tìm một mối quan hệ mới. Xét về các sự lựa chọn này, đôi khi ta thấy ngại ngùng, vì ta thấy mỗi sự lựa chọn đều đem lại cảm giác xúc chạm (căn trần), có nghĩa là rất phù du, thoáng qua. Ta cần có nhận thức rõ ràng như thế, nếu không sự phát triển tâm linh của ta sẽ gặp trở ngại. Trong thiền có câu nói rằng: "Khi đi, bạn đi. Khi chạy, bạn chạy. Nhưng đừng có đi ngã nghiêng thế kia". Vì thế nếu ta đã chọn lựa một con đường đi, hãy đi đường hoàng, vững vàng đến đích.

Ngoài sự giải thoát, sự chọn lựa duy nhất còn lại là các dục lạc. Đức Phật có rất nhiều lời khuyến cáo về sự nguy hiểm của lòng ham muốn nhục dục. Ta có thể tự kiểm chứng những lời nói của Đức Phật xem đó là đúng như sự thật hay chỉ là những câu chuyện thú vị ta chưa từng được nghe qua. Con đường đạo chỉ hiện hữu trong nội tâm chúng ta. Phật pháp không thể chỉ sống động trên các trang sách hay trong lời nói của ai đó; chúng phải sống trong lòng chúng ta. Ta phải suy xét xem có đúng thật là các niềm vui của ta là do sự xúc chạm mang đến, và tất cả những đau khổ của ta là do sự thiếu vắng của chúng hay do xúc chạm với cái mà ta không thích.

Chúng ta có hai lựa chọn. Một là ta có được các niềm vui của dục lạc, hai là chọn con đường đạo vững chắc giúp ta thoát ra khỏi sinh, già, bệnh, chết, thoát ra khỏi mọi khổ đau. Điều đáng ngạc nhiên là rất ít người chọn lựa điều thứ hai. Sự đau khổ cũng là một cách giúp ta tự chuẩn bị để chọn con đường đạo, và nguyện cố gắng thực hành.

Chúng ta cần có can đảm để chọn con đường đạo pháp. Vì nếu ta chọn con đường thoát ra khỏi mọi khổ đau, ta cần phải từ bỏ bao tham đắm, bao thú vui nhất thời lại đằng sau. Điều đó đòi hỏi can đảm. Chúng ta phải buông bỏ rất nhiều thứ mà trước đó ta nghĩ là sẽ đem lại hạnh phúc, sự trọn vẹn cho ta. Ta cần can đảm rời xa chúng để tự đứng một mình. Điều đó không có nghĩa là ta phải khó chịu với các bạn bè cũ của mình hay phải xa lánh người thân trong gia đình. Nhưng mà là ta bắt đầu nói lỏng các sợi dây ràng buộc, bám víu vào họ. Khi chúng ta nhận thức rõ ràng không có gì quan trọng hơn là đi theo con đường đưa đến giải thoát. Lúc đó tất cả năng lực, ưu tiên ta dành cho mục đích này.

Ta chỉ có thể thành công khi đã dồn hết mọi tâm sức vào một việc. Lúc đó tất cả các kinh nghiệm của ta – lạc thọ, khổ thọ hay không khổ không vui – ta đều biết đó là một phần của vạn pháp, và đó cũng là một cách thực tập. Nếu một khổ thọ nào đó dấy khởi, ta nhận biết ngay: "Đây là một cảm giác khó chịu, tôi đang phản ứng lại nó đây, nhưng tôi không cần phải làm thế, tôi có thể buông bỏ cả phản ứng". Trái lại, nếu lúc đó ta vẫn còn đắm theo các căn trần, thì điều đó khó thể thực hiện được. Không thể vừa có Bát chánh đạo, lại vẫn còn đắm trong ham muốn nhục dục. Hơn thế nữa, Bát chánh đạo có thể còn mang đến cho ta một số những xúc cảm khó chịu vì nó đòi hỏi sự tự kỷ luật, tự làm chủ mình, có nghĩa là phải gò ép thân xác.

Ngoài ra ta cũng không thể mong đạt được kết quả chớp nhoáng. Nhưng ta biết đích tới của mình. Một khi đã có phương hướng, ta không cần phải lựa chọn, không lo lắng về các lời hướng dẫn, mà tràn đầy lòng tự tin. Lúc

đó ta có thể hoàn toàn dựa vào trí tuệ vô lượng của Đức Phật, mà không cần phải tìm tòi, khám phá con đường đưa đến sự tỉnh thức tâm linh. Ta đã được thừa hưởng những lời giáo huấn rõ ràng của chư Phật để lại trong đời.

Có lẽ việc khó nhất còn lại cho ta là làm sao biết được điều gì là đúng cho cái mà ta gọi là 'tôi'. Chúng ta đặc biệt về gì? Có năm cái khổ – một là thân khổ và bốn cái khổ còn lại thuộc về tâm. Có bốn yếu tố và ba mươi hai phần của thân thể. Không có gì, không có ai đặc biệt hơn ai, ai cũng giống nhau. Mỗi cá nhân chúng ta không cần phải xem thứ gì là thích hợp cho mình. Tất cả những gì ta cần làm là lựa chọn giữa những thú vui của các căn trần hay sự đoạn diệt của khổ đau. Sự quyết định đó sẽ thay đổi cuộc đời ta.

Nếu ta không còn lơ là với Tứ diệu đế nữa mà coi chúng là trọng tâm trong cuộc đời ta, thì vô minh sẽ dần dần bị dập tắt. Rồi hoàn toàn biến mất khi ta đạt được sự thật thứ ba: Diệt đế. Đó là lúc ta đã đạt được giải thoát, Niết-bàn, chấm dứt mọi khổ đau. Nhưng trước khi đến được nơi ấy, ngay bây giờ ít nhất ta có thể giảm bớt vô minh của mình bằng cách xét lại nguồn gốc của vô minh, đó là chấp Ngã, coi Ngã là ta.

Tất cả mọi giáo lý của Đức Phật đều nhằm giúp ta vững bước trên con đường đạo. Trong một bài giảng, Trưởng lão Xá Lợi Phất đã nói đến nhiều phương cách giúp ta tăng trưởng chánh kiến nhằm giúp cho trí tuệ của ta thêm phát triển. Điều quan trọng nhất, ta cần phải xem động lực nào thúc đẩy ta nói, suy nghĩ, hành động như ta đã làm. Khi sự liên hệ của ta và người không được êm thấm, khi chúng không hoà tan vào nhau như nước với

sửa, ta cần phải nhìn lại động lực nào thúc đẩy ta làm thế. Không phải để tìm lỗi của người khác. Động lực giống như một tảng băng đá, ta chỉ có thể thấy những phần nổi. Vì thế nếu ta không thực tập tìm hiểu chính mình một cách cẩn kè, ta sẽ không thể biết được mọi hành động là do Ngã thúc đẩy. Ta cần phải xem xét lại các động lực hành động của mình để thanh tịnh hoá tâm mình. Hãy tự hỏi: Ta hành động như thế này là vì ích lợi của kẻ khác hay vì cái Ngã của ta? Chúng bắt nguồn từ lòng tự tin hay sự sợ hãi? Ta phải suy xét lại các động lực, mục đích của mình vì chính ta tạo ra nghiệp cho mình. "Tôi làm chủ nghiệp của tôi, thừa hưởng nghiệp của tôi".

Nền tảng đạo đức của ta cần dựa trên chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mệnh. Không có những thước đo mẫu mực này, tất cả mọi nỗ lực cá nhân đều vô ích. Sức mạnh của chúng ta không phải ở thân thể, nhưng tùy thuộc vào lòng tin trong ta. Lòng tin này chỉ có thể có được khi ta biết mình trong sạch, không tội lỗi. Dựa vào kẻ khác chỉ khiến ta sinh ra yếu đuối, một việc làm nguy hiểm. Vì kẻ khác cũng không ổn định, luôn thay đổi như ta. Mẹ, cha, chồng vợ, con cái, sư thầy – tất cả đều sẽ ra đi, thay đổi hay không ở bên cạnh khi ta cần đến họ. Ta cần làm người bảo vệ của chính mình, tự trông coi từng bước đi của chính mình.

Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định cần được bám trụ vững chắc trong ta. Chánh tinh tấn có nghĩa là luôn áp dụng những điều ta đã học không chỉ trong lúc tọa thiền mà trong mọi hoàn cảnh, ở mọi lúc, mọi nơi. Nếu trong một ngày mà ta không học được điều gì mới, hay không giúp đỡ được ai, không thương yêu ai, thì đó là một ngày lãng qua. Thời gian rất quý báu, mỗi ngày

qua đi không thể tìm lại được. Quá khứ thì đã qua, tương lai thì chưa tới. Chuyển bay tới có thể không hạ cánh, chuyển xe tới có thể không đổ bến. Ngay giờ phút này là giờ phút để tu tập. Vì ta đã thoát qua được bao tai nạn, không có nghĩa là ta sẽ thoát khỏi hiểm nguy. Vì thế, nếu ta không sử dụng một ngày của mình trọn vẹn, một ngày để học hỏi, quán sát nội tâm, tìm hiểu giáo lý, thì ta không thể có chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn cần được phát triển thành một thói quen tốt cho mọi người.

Có được chánh niệm trong từng giây phút là một lý tưởng có thể ta chưa nghĩ đến. Nhưng nếu ta không có quyết tâm phát triển chánh niệm từng giây từng phút, ta sẽ dễ dàng quên mình đang tu, đang cần hành pháp. Chánh niệm không phải chỉ là những lời nói hay một bài giảng xuôi của Đức Phật, nó là một trạng thái tâm đầy ý nghĩa. Nó có nghĩa là ta phải có mặt ngay bây giờ, trong giây phút này, biết rất rõ những gì đang xảy ra ở bên trong hay bên ngoài ta. Nó có nghĩa là cảnh giác về các động lực hành động của mình, thực hành sửa đổi những tư tưởng, tình cảm xấu, không lành mạnh thành các tư tưởng lành mạnh. Chánh niệm là một tâm hành mà với thời gian nó sẽ giúp ta đoạn diệt được mọi khổ đau. Nó cho ta thấy rõ ràng không có gì xảy ra ngoài sự vận hành của năm uẩn – sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Ban đầu nhờ có chánh niệm ta không còn lo lắng, sợ hãi quá khứ, tương lai, và giúp ta trụ vững trong hiện tại. Dần dần chánh niệm giúp ta có cái nhìn đúng về Ngã.

Về chánh định, tất cả những gì ta có thể làm được là cố gắng hết mình. Một phần của định là sự buông bỏ, không chạy đuổi theo các âm thanh, màu sắc quyến rũ, mùi thơm, sự xúc chạm và các vọng tưởng. Trong khi thông

thường ta rất thích các cảm giác xúc chạm, và đeo bám vào chúng mãnh liệt. Ta cũng cần có đủ tự tin trong khả năng thiền định của mình. Ta cần phải đạt được điều tưởng như khó có thể đạt được này.

Tóm lại, ta cần chuẩn bị một nội tâm vững chãi để chấp nhận Tứ thánh đế và Bát chánh đạo như là trọng tâm điểm trong đời sống của ta. Mọi thứ khác chỉ là thứ yếu. Nếu ta không chỉ tìm hiểu giáo lý của Đức Phật vì sự tò mò, thì ta cần phải dốc hết tâm lực để sống, để hành các chân lý đó, những chân lý mà ta tin tưởng chắc chắn rằng sẽ giúp ta đến Niết-bàn, giải thoát.



## Chương 6

# Lý Duyên Khởi

Thập nhị nhân duyên (*paṭiccasamuppāda*) được bắt đầu bằng Vô minh (*avijjā*), qua đến hành, thức, danh sắc, lục căn, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh rồi kết thúc bằng tử. Đã có sinh ắt phải có diệt. Trong suốt quá trình sinh diệt đó, chỉ có một lối thoát: giữa xúc và thủ. Đây là các nhân duyên sanh tử luân hồi của chúng sanh.

Tuy nhiên Đức Phật cũng dạy về những lý duyên khởi siêu việt, cao thượng hơn. Bắt đầu bằng khổ đế (*dukkha*). Đó là sự tỉnh thức, tri kiến về những đau khổ không thể tránh được trong cõi nhân sinh. Khổ đế cần được nhận thức đúng như thực tướng của nó, là bước khởi điểm của cuộc hành trình về tâm linh của ta. Nếu chưa từng trải qua khổ đau, ta không có lý do gì để tu tập. Nếu ta không nhận thấy khổ đau hiện hữu trùm phủ trên tất cả vạn vật, ta sẽ không có ý muốn thoát ra khỏi sự trói buộc của khổ đau.

Khi đã nhận diện được khổ đau, ta không còn tìm cách trốn chạy chúng trong những hoàn cảnh của thường tình thế tục. Ta sẽ không ham muốn được giàu sang hơn, được nhiều kiến thức hơn, sở hữu nhiều của cải hơn, hay kết thêm bạn bè. Thêm nữa, biết rằng ta không thể trốn tránh khổ đau vì nó đi đôi với sự hiện hữu trong cuộc sống, ta sẽ không thấy bị nó chế ngự. Ví như ta đã chấp nhận sấm sét như một hiện tượng không thể trốn tránh – biết rằng phải có mưa, có sấm sét, ta mới có thể trồng trọt – vì thế không thể vứt bỏ chúng. Cũng thế, ta không thể



trốn tránh khổ đau. Không có khổ đau, con người không thể hiện hữu. Sẽ không có tái sinh, hoại, lão và tử. Hiểu được như thế, ta sẽ không còn tìm cách chạy trốn khổ đau. Do đó ta sẽ bớt khổ đau. Sự trốn tránh, chống đối khiến ta không thể chấp nhận khổ đau, và như thế lại càng làm ta đau khổ thêm bội phần.

Có khổ đau, ta mới có duyên tìm đến Chánh Pháp, kinh điển Phật giáo. Thật vậy, đó là do duyên lành của ta. Có biết bao nhiêu chúng sanh chẳng bao giờ được biết đến Phật pháp. Ngay cả khi họ được sinh ra ở những xứ sở Phật giáo, họ cũng chẳng có dịp nghe được Pháp. Lại cũng có người không tìm đến Phật pháp vì họ vẫn tin rằng có thể tìm ra lối thoát trong cõi thế tục, nhưng đó là một phương hướng sai lầm. Nhưng ngay đối với những người không tin rằng có thể tìm được chân hạnh phúc trong cõi thế tục, chính họ cũng cần phải có duyên lành, mới có thể được nghe Chánh Pháp. Hiểu được như thế, tín tâm mới có thể thành tựu.

Tín tâm phải dựa trên sự tin tưởng, ủy thác. Nếu không, con đường đạo sẽ bị bít lối. Chúng ta tin tưởng, như đứa trẻ nắm tay người lớn băng qua đường. Đứa trẻ tin rằng người thân của mình sẽ trông chừng xe cộ, để tránh tai nạn có thể xảy ra. Vì đứa trẻ chưa đủ khả năng phán đoán lúc nào an toàn để qua đường, nó tin tưởng vào người có kinh nghiệm, từng trải hơn.

Đối với Đức Phật, chúng ta cũng giống như đứa trẻ kia. Với tâm hồn ngây thơ, trong sạch của đứa trẻ, chúng ta hoàn toàn dựa vào giáo lý, phương pháp tu hành, nắm bàn tay của Chánh pháp để diu dắt ta đi. Cuộc sống và sự tu tập của ta sẽ trở nên đơn giản hơn khi ta không mãi lưỡng lự, cân nhắc: "Chắc tôi phải đi nơi khác xem người

ta tu cách nào". Có lựa chọn, cân nhắc mọi giải pháp, cũng chưa chắc là ta sẽ tu tập tốt hay sẽ thoát khỏi khổ đau. Lòng tin chân thành nơi Chánh Pháp sẽ giúp cho tâm ta thêm kiên định. Rồi qua thực hành, ta mới có thể chứng nghiệm được lời Phật dạy. Nếu không, ta sẽ không bao giờ biết được sự thật.

Nếu ta cứ cố chấp xem đau khổ như một tai họa, trong ta sẽ không còn chỗ cho lòng tin. Vì lúc nào ta cũng đầy đau khổ, phiền não, ta quên rằng tất cả là do nghiệp quả của ta mang đến, không có gì hơn. Làm chúng sanh là phải thọ nghiệp báo của mình.

Phải thấu hiểu bản chất của khổ đau thật rõ ràng, ta mới có thể tin vào những giáo lý mà ta chưa từng thực hành. Niềm tin đó sẽ mang đến cho ta an lạc, trái lại con đường tu sẽ đầy khổ não. Là một yếu tố quan trọng trong đời sống tâm linh, nhưng an lạc ở đây không có nghĩa là khoái lạc, hưng phấn, rộn ràng. An lạc đem lại niềm vui, tự tại, vì ta biết rằng mình đã tìm ra con đường giải thoát mọi khổ đau. Đôi khi người ta lầm tưởng rằng người thánh thiện, sùng đạo phải có vẻ mặt u buồn, đáng đi thiếu não. Vậy mà không có ai ghi lại là Đức Phật đã từng khóc, trái lại Ngài luôn được minh họa với nụ cười luôn ở trên môi. "Thánh thiện" không có nghĩa là sầu não, mà có nghĩa là 'tròn vẹn'. Không có niềm vui, thì khó có thể có tự tại, tròn vẹn. Niềm vui nội tâm hàm chứa lòng tin tưởng rằng con đường chúng ta chọn không sai lầm, con đường đó sẽ mang đến thành tựu đạo quả qua các phương pháp chánh đáng.

Chúng ta cần phải ngồi xuống chiếu thiền với niềm vui trong lòng. Như thế thì tất cả quá trình hành thiền sẽ được kết quả tốt đẹp. Sẽ mang đến cho chúng ta sự tự tại,

vì ta không còn đôn đáo tìm kiếm hạnh phúc ở bên ngoài ta, mà nương trú nơi chính bản thân. Không cần phải tìm kiếm nơi đâu, không phải nhọc sức làm gì, tất cả đều ở trong ta. Sự bình lặng đó mang đến cho ta cảm giác có mặt đúng lúc, đúng nơi. Nó khiến tâm an tịnh, và từ đó diệt bỏ được lòng hoài nghi (*vicikiccha*).

Sự bình lặng khiến cho tâm dễ nhập định. Chính khổ đau giúp ta tìm được đúng đề mục thiền quán, nếu ta thực sự hiểu được tính chất của khổ đau. Ta không nên trốn chạy khổ đau, coi nó như một số phận nghiệt ngã hay oán trách người khác đã gây ra đau khổ cho mình. Chánh định giúp tâm thêm rộng mở. Trong khi tâm cố chấp, nhỏ hẹp, ô nhiễm khó thể thâm nhập pháp vi diệu. Nó có thể linh cảm có cái gì đó siêu việt hơn cái đang có, nhưng không thể nào đến được đó. Trừ khi tâm đã được an định.

Tâm định lúc đó có thể "tri kiến được thể tánh như như của sự vật", một câu nói Đức Phật thường dùng để diễn tả một cách nhìn sự vật rất khác với cái nhìn sự vật bằng con mắt xét đoán hay bằng sự ao ước chúng phải như thế này, thế kia. Cho đến giờ phút này, chúng ta đã có khái niệm rõ ràng về những điều ta không thích, như những lúc sự việc xảy ra làm sụp đổ niềm tin về tự ngã, những lúc cái ta không muốn lại xảy ra cho ta. Nhưng khi đã biết nhìn và hiểu sự vật bằng chính bản thể của nó, trí tuệ của ta sẽ trở nên sâu xa hơn. Chúng ta sẽ nhận ra rằng trong thế giới của vô thường, khổ đau và vô ngã, ta không thể nắm giữ điều gì, không có gì bền vững mãi, và có thể đem lại hoàn toàn thoả mãn cho ta. Không có ai, không có của cải, không có suy tưởng, không cảm thọ

nào cả. Tất cả không có gì bền vững, chắc chắn để ta có thể nương tựa vào.

Đó là chánh kiến, khác hẳn với cái nhìn bình thường hằng ngày. Nó là kết quả của chánh định, từ thái độ không coi đau khổ như thù địch, tiêu cực. Vì khi ta tìm cách thoát khỏi đau khổ bằng cách cố quên nó, trốn chạy nó, đổ lỗi cho người khác, buồn phiền vì nó, hay tự trách mình, chúng ta chỉ tạo thêm đau khổ. Tất cả những cách đó đều chỉ là tự dối mình. "Nhìn sự vật đúng như bản thể của chúng" là bước khởi đầu trên con đường đạo của nội tâm; còn lại tất cả chỉ là những công tác chuẩn bị.

Đôi khi sự hiểu biết của ta có thể ví như những bức tranh bí mật trẻ con thường chơi. Có lúc bạn thấy nó, có lúc không. Khi có được tri kiến về bất cứ khía cạnh nào của Pháp, ta phải thường quán chiếu trở lại tri kiến đó. Nếu thật sự có được tri kiến đó, đau khổ không còn làm đau đớn được ta, ta chấp nhận chúng như mọi việc khác đã xảy đến cho ta. Sự lão hoại, bệnh hoạn, chết chóc không còn làm ta phải sợ hãi nữa. Còn gì nữa để sợ khi ta biết rằng tất cả vạn vật đều hoại diệt không ngừng. Thân ta ngày một hoại, tâm thì thay đổi từng phút giây.

Không có tri kiến về thực tại này, việc thực hành của ta không được dễ dàng. Ngược lại với tri kiến sáng suốt, việc thực hành của ta trở nên là điều duy nhất ta thấy cần phải làm. Mọi thứ khác đều tạm bợ, đều làm ta sao lãng việc thực hành. Nhờ có tri kiến sáng suốt đó, ta mới khởi được lòng nhàm chán đối với mọi quyến rũ của cuộc đời. Tất cả những hào nháng chỉ là thỏi vàng tầm thường của kẻ ngu, đem lại hạnh phúc cho ta phút này, thì phút sau đã đem đến bất hạnh. Các cảnh trần trên thế gian dễ đánh lừa ta, nhưng ta vẫn đeo bám theo chúng, do tập

khí lâu đời mà ra. Vì thế ta sẽ tiếp tục chịu khổ đau cho đến khi ta nhìn ra được sự thật.

Ở Úc có một tấm biển đề: "Cuộc sống: Hãy hòa nhập vào đó". Có lẽ tốt hơn nên đề: "Cuộc Sống: Hãy xa rời nó". Cuộc sống và sự hiện hữu của ta bị trói buộc bởi những chuyển biến không ngừng của các trần cảnh – khi căn tiếp xúc với trần: nghe, thấy, nếm, xúc, tưởng. Chỉ khi nào ta đã có được cái nhìn rõ ràng về sự vật, ta mới biết nhàm chán, khi ấy dù cho cảnh trần có tuyệt vời đến đâu, cũng không lay chuyển được ta. Quý Ma Vương, kẻ dụ ta làm điều tội lỗi, sẽ phải bó tay, vì ta đã đuổi được hắn ra khỏi cửa. Nhưng hãy nhớ, hắn sẽ đợi ngoài cửa ngõ, rình chờ cơ hội đầu tiên để có thể xuất hiện trở lại, điều ấy có thể lắm chứ, nhưng chắc rằng hắn sẽ không bao giờ có thể ung dung tự tại bước vào nhà ta nữa.

Tri kiến này mang đến cho ta bao niềm tin, khiến lòng ta cảm thấy mãn nguyện nhường bao. Ta sẽ khó thể bị lôi kéo khỏi con đường tu tập của mình. Khi Ma Vương còn ở bên cạnh ta, ta còn chưa được hoàn toàn bình an. Ta còn phải lo sợ với những điều mới lạ khác có thể rù quên được ta. Tuy nhiên khi đã có được cái nhìn rõ ràng về sự thật của mọi vật, ta sẽ có được lòng nhàm chán, ta sẽ nhận ra con đường Đức Phật dẫn dắt ta đến tự tại, bình an, tận diệt mọi khổ đau.

Thực ra khổ đau chính là người bạn thân thiết nhất, trung thành nhất. Ta khó lòng tìm được người bạn nào có thể giúp ích được ta nhiều như thế, nếu ta có cái nhìn đúng đắn về khổ đau, không chống cự, không phản kháng lại nó. Lúc ấy ta có thể dùng khổ đau làm lực đẩy để ta tu tập, trân trọng, biết ơn mỗi khi nó dấy khởi. Điều đó khiến nỗi đau của ta không còn sắc bén, mà khổ đau

đã được chuyển hóa thành những kinh nghiệm quý báu nhất của chúng ta.



## Chương 7

# Tâm Dễ Uốn Nắn

Trong các bài giảng của Đức Phật, ta thường nghe thấy rằng 'tâm dễ uốn nắn, dễ thay đổi, dễ xử dụng nhưng cũng rất kiên định'. Làm sao tâm lại có thể có những đặc tính như mâu thuẫn nhau? Tâm của kẻ phàm phu, không biết tu lại có đặc tính cố chấp. Lúc nào nó cũng nhớ về những tổn thương, đau khổ, lúc nào cũng so sánh quá khứ với hiện tại, và luôn chấp chặt vào các khổ đau. Hơn thế nữa, chúng ta phần đông đều tin vào những suy nghĩ, các dự tính tràn đầy trong tâm. Tâm chúng ta giống như bị rào bó trong một cái khung, trong đó chứa đựng tất cả những hiểu biết của chúng ta.

Có bao giờ ta nghĩ ra được điều gì mới mẻ không, điều gì chưa từng đi qua tâm trí ta? Có lần nào ta chiêm nghiệm được một chân lý vũ trụ? Nếu không có những sự kiện đó, tâm ta khác nào một cây kim quay mòn trên cái đĩa hát cũ, cứ chơi mãi một điệu nhạc nhàm chán ngày này qua tháng nọ.

Khi ta có thể chú tâm, ngưng suy nghĩ lung tung, ta mới có thể biết được sự trong sáng của tâm. Lúc đó tâm có thể được uốn thành một hình dáng mới thay vì chỉ cứng nhắc một khuôn mẫu cũ. Chỉ khi nào ta phát hiện ra được điều gì hoàn toàn mới trong tâm, ta mới biết được rằng tâm có khả năng suy nghĩ khác trước.

Ta nên thận trọng đối với những suy tưởng diễn ra suốt ngày trong tâm, vì chúng không có nền tảng đích thực; chúng chỉ là những bóng ảnh của bản ngã, của lòng

tham muốn, và thói quen từ bao đời của ta. Chúng không dựa vào chân lý tuyệt đối. Nói thế không có nghĩa là ta có thể vứt bỏ chúng ngay, nhưng ta cần thận trọng đối với chúng. Chúng chỉ là những thói quen, chẳng tốt đẹp gì, chẳng dẫn đưa ta đến bình an, hạnh phúc.

Khi chúng ta chánh niệm hơn với những suy nghĩ của mình, ta sẽ kinh nghiệm được thế nào là sự kiểm soát những cái ta nghe, ta nhìn, ta cảm xúc – ta có sự khám phá của trẻ thơ, dưới trí tuệ của người lớn. Tâm trẻ con không hoàn toàn trong sạch như ta nghĩ, nhưng chúng cảm nhận sự vật trực tiếp, không bị ảnh hưởng của những suy nghĩ như người lớn. Một khi đã trưởng thành, ta vẫn có thể cảm nhận sự vật như trẻ con, như thể ta chưa từng nghe, chưa từng thấy, nếm, xúc chạm hay nghĩ tưởng về điều đó bao giờ. Với cách nhìn hoàn toàn mới mẻ về các xúc cảm của mình, ta có thể nhận chân được sự thật như như – đầu chỉ là trong thoáng chốc.

Khi chúng ta chú tâm, chánh niệm, ta có thể nhận thấy rằng tâm bị chi phối bởi các thói quen thường nông nổi, thiếu trưởng thành, ngây ngô chứ không phải ngây thơ. Ta cũng sẽ nhận thấy là tâm có khả năng thay đổi, dễ uốn nắn. Biết được như thế là ta đã biết được con đường trở về với nội tâm.

Đức Phật đã so sánh tâm với vàng. Khi còn ở trạng thái thô ráp, chưa qua toi luyện, trong kim loại bằng vàng này còn có năm thứ kim loại khác. Những cặn bã này làm cho nó dòn, dễ vỡ, vì thế người thợ trang sức trước hết phải đun nóng vàng lên, để những chất cặn bã có thể được chiết lọc ra. Rồi người thợ đó sẽ dùng các dụng cụ của mình để uốn nắn vàng thành đủ loại trang sức. Đức Phật đã dùng truyện ngụ ngôn này để chỉ về năm chướng ngại



trong tâm ta: đó là tham, sân, trạo cử, hôn trầm và mạn  
nghi.

Tâm có thể giúp ta đạt được Giác Ngộ, nếu nó đã diệt  
trừ được năm chướng ngại đó, và trở nên trong sạch như  
vàng ròng. Lúc đó ta sẽ tìm được sự bình an cho tâm, và  
sống hòa hợp với mọi người chung quanh.

Quá trình tu tập thiền định có thể giúp ta kinh nghiệm  
được nhiều trạng thái của tâm thức, không giống như  
tâm bình thường ta hằng biết. Ý niệm về vô ngã hẳn là rất  
khác với những ý niệm ta đã từng biết. Nếu ta được nghe  
nói nhiều về vô ngã, ta có thể tạm biết về nó, nhưng sẽ  
không có gì thay đổi ở nội tâm nếu ta không thực sự thực  
tập vô ngã. Nếu bất cứ điều gì phát khởi trong tâm, ta  
đều đối mặt với nó như thể ta chưa từng thấy hay nghe  
về điều đó trước đây, thì – dù chỉ trong phút chốc, khi  
tâm hoàn toàn chìm sâu trong thiền định – mọi tập khí cũ  
sẽ tiêu tan.

Nếu ta không thể chuyển hóa, làm mới tâm, thì suốt  
đời ta chỉ lẩn quẩn với tâm cũn cụt. Nó cũng chỉ luôn là  
"cái tôi và những gì tôi muốn", hay 'cái tôi và những gì tôi  
không muốn'. Tâm hạn hẹp, tham lam đó không lợi ích gì  
cho hạnh phúc và an vui. Vì cái tôi mới nhỏ bé làm sao!  
So với vũ trụ bao la này, nó chưa bằng một đầu kim. Hãy  
luôn nhớ như thế để hạn chế sự bành trướng của cái ngã.

Khi nào ta có một sáng kiến hoàn toàn mới, một điều  
ta chưa bao giờ nghĩ đến, tâm ta theo đó cũng được phát  
triển. Sự mới mẻ đó được coi là tri kiến. Tuy nhiên nếu  
điều ta tri kiến được không ảnh hưởng gì đến hành động,  
tư tưởng của ta, có nghĩa là ta đã không thực sự hiểu ý  
nghĩa của nó, hay có hiểu cũng chỉ là một tri thức vô  
dụng.

Tâm phóng khoáng có thể quan sát mọi sự vật quanh mình một cách khách quan. Phiền não, vô thường và vô ngã là những định luật tự nhiên trong vũ trụ, cũng như ái và các chấp thủ khác. Khi chúng ta nhớ được điều đó, những gì ta đã trải qua không còn là của riêng ta, không còn đầy kịch tính nữa. Trái lại, ta cần nhớ đến sự bao trùm của vạn pháp, đến thực tại tương đối mà ta sống trong đó. Cho đến lúc đó – cho đến khi ta có thể nhận biết và chuyển hóa cách suy nghĩ, hành động của ta – nếu không ta khó thể bước chân vào thế giới của các chứng nghiệm mới.

Tâm dễ chuyển hóa phóng khoáng, có thể thay đổi, dễ dàng chấp nhận tất cả pháp. Mỗi khi ta nhận biết được một chuyển đổi mới nào trong tâm, ta cần phải duy trì, ghi nhớ để có thể biến chúng thành quán tính, một bản năng. Một trong những dấu hiệu của các chuyển đổi đó là sự bớt đòi hỏi các tiện nghi, bớt quan tâm tới của cải, bớt ham muốn hay cố chấp. Thay vào đó ta lại suy nghĩ xem có thể bố thí những gì, làm sao để phát triển đạo tâm, để tạo các nghiệp thiện. Tiến sâu hơn nữa, ta có thể tập từ bỏ làm một cá thể riêng biệt, mà hãy là một phần của vạn vật quanh ta, dù chỉ trong chốc lát. Vì khi ta còn bị vướng mắc vào sự phân biệt thân tâm của mình, ta khó tìm được chân hạnh phúc. Là ta tự giam mình trong ngục tù của 'tự ngã', chờ đợi ai đó giải thoát cho chúng ta. Trong khi chìa khóa nằm trong lòng bàn tay của ta.

Các phiền não ràng buộc tâm ta bằng những lậu hoặc sâu dầy, nhưng nếu chính ta không tự nhận biết như thế, thì sẽ không có sự thay đổi nào có thể xảy ra. Chúng ta không thể chờ đợi người khác giải phóng cho tâm trí mình. Sự giải thoát (*mobbama*) và bánh xe luân hồi

(*samsara*), cả hai đều ở trong tim ta. Đôi khi, trong những giây phút ta tạm quên cái ngã của mình, khi ta hoàn toàn không quan tâm lo cho chính mình, ta có thể kinh nghiệm thoáng qua trạng thái của Niết-bàn: đó là lúc 'cái tôi' của ta không còn quan trọng nữa, khi ta không có một định kiến nào trong đầu, khi chỉ có sự tỉnh thức mà không có chút tham ái nào. Lúc đó có thể ta mới ý thức tự ngã không phải là cái gì ta tưởng nghĩ, và diệt bỏ nó.

Đối với đa số chúng ta việc diệt bỏ cái ngã không phải là chuyện dễ làm, vì ta sẽ nghĩ rằng chính ta tự đánh mất mình khi không có tự ngã. Trong khi thực ra là chúng ta có được tất cả – mọi giáo lý tâm linh đều đồng ý trên điểm đó. Bất cứ thứ gì ta xử dụng để xác định mình đều là tù ngục của chính ta. Buông bỏ là giải thoát. Khi chúng ta kinh nghiệm đôi phút giây của buông xả, ta thường nhầm lẫn đó là do hoàn cảnh hay người nào đó đã đem lại cho chúng ta. Thực ra, bất cứ khi nào chúng ta diệt bỏ được các chấp thủ, ta sẽ được giải thoát. Hãy nhường nhịn đôi chút, hãy buông bỏ đôi điều, đó là ánh sáng le lói ở cuối đường hầm, để báo hiệu cho ta biết sự tự do, giải thoát là có thật.

Niết-bàn và luân hồi đều ở trong tâm. Luân hồi khổ ải có mặt khi ta còn có ý thức về ngã, và Niết-bàn, chân hạnh phúc sẽ phát khởi khi ta có thể diệt trừ ngã chấp. Không có gì trên thế gian này – của cải vật chất, vinh quang, sự tán thưởng, danh vọng, tiếng tăm hay trí tuệ – có thể mang đến cho ta sự tự do và bình an vô hạn như thế.



### III. HÒA NHẬP VÀO CUỘC SỐNG



#### Chương 8 Sống Hòa Hợp

Khi hợp ca, chúng ta phải giữ đúng nhịp, hòa hợp với nhau. Chúng ta phải chú tâm đến thời điểm, đến các bạn trong ban hợp ca, nếu không tất cả sẽ lỗi nhịp, sai lời. Khi chúng ta sống chung với nhau cũng thế. Ta phải để ý, quan tâm đến người khác, phải ý thức về sự chung sống để tạo nên một môi trường sống chan hòa. Đó là nền tảng cho nghệ thuật sống hòa hợp.

Nghệ thuật sống này đôi khi bị phá vỡ vì mỗi cá nhân không biết hòa hợp, chỉ biết có mình, không chú tâm đến người khác. Những gì chúng ta tạo ra ở chung quanh, phản ảnh những gì ở bên trong chúng ta.

Vì thế bước đầu tiên để tạo lập sự hòa hợp, cần phải bắt đầu từ bên trong ta. Không cần phải có một môi trường lý tưởng, mà chúng ta có thể làm điều đó ở bất cứ nơi nào: Khi ta đang ngồi trong thiền đường, đang chèo thuyền, đang nấu ăn, đang đọc sách hay làm việc trong vườn. Trạng thái cân bằng hòa hợp trong ta, tùy thuộc vào mức độ an nhiên, tự tại trong tâm ta. Nếu không, chỉ có rối loạn.

Sự an nhiên, tự tại không thể tùy thuộc vào những hoàn cảnh bên ngoài ta, vì chúng sẽ không bao giờ hoàn

toàn theo ý muốn của ta. Thí dụ trong những tháng mùa khô, ai cũng than phiền phải ra công tưới cây. Ngược lại, mùa mưa thì ta than phiền ướn át, đường xá lầy lội. Làm sao ta tìm được nơi nào hoàn toàn trên thế giới này?

Vì thế, nếu chúng ta nhìn ra ngoài để tìm sự an nhiên, tự tại cho tâm hồn, thì chỉ uống công thôi. Chúng ta cần phải quay vào bên trong mới mong tìm được những điều có thể mang đến cho ta sự an nhiên tự tại. Một trong những điều này là sự độc lập – không phải là độc lập về vật chất, vì điều này có thể gây một số khó khăn cho ta, mà là một sự độc lập về tinh thần, không phụ thuộc vào những khen chê của người khác. Điều đó có nghĩa là, khi ta biết mình đã cố hết sức để làm gì đó, nhưng nếu người khác không vừa ý, ta cũng đành chịu thôi. Đâu phải tất cả mọi người đều tán thành những việc làm của Đức Phật, nhưng Đức Phật chỉ nói rằng: "Tôi không tranh cãi với ai. Đó là người ta muốn gây chuyện với tôi". Đức Phật chấp nhận việc người ta chống báng Ngài hay các giáo lý của Ngài. Đức Phật hoàn toàn hiểu là không thể bắt tất cả mọi người đều đồng ý theo mình.

Người có tính độc lập cũng không đi tìm sự che chở, ngợi khen của người khác. Không phải tất cả những cố gắng của ta đều mang lại sự thành công. Chúng ta phải sẵn sàng chấp nhận điều đó. Không thể mong đợi ai chờ che. Nếu đôi khi ta không thể thực hiện điều gì đó đúng như ý ta mong đợi, thì cũng không hề hấn gì, không có lý do gì phải sầu khổ cho những việc như thế.

Muốn độc lập về tình cảm (tinh thần) đòi hỏi ta phải có một trái tim thương yêu. Trái lại nếu chúng ta đi tìm sự thương yêu, ta phải tùy thuộc vào tình cảm người khác, ta dễ bị thất vọng vì không toại nguyện hoặc người

khác không đáp ứng đủ như lòng ta mong muốn. Mà dầu người khác có ban tặng ta đầy đủ tình thương, họ cũng không thể thỏa mãn hết những đòi hỏi của ta. Chạy đuổi theo tình thương yêu chỉ hoài công, là một việc làm hoàn toàn thất bại. Điều thành công, ngược lại, là yêu thương kẻ khác. Làm được điều đó sẽ khiến ta được độc lập trong tình cảm và an nhiên tự tại. Vì khi hết lòng yêu thương tha nhân, ta không đòi hỏi họ phải đáp trả. Tình thương yêu thật sự không phụ thuộc vào người khác mà chỉ là tính cách của con tim.

Sự an nhiên, tự tại tùy thuộc vào việc hình thành những cánh đồng thanh bình trong trái tim ta – một cánh đồng rộng mở, đầy bông hoa, đầy thương yêu, độc lập về tinh thần và biết chấp nhận mình. Chúng ta không chạy đuổi theo tình thương yêu hay sự tán thành, nhưng lại ban phát chúng một cách hào phóng. Đơn giản nhưng hiệu nghiệm. Việc đó đòi hỏi ta phải có trái tim rộng lượng. Thông thường khi có ai đòi hỏi ở ta một điều gì đó, tự ngã của ta bị đe dọa, và bao nỗi lo sợ bỗng phát sinh. Điều này rất rõ ràng trong lãnh vực của cái vật chất, vì ta lo sợ phải mất của cải. Khi ai đó đòi hỏi được ta thương yêu, ta cũng thấy bị đe dọa. Ngược lại nếu ta ban tặng tình thương, lời động viên, ta sẽ không cảm thấy bị đe dọa hay đe dọa ai. Yêu thương là cách duy nhất khiến ta có thể sống tự tại với chính mình.

Đôi khi thân ta có bệnh. Đó cũng là điều ta không nên quá bận tâm. "Có thân thì có bệnh", Đức Phật luôn nhắc nhở ta điều đó. Nhưng Ngài đâu có nói ta phải khổ sở, thất vọng vì nó. Rồi cũng có lúc tâm ta phát khởi lòng tham ái. Ta cũng không thể ngăn cản điều đó, nhưng ta không cần phải chạy theo chúng. Nếu chúng ta cứ phải

khổ sở vì các nghiệp của thân tâm, thì ta khó thể có được sự an nhiên, tự tại. Vậy biết tìm chúng ở đâu? Dĩ nhiên không phải là ở các ngôi nhà đồ sộ, ở khung cảnh thiên nhiên hay ở người khác. Chúng chỉ có một nơi để an trú: đó chính là trong tim ta. Nơi đó chứa đựng sự hiểu biết là quà tặng của tình thương và sự tán thán tạo nên những cánh đồng hòa hợp chung quanh ta, đó cũng chính là nơi rèn luyện nên ta.

Đó là trường huấn luyện cách sống hòa hợp, vì chúng ta có thể tìm thấy chính mình nơi kẻ khác. Chúng ta cần nhận rõ cái bóng của chính mình nơi người khác, để nhận rõ bản thân hơn. Khi có sự xung đột với người khác, đó cũng chính là tấm gương phản chiếu chính ta. Nếu nội tâm ta an nhiên tự tại, ta sẽ không thấy khó khăn với người. Tâm gương phản chiếu không thể đối gạt ai. Một trong những bài giảng của Đức Phật có kể về ba vị tu sĩ đã sống với nhau chan hòa như nước với sữa. Ý kiến của họ, tâm tình của họ hoàn toàn phù hợp với nhau. Sở dĩ có sự hòa hợp hoàn toàn đó là vì không ai muốn cái gì theo ý riêng của họ. Điều đó cũng chỉ rõ cho ta thấy sống hòa hợp, vui vẻ là chuyện có thể làm được, nếu không ta tiếp tục cho rằng thái độ tiêu cực của chúng ta là có thể chấp nhận được.

'Sự hòa hợp' có thể hiểu theo nhiều nghĩa. Tự trung, đó là cốt lõi căn bản để sống yên vui, hạnh phúc. Đôi khi chúng ta bị nghiệp lực dẫn dắt. Điều đó cũng dễ hiểu thôi, nhưng sau đó, khi chúng ta đã thấy được sự khờ dại của mình, ta cần phải chấm dứt. Tất cả mọi loài chúng sanh đều muốn được an ổn, hạnh phúc, không chỉ riêng loài người. Chúng ta thiên định để được hạnh phúc hơn, nhưng ta không thể ngồi thiền suốt cả ngày dài. Đôi khi,

thiên định lại khơi mở những đau khổ, phiền não mà ta đã chôn giấu, không muốn nghĩ đến. Điều đó khiến ta có cảm tưởng việc hành thiện còn mang đến nhiều khổ đau hơn trước đó. Thật ra không phải vậy, mà là vì nhờ thiên định ta có thể nhìn thấy khổ đau của mình tận mặt hơn để có thể chấp nhận, đối mặt với chúng. Điều đó cũng dễ khiến ta sinh tâm từ bi đối với mọi người, vì ta đã nhận thấy rằng thân phận con người chứa đầy những khổ đau. Có nhiều giai đoạn trong quá trình phát triển tâm linh, lúc bắt đầu chúng ta giống như những đứa trẻ con. Và đầu ta đang ở lớp năm, sáu hay bảy, tất cả chúng ta đều là những đứa trẻ đang lớn.

Có người chấp nhận nghiệp của mình dễ hơn người khác. Nhưng chạy trốn nghiệp không phải là cách trả nghiệp khôn ngoan. Dầu chúng ta chạy trốn ở đâu, nghiệp cũng sẽ đuổi theo. Vì nghiệp không phải ở một nơi chốn hay hoàn cảnh nào đó, mà nó ngự trị trong trái tim ta. Nó theo ta lên trời, xuống biển, ta ở đâu, nó có đó, ở bất cứ nơi nào. Trốn tránh nghiệp bằng cách chạy trốn là điều không thể thực hiện được.

Còn một cách trả nghiệp không khéo nữa, mà tất cả chúng ta đều đã từng thử qua, là trách cứ, đổ thừa cho người khác, hay cho hoàn cảnh, sự việc. Hành động như thế tức là ta đã không nhận trách nhiệm cho chính hành động, cách sống của mình. Cách trả nghiệp không khéo thứ ba là trở nên chán nản, đau khổ vì nghiệp quả của mình. Hầu hết chúng ta đều như thế. Sau đó là buông xuôi tất cả để chờ đợi một may mắn, một niềm vui nào đó đến với ta, để giúp ta thoát ra sự khổ đau – như là một món quà, một phần thưởng hay một lời khen ngợi nào đó – và rồi ta lại thấy yêu đời trở lại.



Tất cả những cách trả nghiệp như trên khiến chúng ta như thể ở trên đầu ngọn giáo của hy vọng và thất vọng. Cách đối phó với nghiệp khôn khéo nhất là hãy coi đó như là một kinh nghiệm, và hãy nhớ rằng Đức Phật đã dạy khổ đau là sự thật đầu tiên trong tứ đế. Rõ ràng Đức Phật rất hiểu nỗi khổ đau của chúng sanh.

Sự thật thứ hai là nguyên nhân của khổ đau, là ái dục: muốn điều ta không có hay muốn dứt bỏ cái ta đang có. Ngoài ra không còn gì có thể khiến ta khổ đau. Nếu ta nhận ra được sự khổ đau trong ta, nhưng không để nó tác động ta, mà chấp nhận nó như là một thực trạng, một phần của cuộc sống, rồi từ đó có thể nhận ra được nguồn gốc của nó chính là ở bên trong ta. Lúc đó ta có thể nói: 'Đúng rồi, đó chính là nó'. Bằng những cách đó, ta có thể chứng nghiệm được hai đế trong Tứ Diệu đế, và như thế có nghĩa là đế thứ ba và thứ tư không thể sai được. Sự thật thứ ba là ta có thể đoạn trừ mọi khổ đau, để đạt tới Niết-bàn, hoàn toàn giải thoát. Và sự thực thứ tư là Đạo đế, là Bát chánh đạo, con đường đưa ta đến sự giải thoát hoàn toàn. Hai sự thực đầu tiên thì dễ chứng nghiệm rồi – hằng ngày ta có thể kinh nghiệm về chúng biết bao lần. Chỉ cần chánh niệm một chút là ta có thể nhận ra chúng ngay.

Đau khổ sẽ tiếp tục hiện hữu, không bao giờ chấm dứt cho đến khi ta có thể diệt trừ được mọi ái dục, như là một vị A-la-hán, hoàn toàn Giác Ngộ. Tại sao ta lại ngạc nhiên khi đau khổ phát sinh? Nếu đau khổ không phát sinh, ta ngạc nhiên mới đúng chứ. Nếu còn ngạc nhiên, là ta đã hy vọng có thể tìm được sự hoàn thiện, hoàn mỹ trên thế giới này.

Để tâm được an nhiên tự tại, ta phải biết chấp nhận khổ đau như một phần không thể tách rời của kiếp con người. Nếu ta không biết chấp nhận, thì sự chống đối, phản kháng càng khiến ta thêm đau khổ, rồi phải tìm cách trốn tránh. Trốn chạy khổ đau có nghĩa là cố gắng thay đổi người khác, thay đổi hoàn cảnh, công việc làm, hay là bất cứ thứ gì mà ta nghĩ là nguyên nhân khiến ta đau khổ. Hành động như thế không thể nào giúp ta diệt trừ được khổ đau. Chỉ có một cách duy nhất đó là buông bỏ được lòng ái dục – đó là những điều Đức Phật đã dạy. Ngay hiện tại, ta chỉ có thể dựa vào các giáo lý của Đức Phật để thực hành. Có nhiều hy vọng là ta có thể chứng nghiệm được phần nào những lời dạy đó, còn lại ta có thể chứng nghiệm bằng lòng tin của mình.

Khi đau khổ phát sinh, ta có thể thấy rõ là đã có một ao ước, ham muốn nào đó không thành hiện thực. Tìm cho ra ái dục đó, rồi quyết buông bỏ nó đi, vì không có cách nào khác để thoát khỏi khổ đau. Chúng ta càng có thể buông bỏ được nhiều ái dục, chúng ta càng dễ tìm được niềm vui ở nội tâm, vì ái dục phá vỡ sự tự tại trong nội tâm ta. Hãy tưởng tượng chúng ta đang hát một bài đồng ca, và bỗng ai đó, muốn vượt trội lên tất cả, át cả giọng hát của mọi người, và người khác nữa lại muốn hát với nhịp nhanh hơn. Rõ ràng là sẽ không thể có sự hòa hợp nào trong đó.

Sự tự tại trong tâm hồn khiến ta dễ có sự độc lập trong tình cảm, khiến ta muốn bố thí, muốn tán thán người khác hơn là khao khát kiếm tìm nó cho cá nhân mình. Chúng ta cần phải nhận biết rõ ràng tất cả mọi khổ đau đều do tham ái, vì thế ta cần diệt trừ tham ái. Đó là con

đường đạo, là giáo lý Đức Phật. Đáng tiếc, chúng ta thường dễ quên những sự thật căn bản đó.

Sao ta có thể quên dễ dàng thế? Chính là vì sự bám víu vào ngã, làm ta thấy mọi thứ khác đều là thứ yếu, không quan trọng để nhớ. Tâm ta luôn nhớ nghĩ về 'tôi', 'cái của tôi', và vì tất cả mọi người đều suy nghĩ như thế, mà xã hội trở thành hỗn loạn. Chỉ có chúng ta mới có thể tìm được sự tự tại trong chính nội tâm mình, không ai giúp ta tìm ra nó cả. Đức Phật đã chỉ cho ta con đường bằng từ bi quán, bằng các hành động từ bi, thiền định và thiền quán. Tất cả đều là những phương tiện để đạt được giải thoát, chứ chúng không phải là cứu cánh cuối cùng. Mục đích của chúng ta là cố gắng thấm nhuần được tính vô thường, đau khổ và vô ngã – hiểu được vạn pháp đều thay đổi không ngừng, hiểu rằng cuộc đời luôn gắn bó với khổ đau, biết được bao hình tướng của ngã, khiến cho sự hòa hợp, hạnh phúc bị xáo trộn. Khi còn có ngã, có cái tôi, thì những đau khổ còn, nếu không có cái ngã, không có cái tôi, thì làm gì có ai để khổ đau?

Sự hòa hợp là hòa đồng với người khác, nhưng cũng phải có hòa hợp trong chính nội tâm mình. Trở thành một người thánh thiện sẽ đem lại sự hòa hợp đó. Chữ 'thánh' có gốc từ chữ 'thánh thiện'. Tuy nhiên, ta không cần phải làm thánh, chỉ cần sống lương thiện, an nhiên với chính mình. Đó là việc khó khăn nhất, nhưng cũng đáng thực hành nhất. Khi ta nhận thức được rằng trong ta có đầy đủ các căn tánh thiện, không cần phải tìm kiếm ở bên ngoài, thì sự an nhiên, hạnh phúc sẽ tràn đầy trong trái tim ta.



## Chương 9

# Giao Tiếp Với Người

Tìm sự vắng lặng cho tâm, thay vì giao tiếp với người khác, đem lại cho ta nhiều ích lợi hơn. Đức Phật đã nhiều lần nhắc đến chánh ngữ: trong Bát Chánh đạo, trong năm giới và cả trong kinh Đại Hạnh phúc (*Mahāmaṅgala Sutta, Sn 2.4*). Nói lời tử tế, hòa nhã cũng được nhắc đến trong các kinh Phật khác. Trong kinh Vô tránh Phân biệt (*Araṇavibhaṅga Sutta, MN 139*), Đức Phật cũng chỉ cho ta thấy rằng lời nói có thể tạo sự chia rẽ, nếu không được xử dụng đúng.

Nhiều người lầm nghĩ rằng vì họ hoạt bát, biết cách ăn nói, thì họ biết thế nào là chánh ngữ. Thật ra chánh ngữ là một nghệ thuật cần phải học hỏi. Lời nói tùy thuộc vào quá trình suy tư và cả các phản ứng tâm lý. Khi đang ở trong trạng thái giận dữ, ta khó mà xử dụng được chánh ngữ. Nếu chúng ta muốn tỏ ra quan trọng – một khía cạnh tâm lý của ngã tướng – lời nói của ta sẽ đầy tự mãn. Vì thế ta cần phải kiểm soát không chỉ ý mà còn cả thọ nữa. Chỉ có bậc Giác Ngộ hoàn toàn, bậc A-la-hán mới có thể luôn làm chủ lời nói, luôn xử dụng chánh ngữ. Nhưng điều đó không cản trở ta thực hành, và học xử dụng chánh ngữ càng nhiều càng tốt.

Không nên nói lời tăng bốc, ngọt ngào quá đáng. Những lời nói đó là tà ngữ, nhưng nhiều người vẫn quen xử dụng chúng. Họ luôn tán đồng, ủng hộ một cách thái quá. Nhưng đâu họ có cố tỏ ra tử tế, lời nói họ vẫn không chân thật.

Một điều thú vị về ngôn ngữ, cần được nhắc ở đây, là đầu ngôn ngữ là phương tiện chính yếu ta sử dụng trong giao tiếp, nó chỉ đóng góp khoảng bảy phần trăm trong việc giao tế giữa con người với nhau. Dĩ nhiên này được một phụ nữ phụ trách về các hội thảo giao tế tiết lộ – chuyện chúng ta cần những hội thảo như thế cũng cho ta biết rất nhiều về chính bản thân mình. Công việc của người này rất ăn khách. Có lẽ vì con người không biết cách giao tế, nói chuyện với nhau – đặc biệt là những người sống gần bên nhau. Có rất nhiều điều đã xảy ra ở ngoài phạm vi của bảy phần trăm ngôn ngữ. Vì chín mươi ba phần trăm còn lại không thuộc về ngôn ngữ, do đó ta còn cần phải cẩn trọng hơn về ý và các cảm xúc của mình. Chúng ta không thể che giấu hay coi chúng như là bí mật của riêng mình. Chúng ta thường nghĩ rằng mình muốn nghĩ hay cảm xúc thế nào cũng được, vì không ai biết được, nếu ta không nói với họ. Điều đó hoàn toàn không chính xác.

Tư tưởng, tình cảm chúng ta cũng dễ bị người khác nhận biết nếu có chú tâm. Người ta thường suy đoán tình cảm ẩn giấu sau lời nói. Vì thế mà thường đưa đến những sự hiểu lầm. Có người nói điều gì đó, và nghĩ rằng mình không có ẩn ý gì, nhưng người nghe thì cảm nhận tình cảm gì đó ở đằng sau câu nói, nên hiểu câu nói hoàn toàn khác. Dĩ nhiên là người nghe có thể trao đổi với người nói để tránh sự hiểu lầm. Nhưng thường người ta không chất vấn, mà chỉ giữ sự hiểu lầm, rồi sinh ra hiềm khích, lạt lẻo tình cảm, ghét bỏ nhau.

Tình cảm sâu kín của ta cũng có thể được biểu lộ qua cử chỉ. Nếu để tâm, ta có thể hiểu được nhiều thứ qua thái độ, nét mặt, giọng nói của người khác. Trái lại ngôn

ngữ và cách diễn tả bằng ngôn ngữ thì hạn chế hơn nhiều. Chúng ta có thể đọc một tờ báo bằng bất cứ ngôn ngữ nào, nếu ta biết được khoảng hơn ngàn từ vựng. Không nhiều lắm. Và trong ngôn ngữ hằng ngày, ta cũng xử dụng chỉ từng ấy từ ngữ. Chúng ta không được khéo léo lắm trong việc xử dụng ngôn ngữ một cách thâm sâu.

Lời nói, tình cảm, cử chỉ định hình sự liên hệ giữa con người với nhau. Khi sống chung trong một cộng đồng, ta không nên chỉ liên hệ với một số ít người, mà nên liên hệ với tất cả mọi người. Nếu ta chỉ chọn lựa một vài người mà ta nghĩ dễ liên hệ, gấn bó và mặc kệ những người khác, thì đó không phải là sống hòa hợp với cộng đồng, với chúng. Một cộng đồng phải bao gồm tất cả mọi người, và mỗi thành viên phải có bổn phận, có quyền được liên hệ với tất cả mọi người.

Chúng ta phải làm sao để cuộc sống chung đựng ít sinh ra những hiểu lầm, để sự chung sống đó mang lại thoải mái cho nhau? Một trong những đức tính đó đã được nhắc đến trong kinh Từ Bi (*Mettā Sutta*) đó là 'dễ cho người ta trao đổi, nói chuyện'. Điều đó có nghĩa là phải sẵn sàng từ bỏ quan điểm của mình, để chia sẻ quan điểm của người khác. Biết sẵn sàng nhận lỗi, biết nói lời xin lỗi một cách chân thành. Ta không đáp trả lại khi ai đó nói lời xúc phạm đến ta, mà thật sự lắng nghe điều họ nói. Vì điều nói và điều nghe nhiều khi không giống nhau. Nghe và lắng nghe cũng là hai vấn đề khác nhau. Lắng nghe giúp ta biết rõ những gì đang xảy ra. Tự phác họa ra trong đầu những ý kiến, quan điểm riêng của mình là lỗi lầm nghiêm trọng nhất mà ta thường mắc phải, khi ta nghĩ rằng ta đang lắng nghe, và nhất là khi ta tự cho mình là kẻ biết lắng nghe. Biết lắng nghe có nghĩa

là hoàn toàn không có ngã chấp, biết cảm thông với tất cả những gì ta lắng nghe. Đó là một nghệ thuật, một khả năng cũng giống như nói vậy. Nó đòi hỏi ta phải hoàn toàn chú tâm vào người nói. Chỉ chăm chú lắng nghe những gì đã được nói ra, mà không thêm thắt gì vào đó, không suy nghĩ thêm về điều gì, đó là một biểu hiện của lòng nhiệt tâm. Đó cũng là lòng từ bi. Nếu lời ta nói không phát xuất từ tâm từ, ta rất dễ bị hiểu lầm.

Trong kinh Vô trápnh Phân biệt như đã nói ở trên, Đức Phật cũng khuyên chúng ta không được đề cao thái quá, cũng không được hạ xuống tận cùng; cả hai đều là lời nói không chân thật. Thí dụ, nếu chỉ có một ngàn rưởi người đến dự một buổi lễ nào đó, nhưng ta lại nói là có mười lăm ngàn, để tăng thêm sự quan trọng của mình, là ta đã không thành thật. Nói phóng đại như vậy có vẻ quá đáng, nhưng thực tế thì con người thường nói đủ những chuyện trên trời dưới đất. Thí dụ, tôi có thể bóp méo sự thật bằng cách nói: "Không bao giờ bạn chào hỏi tôi trước". Cũng có thể bạn không hay chào hỏi tôi, nhưng nói 'không bao giờ' thì có lẽ không đúng sự thực. Vì thế ta cần suy nghĩ trước khi nói. Khi chúng ta nói không suy nghĩ, ta ít khi đúng, mà sai thì hẳn nhiều hơn. Ta không nên để điều đó xảy ra. Ta không thiếu thì giờ để suy nghĩ, cân nhắc.

Cũng có khi ta cần nhắc nhở người khác về việc họ nên làm hay không nên làm. Thí dụ như: 'Tôi không thể ngủ khi cửa sổ để mở', hay 'Bạn đừng đạp lên chân tôi'. Nói những điều đó không có gì là sai, nhưng ta cần bình tĩnh, không nên nói theo phản ứng. Trước hết ta cần phát khởi tâm hi xả. Khi đã bình tĩnh trở lại, ta nên nhớ đến những điểm tốt của người mà ta định khiển trách, khi chúng ta

đã cảm thấy tự tại, ta có thể nói điều mình nghĩ. Cần phải đánh thức từ tâm, vì nếu trong lời nói của ta không phản ánh được từ tâm, thì có nghĩa là ta chưa biết giao tế, đối thoại với người. Chúng ta sẽ khiến cho người nghe hiểu lầm, chống đối ta hay ít nhất cũng lúng túng, khó xử. Khi lời nói của ta gây bất mãn cho người nghe, là ta đã làm vết thương đau đến hai lần.

Có một công thức rất hữu dụng trong bài kinh về Sự Hòa Hợp: 'Nếu bạn nói điều gì có thể gây đau khổ, mà không đúng sự thật, thì không nên nói. Nếu bạn muốn nói điều gì hữu ích, mà không đúng sự thật, thì cũng không nên nói. Nếu bạn muốn nói điều gì đó có thể gây đau khổ, nhưng đúng với sự thật, thì cũng đừng nên nói. Nếu bạn nói điều gì đem lại lợi ích, và đúng với sự thật, thì hãy đợi đúng lúc mới nói'. Đúng lúc có thể là mười phút, mười ngày hay mười tháng sau đó.

Có những lúc bạn cảm thấy hay mơ hồ cảm thấy người khác đang thay đổi, chuyển hóa tốt hơn. Thì có lẽ không cần nên nói điều gì cả. Ai cũng có lỗi lầm, không thể nói hết những điều ấy – có lẽ ta sẽ chẳng bao giờ hết chuyện. Có lúc ta cũng cần nói lên điều này, điều nọ, nhưng thường thì cũng không cần phải nói gì cả, vì mọi thứ đều sẽ phải đổi thay. Lời nói chân thật, lợi ích cho người không cần phải là những lời tán thán, khen ngợi họ, nhưng tất cả đều phải là những lời chứa đựng từ bi. Có lẽ thời điểm tốt nhất để khuyên nhủ, dạy dỗ là lúc chúng ta hoàn toàn bình tĩnh, người kia cũng không ở trong trạng thái bất ổn, và họ sẵn sàng để nghe ta. Nếu ta đang cơn nóng giận, thì không phải lúc rồi. Đó là sự quán sát cẩn thận và lời nói có chánh niệm. Nếu không thực tập những khả năng này, thì chúng ta sẽ tạo ra nhiều lầm lỗi trong



khi giao tiếp với mọi người. Chúng ta không thể sống bừa, sống đại, mà phải sống một cách chánh niệm, phải giữ thân, khẩu và ý suốt ngày. Nhưng đôi khi chúng ta không thể 'lên lịch' mỗi khi nói; lời nói của ta có nội dung và thời điểm của riêng nó. Quan trọng là phải nhớ tà ngữ là gì, và chúng ta đã lãng phí biết bao thời gian để bàn chuyện này, chuyện nọ. Nếu để ý, ta sẽ thấy rằng, ngoại trừ lúc ngủ, và những lúc chú tâm, chánh niệm, thời gian còn lại, mười lăm, mười sáu tiếng mỗi ngày là để trao đổi, trò chuyện. Vậy tại sao ta không khéo léo hơn khi nói năng?

Nghệ thuật giao tiếp không phải dễ học như ta tưởng. Cư xử tế nhị chỉ là một phần của nó. Ngay khi chúng ta muốn khen ngợi, tán thán ai đó, ta cũng cần phải xét xem động lực nào thúc đẩy ta làm như thế. Ta thật sự muốn khen ngợi người khác hay đang đưa ta lên? Ta cần phải biết làm thế nào là khéo léo nhất. Nếu chúng ta thật lòng muốn khen ngợi người khác thì không sao. Nhưng nếu thật sự là ta muốn đề cao mình, thì ta nên chừa bỏ tánh đó, nên xét lại động lực chính của các hành động của ta. Nếu ta không thực hành lời nói có chánh niệm, ta dễ buông ra lời nói thiếu suy nghĩ, theo bản năng, nhất là khi ta đang căng thẳng, không được bình tĩnh. Vì thế, không thể coi thường lời nói.

Mỗi tối khi lên giường, thay vì suy nghĩ về những khó khăn hay sung sướng vật chất, hãy nghĩ về những cái thiện, cái ác ta đã tạo tác trong ngày. Lời nói của ta có đem lại lợi ích gì không? Hay cả ngày ta bị năm uẩn làm chủ? Tham sân, si, mạn nghi, trạo cử, hôn trầm có dấy khởi không? Chúng ta đã làm gì để chúng không thể tác động đến ta? Làm thế nào để ta có thể mang từ, bi, hỉ xả

đến cho người khác? Mỗi tối ta nên làm một bảng liệt kê nhu thế. Nếu trong ngày, ta đã nói điều gì khiến ta giờ phải hối tiếc, đó là vì ta thiếu chủ tâm, chánh niệm. Làm vậy không phải để tự trách mình, mà chỉ để nhận biết được những thiếu sót của mình.

"Nhận biết, không buộc tội, và thay đổi" – với công thức có vẻ sáo mòn, cũ kỹ nhưng xác thực này, ta soi rọi tâm, và chuyển hóa tâm. Vào buổi tối, sau một ngày đầy hoạt động, ta có thể thấy đôi khi lời nói của ta không chân thực, không ích lợi cho ai. Ta có thể chấp nhận điều đó với thái độ xả bỏ, nhưng quyết tâm phải sửa đổi để ngày mai làm tốt hơn.

Không bao giờ được quên xét lại động lực hành động của mình. Người làm thiện không phải có thể thực hiện điều thiện ở khắp mọi nơi. Mà trước hết tánh thiện phải xuất phát từ tim ta. Rồi tâm từ, tâm thánh thiện mới có thể xuất phát từ đó. Vì nếu trong ta không có những điều tốt ấy, thì làm sao ta ban phát cho người khác. Nếu tim ta tràn đầy tình thương trong sạch, điều đó sẽ phản ánh ra ngoài, và lời nói không còn giữ vai trò quan trọng nữa. Lời nói không phải đong đo bằng số lượng, mà là tình cảm ở đằng sau đó. Nếu không luôn xem xét lại động lực của lời nói, ta thường dễ mắc lỗi. Rồi chúng sẽ ám ảnh tâm trí ta, khiến việc hành thiện của ta bị ảnh hưởng. Vậy thì ai là nạn nhân? Chính chúng ta là kẻ lãnh hậu quả của lời nói sai của mình, chứ không phải ai khác.

Lời nói quan trọng đến nỗi, khi La Hầu La chỉ mới bảy tuổi, Đức Phật đã giảng cho La Hầu La nghe về lời nói. Đó là lúc Đức Phật vừa trở lại nhà sau khi chứng đắc. Và cũng là lần đầu tiên Ngài gặp lại con trai nhỏ của mình. Đức Phật đã giảng rất kỹ với con về hậu quả của việc nói

đối. Đức Phật nhấn mạnh rằng tà ngữ sẽ khiến ta mất tất cả mọi thành quả tâm linh.

Sở dĩ Đức Phật phải thuyết giảng nhiều về lời nói, vì chúng sanh thường mắc phải lỗi lầm trong lời nói. Lời nói của họ thường thiếu sự thân mật, ấm áp, không phải vì những điều họ nói, mà chính là vì tình cảm trong lòng họ. Đức Phật dạy ta cách đối trị là hãy khởi tâm yêu thương đồng loại không có điều kiện, một tình thương không phải chỉ dành cho người dễ thương. Chỉ có bậc A-la-hán, kẻ đã hoàn toàn Giác Ngộ – là người có thể hoàn toàn dễ thương. Ngoài ra, ai cũng có tánh xấu nào đó. Không ích lợi gì để chỉ nghĩ đến những tánh xấu của tha nhân; tánh xấu cần được để ý đến là tánh xấu của chính bản thân mình. Mọi tánh xấu đều giống nhau, cái khác là số lượng.

Tà ngữ không chỉ là lời chưởi mắng; mà có thể là lời không tử tế, lời châm chích, lời tự cao, tự đại. Tất cả đều là tà ngữ. Bằng cách luôn tự xét mình, ta có thể diệt bỏ chúng, để thanh tịnh hóa tâm.

Chánh ngữ có nghĩa là không nói dối, không nói sau lưng người, không nói lời ác hay chưởi rủa người, không thóc mách, không nói chuyện vô ích, không xúi người này chống báng người khác. Trừ khi ta có năng khiếu đặc biệt về ngôn ngữ, còn lại ta cần phải trao dồi lời nói sao cho có hiệu quả, mà không xảy ra những điều bất như ý, nếu không, chúng tỏ là ta chưa hiểu được những lời dạy của Đức Phật về lời nói. Những điều dạy này của Đức Phật rất quan trọng cho tất cả chúng ta.



## Chương 10

# Biết Chấp Nhận Mình

Rất lạ là có nhiều người không biết thương chính bản thân. Có lẽ do họ nghĩ rằng thương yêu chính bản thân là điều dễ làm nhất trên đời này, vì ai cũng lo cho mình là trước nhất. Thật vậy, lúc nào mà ta không lo xem ta có bao nhiêu của cải, công việc của ta thế nào, sức khỏe ta ra sao. Đức Phật đã nói rằng: “Chư ngã độc tôn” mà. Vậy tại sao ở đây ta lại nói yêu thương mình là khó?

Biết yêu thương mình không có nghĩa là dễ dãi với chính mình. Nhiều người không thể chịu được một số tánh nết trái khoáy của chính bản thân họ. Trong mỗi người chúng ta đều có biết bao tánh khí riêng, có cái ưa, có cái ghét cần phải được buông bỏ. Tuy nhiên khi tự xét mình, ta thường bằng lòng với những cái tốt của mình, và che dấu đi cái xấu. Không muốn chấp nhận chúng. Dễ dãi với bản thân như thế sẽ không giúp ta tiến xa được trên con đường tìm đến chân như.

Một hành động sai lầm nữa là tự dẫn dắt mình vì những lỗi lầm mình đã tạo ra, khiến cho tình thế càng thêm xấu. Điều này chỉ mang đến cho ta sự sợ hãi, đôi khi dẫn đến rối loạn, mất thăng bằng. Nếu chúng ta muốn nhìn mình một cách chân thực, thì cũng không nên tự coi mình như hoàn toàn, không hề có mặt tiêu cực nào – những tánh như lẩn lướt, sân, tham dục, hay dối gạt. Không dám nhìn vào những tánh xấu này, khiến ta xa rời thực tế, trở nên giả dối, hai mặt. Chúng ta vẫn thường

gặp những người có vẻ quá lịch sự, tử tế nhưng đây giả tạo, che giấu bộ mặt thật của họ.

Đổ lỗi cho người khác cũng không được, vì người ta cũng có thể làm thế với mình. Ta thường trách những yếu kém của người khác – dù có thực hay không, hay không coi họ cũng là con người như ta. Chúng ta ai cũng sống trong một thế giới không thực, đầy ngã tưởng, nhưng thế giới của phán xét, trách móc càng không thực hơn nữa, vì nó coi mọi thứ hoặc là quá hoàn mỹ, hoặc quá gớm ghê.

Sự thực là mỗi người chúng ta đều có lục căn: ba căn lành, ba căn ác. Căn ác là tham, sân và si, ngược lại là độ lượng, từ bi và trí tuệ. Nếu trung thực, ta có thể dễ dàng nhìn thấy chúng ở trong ta và ở tha nhân. Mọi hành động của ta đều do lục căn chi phối. Hiểu được như thế ta có thể soi lại mình một cách trung thực hơn, không dằn vặt mình vì những tánh xấu, cũng không tự đề cao những tánh tốt, chỉ chấp nhận sự có mặt của chúng trong ta. Nhờ thế ta cũng dễ dàng chấp nhận người khác, thông cảm với họ hơn.

Một thế giới phân chia rạch ròi giữa trắng đen, giữa người tốt, kẻ xấu thực ra không thể có; chỉ có bậc A-la-hán là hoàn toàn thánh thiện. Còn ở chúng sanh thì tùy vào mức độ tốt xấu khác nhau. Sự khác biệt giữa chúng ta về cái xấu, cái tốt rất ít, không đáng kể. Ai cũng phải thực hành giống nhau, vun trồng những tánh tốt và nhổ bỏ những cái xấu.

Chúng ta có vẻ khác nhau, nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Tất cả chúng ta đều đối mặt với những vấn đề chung, cùng có những khả năng giải quyết giống nhau. Chỉ khác nhau trong quá trình luyện tập. Khi đã tu tâm trong một số kiếp, ta có thể nhìn được điều đó rõ hơn.

Tâm sáng suốt có được là do đã thanh lọc được các cảm thọ, là điều không dễ thực hiện. Chúng ta chỉ có thể thực hiện được, khi không đồng hóa mình với những tình cảm lúc vui, lúc buồn. Khi chúng ta có thể thấu suốt các cảm thọ của mình, coi đó là một trong những phận sự ta phải thực hiện cho chính mình, lúc đó những sợi dây bám víu được tháo gỡ, những ý nghĩ như "Tôi thật tốt", hay "tôi thật tệ" có thể được dẹp tan. Mỗi người là một chúng sanh với đầy những triển vọng cũng như trở ngại. Nếu chúng ta có thể chấp nhận, thương yêu 'con người nầy' với những ưu và khuyết điểm của nó, thì chúng ta cũng có thể chấp nhận, thương yêu kẻ khác một cách trung thực, và lợi ích. Nhưng nếu chúng ta có tâm phân biệt, chỉ biết yêu những ưu điểm mà không chấp nhận những thứ khác, thì chúng ta mãi mãi xa rời thực tế. Một ngày nào đó, chúng ta sẽ phải chấp nhận mọi thứ như chúng hiện hữu. Chúng ta là 'môi trường đào tạo' (*kammaṭ-thāna*) của chính mình.

Nếu chúng ta cũng biết nhìn mình bằng con mắt như thế, ta sẽ biết thương yêu bản thân một cách trọn vẹn – như chúng ta hiện hữu – giống như Đức Phật đã dạy, 'một người mẹ không kể đến tính mạng mình, thương yêu, bảo vệ con'. Nếu chúng ta muốn có cái nhìn trung thực về mình, để vươn lên, thì chúng ta cần phải là người mẹ hiền của chính mình. Một người mẹ có ý thức có thể phân biệt hành động tốt, xấu của con, nhưng bà vẫn không ngừng yêu con, dầu khi nó không phải là đứa trẻ ngoan. Đây có thể là điều quan trọng nhất ta cần phải lưu tâm. Tất cả mọi người, cũng có những lúc, phạm phải sai lầm ở thân, khẩu, ý – nhiều nhất là ở ý, trung bình là ở khẩu, hành động lại ít hơn. Trong những trường hợp đó

chúng ta làm gì? Người mẹ sẽ làm gì? Người mẹ sẽ khuyên con đừng tiếp tục hành động như thế, khẳng định tình thương của mình luôn dành cho con, nhưng kết quả thế nào, cuối cùng vẫn tiếp tục bốn phận làm mẹ của mình, nuôi dưỡng con cái. Có lẽ chúng ta cũng nên bắt đầu tự nuôi dưỡng thân.

Tất cả quá trình này là để dạy dỗ đứa con trưởng thành. Có trưởng thành mới có trí tuệ, là điều buồn thay không quan hệ gì đến tuổi tác. Nếu không, thì dễ lắm rồi, sự thành công là một bảo đảm của tương lai. Nhưng trên thực tế, ta cần phải phấn đấu rất nhiều mới đạt được trí tuệ, và điều đó đòi hỏi sự phấn đấu của từng cá nhân. Trước hết ta bắt đầu bằng cách luyện tập nhận thức, sau đó là chấp nhận chính mình, không đánh giá, kết tội. Bước thứ ba là sửa đổi. Có lẽ đối với nhiều người, vấn đề nhận thức là gian khổ, khó khăn nhất – không phải dễ biết những gì đang diễn biến bên trong nội tâm ta. Đó là điểm quan trọng nhất và thú vị nhất trong thiền quán.

Chúng ta cần sống một cuộc đời đầy quán chiếu, nhưng không có nghĩa là chúng ta phải ngồi thiền suốt cả ngày. Một cuộc sống quán chiếu có nghĩa là ta xem tất cả những gì đang xảy ra là một phần của kinh nghiệm sống, cần được học hỏi. Trong tất cả mọi trường hợp ta luôn quay vào, đối mặt với nội tâm của chính mình. Khi chúng ta hướng ra ngoài – khi ta dấy dấy 'sức sống trẻ' như Đức Phật đã nhắc đến, và để cả thân, khẩu và ý của chúng ta vào những chuyện thế gian, ta cần phải tự thức tỉnh, để quay lại trở vào trong. Một cuộc sống quán chiếu đối với một vài tôn giáo là cuộc sống hoàn toàn hướng đến tôn giáo. Trong đạo của chúng ta, đó là sự kết hợp giữa đạo và đời. Một cuộc sống quán chiếu không bao giờ ngừng

ngiht. Bê ngoài, ta vẫn hành động bình thường, dầu có hay không có sự kiểm chế. Sự trầm ngâm, lắng đọng là yếu tố quan trọng nhất của quán chiếu nội tâm. Không cần phải ngồi yên cả ngày, để theo dõi hơi thở. Nhưng mỗi hành động, mỗi ý nghĩ, mỗi lời nói đều được ý thức.

Làm được như thế sẽ giúp ta có một nội tâm vững chắc, nhưng không xa rời thực tế. Nhiều người ao ước, mong muốn được có sự vững chải này, nhưng không biết làm thế nào để diễn tả, nói gì đến chứng nghiệm nó. Sống trong mộng ảo, sống trong sợ hãi, hoài vọng không bao giờ ngừng, không cho phép nội tâm ta được trưởng thành. Cảm giác an toàn sẽ phát sinh khi ta có thể đối diện với chính mình một cách trung thực, nhìn người khác một cách trung thực, và biết chấp nhận tất cả.

Đức Phật đã nói tất cả chúng sinh đều có bảy đặc tính: tham dục, sân, tà kiến, mạn nghi, tự cao, chấp ngã và vô minh. Khi nhận ra sự hiện hữu của chúng trong ta, hãy tự nhủ: Ta biết người rồi, ta sẽ tự sửa đổi.

Cuộc sống trầm tư thường có vẻ nặng nề, u uất. Không có niềm vui, ta thường bù đắp bằng cách hướng ra ngoài. Nhưng làm thế không được. Trái lại, ta cần tìm những nguồn vui nhẹ nhàng hơn cho nội tâm. Không có gì đáng phải lo âu, sợ hãi, không có gì quá khó khăn. Pháp có nghĩa là luật tự nhiên, và chúng ta luôn chịu ảnh hưởng của chúng trong cuộc sống. Dầu ở đâu, ta cũng là Pháp, ta là vô thường (*anica*), là khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anattā*). Dầu đang ngồi đây hay ở trên cung trăng, cũng giống nhau cả. Chúng ta không nên nghiêm trọng quá những vấn đề của mình hay của người khác. Không cần phải bộc lộ ra bên ngoài, nhưng luôn suy gẫm ở bên trong với một chút khôi hài. Có lẽ đó là cách tốt nhất. Nếu chúng ta có



thể tự chế điều mình, hẳn là ta sẽ dễ chấp nhận chính mình hơn. Và cũng dễ chấp nhận người khác hơn.

Ở Mỹ, trước kia có chương trình TV gọi là "Con Người Buồn Cười" (Funny People). Đúng là chúng ta có những phản ứng kỳ dị nhất. Khi nhìn lại, phân tích ra, đôi khi ta thấy chúng thật là kỳ quặc. Chúng ta có những ước muốn lạ kỳ, những hình ảnh thiếu trung thực về chính mình. Con người thật buồn cười – đúng là có vậy – thế thì sao ta không nhìn thấy những khía cạnh đó của mình? Như thế sẽ khiến ta dễ chấp nhận những gì ta thấy khó chấp nhận ở trong ta và tha nhân.

Một đặc tính của cuộc đời là ta không thể thay đổi nó: cuộc đời cứ tiếp tục diễn ra. Tất cả chúng ta đã hành thiền ở đây một thời gian (ND: Chỉ những người đến học tu với Ni Sư). Nhưng thế giới bên ngoài có ai biết đến? Cuộc đời vẫn cứ đi tới. Chỉ có tâm ta là biết đến, là bị tác động. Khi có sự lo lắng, xáo trộn, ảo tưởng, thì đồng thời cũng có khổ đau. Nhưng không cần phải như thế. Hãy cứ để mọi chuyện như như. Nếu chúng ta có thể thay đổi để nhìn mọi việc xảy ra với tâm hỉ xả, thì việc thanh tịnh hóa tâm ta sẽ dễ dàng hơn. Đó là việc ta cần làm, đó là sự thanh tịnh hóa của chính mình, mỗi người phải tự thực hiện lấy.

Nếu chúng ta có thể nhớ mình đã làm gì, ngày nầy qua ngày khác, không xao lãng, kiên trì hành thiền mà không kỳ vọng vào những kết quả to tát, dần dần tâm thanh tịnh sẽ đến với ta. Cũng như mọi thứ, hãy để sự thanh tịnh cũng như như. Khi chúng ta bớt dần các thói hư tật xấu, ta sẽ càng nhận thấy rằng chúng không mang đến cho ta sự tốt đẹp, sung sướng nào. Đâu có ai không muốn buông bỏ khổ đau. Và dần dần, ta không còn thấy cần

phải làm gì hơn là lo vun trồng tâm. Khi đó, ta biết rằng sự chuyển đổi tâm đã dần hình thành. Điều đó có thể không dễ dàng xảy ra, nhưng nếu ta đã sinh diệt qua bao nhiêu kiếp sống, thì một ngày, một tháng, một năm hay mười năm nữa có là bao?

Không cần phải làm gì hơn thế nữa, không cần phải chạy tìm kiếm lăng xăng. Trái đất vẫn chuyển động theo một quỹ đạo, cũng như cuộc đời ta chuyển dịch từ sinh đến tử. Tất cả đều xảy ra đâu ta có muốn hay không. Điều duy nhất ta cần phải làm là nhận ra và hiểu được thực tại đó. Có như thế ta mới cảm thấy dễ thương yêu chính mình và tha nhân, vì đó là công việc của con tim – để thương yêu. Ngoài ra, nếu ta cũng nhìn ra được những khía cạnh còn yếu kém của mình để sửa đổi, thanh tịnh hóa tâm, thì ta không cần phải có một nỗ lực nào khác, cái đẹp của nội tâm cũng phát sáng ra ngoài.

Quay trở vào bên trong là một đặc tính quan trọng của cuộc sống trầm tư quán chiếu. Bất cứ điều gì xảy ra bên trong tâm ta đều ảnh hưởng đến tất cả những gì xảy ra ở ngoài ta. Ngọn đèn nội tâm và sự trong sáng bên trong không thể che giấu được, cũng như các tánh xấu của ta.

Đôi khi chúng ta nghĩ rằng mình có thể tỏ ra là một người khác. Đâu biết rằng đó chỉ là hoài công. Đức Phật dạy rằng chỉ cần nghe một người nói nhiều chuyện hay sống với họ một thời gian, ta sẽ biết rõ họ là ai. Con người thường cố tỏ ra là một người tốt hơn con người thực của họ. Rồi khi thất bại, họ thất vọng với chính mình và người chung quanh. Hiểu được bản thân một cách chân thật, từ bi sẽ khiến lòng ta thấy nhẹ nhàng, đem lại niềm vui cho nội tâm. Chấp nhận mình và kẻ khác đúng như bản thể của ta, sẽ khiến cho việc thanh tịnh hóa tâm,

đoạn trừ cấu ấ, trở nên là một công việc dễ dàng hơn nhiều.



## Chương 11

# Lý Tưởng Cô Độc

Trong Kinh Tập thuộc Tiểu Bộ, có bài kinh Sùng Tê Ngưu (*Khaggavisana Sutta, Sn 1.3*), trong đó Đức Phật so sánh vị thánh sống một mình với chiếc sừng của các con tê giác. Đức Phật đã tán thán cuộc sống một mình, và lập lại ở mỗi đoạn của bài kinh điệp khúc: “Hãy sống riêng một mình, như tê ngưu một sừng.”

Có hai loại cô độc, một về tâm (*citta-viveka*), và một thuộc về thân (*kāya-viveka*). Ai cũng biết về sự cô đơn của thân. Đó là khi ta ở một mình trong phòng hay trong hang, hoặc khi ta bảo với người thân ta cần được ở một mình. Nhiều người thường thích được ở một mình trong khoảng thời gian ngắn. Nhưng khi phải ở một mình lâu hơn, do ta khó hòa đồng với người khác hay sợ đối mặt với người khác vì ta không yêu thương họ, ta thường thấy cô đơn trong những trường hợp như vậy.

Khi ta sống trong gia đình hay trong cộng đồng, ta khó được yên thân một mình. Nhưng mỗi ngày, ta cần tìm thời gian để được có những giờ phút thật sự một mình. Đó cũng là một loại tĩnh lặng. Tâm tĩnh lặng góp phần không nhỏ vào sự tu tập của ta. Nếu không có tâm tĩnh lặng, ta khó có thể biết ta cần phải thay đổi như thế nào khi quán sát nội tâm.

Tâm tĩnh lặng trước hết và quan trọng hơn hết là không được tùy thuộc vào người khác để được chấp nhận, được có một chỗ dựa, một liên hệ tình cảm nào đó. Nhưng cũng không có nghĩa là ta phải quay lưng lại với

mọi người, nó chỉ có nghĩa là ta cần được độc lập về tinh thần. Tâm tĩnh lặng là tâm mạnh mẽ, vì người có tâm đó có thể giữ cho nó không xao động. Người ấy có thể sống một mình, quay trở vào nội tâm, mà vẫn có thể thương yêu người khác. Nếu tha nhân có tử tế với họ, cũng tốt. Nếu ngược lại, cũng được thôi. Người có tâm tĩnh lặng dầu đang ở giữa đám đông cũng vẫn như đang ở một mình. Dầu đám đông đó có hỗn loạn, hung dữ, ta vẫn có thể quay trở vào trong ta, vẫn có thể yêu thương họ mà không bị đám đông làm xao động.

Chiếc sừng trên đầu con tê giác thẳng đứng, cứng chắc khó thể bẻ cong được. Tâm của ta có được thế không? Tâm tĩnh lặng giúp ta dứt bỏ được những cuộc đàm thoại vô ích. Những cuộc đàm thoại không có đề tài, cũng giống như hơi bốc lên từ lò nấu, rất tai hại đến sự phát triển tâm linh. Khi chúng ta không thể giữ hơi nóng trong các nồi nấu, thì thức ăn khó thể được nấu chín. Sự tu tập của ta cũng giống như việc giữ cho hơi nóng không bị bốc hơi. Nếu hơi nóng cứ bị tắt đi, tắt lại, thì quá trình hoạt động của nội tâm sẽ bị gián đoạn. Tốt hơn hết là hãy giữ cho sức nóng đừng lan tỏa. Có lẽ đó là điều chúng ta cần làm nhất.

Đôi khi ta lo sợ "Người ta đang nói xấu tôi!" Điều đó không quan trọng – chúng ta là chủ của nghiệp mình mà. Nếu ai đó nói xấu ta, đó là nghiệp của họ. Nhưng nếu ta nổi lòng sân, thì đó là nghiệp của ta. Nếu còn quan tâm đến những điều người khác nói về mình, tức là ta còn tùy thuộc vào sự khen chê của người. Nhưng ai khen chê ai đây? Không lẽ là năm uẩn – sắc, thọ, tưởng, hành và thức – khen chê? Hay tóc, hay răng hay da?

Nếu ta không thể tìm được sự tĩnh lặng nơi nội tâm, nơi không có mây may xao động nào, thì ta sẽ chẳng bao giờ thấy yên ổn, tự tại. Không có ai, ngay cả Đức Phật, đều được tất cả mọi người yêu mến. Vì chính tự ta cũng đầy cấu uế, nên chúng ta cũng luôn đi bới tìm cái xấu của người. Những thứ chẳng đáng để ta quan tâm. Điều quan trọng hơn là cần phải có chánh niệm, tỉnh giác với những gì chúng ta đang làm, đang nghĩ, đang cảm thọ. Nhưng điều đó dễ quên làm sao! Lúc nào cũng có những công việc khác lôi kéo chúng ta như là chuyện trò với bè bạn, hay nhâm nhi bên tách trà. Vì cuộc sống, vì thế giới là như thế đó, nên con người sống trong thế giới đó cũng luôn khổ đau. Trái lại con đường đạo của Đức Phật dẫn dắt chúng ta ra khỏi thế giới đó để đến được chân hạnh phúc.

Đời sống tâm linh cô độc là một đời sống không phụ thuộc vào quá khứ và tương lai, chỉ có đứng thẳng người và bước tới một mình. Nếu bám víu vào tương lai, ta sinh ra lo âu. Còn đeo đuổi quá khứ, lại sinh ra tham ái hay sân hận.

Sự đơn độc chỉ thực sự được chấp nhận khi nội tâm ta đã được an bình. Nếu không sự cô đơn sẽ khiến chúng ta đi tìm cái để khóa lấp nỗi trống không, lạc lõng. "Mọi người biến đâu hết cả rồi? Làm sao tôi chịu nổi nếu không có bạn bè? Tôi cần chia sẻ, tâm sự với ai đó". Chánh niệm sẽ không để những tư tưởng như thế xảy ra trong đầu ta, vì chánh niệm giữ ta trong giờ phút hiện tại, nên ta chẳng thể nghĩ tới tương lai, hay quá khứ. Chánh niệm khiến ta không lơ lửng, giúp ta tránh bớt lỗi lầm. Càng có nhiều chánh niệm, tai nạn càng ít xảy ra. Những lỗi lầm vụn vặt sẽ biến mất trên con đường tâm linh.

Nhưng khi thiếu chánh niệm ta sẽ gây ra nhiều khổ đau cho chính mình, ta lại tìm kiếm ai đó để đổ lỗi hay để giải sầu.

Sự cô đơn lý tưởng có thể phát khởi khi ta một mình hay giữa đám đông mà vẫn giữ được tâm bình lặng, không bị những phiền não của người khác ảnh hưởng đến mình. Chúng ta có thể phản ứng tùy theo hoàn cảnh, nhưng không để bị xao động. Tất cả chúng ta đều có đời sống nội tâm của riêng mình, nhưng ta chỉ nhận ra được điều đó khi tâm dừng hết những lăng xăng, để ta có thể hướng vào bên trong. Một khi ta đã nhìn ra được những gì xảy ở bên trong ta, chắc chắn ta sẽ muốn thay đổi chúng. Chỉ có bậc đại Giác Ngộ – một vị A-la-hán – mới có tâm hoàn toàn không cần phải chuyển hóa. Tâm căng thẳng, thiếu tinh lặng sẽ khiến ta phải chạy tìm ai đó giải thoát ta ra khỏi khổ đau, đau hay rằng chỉ có ta mới tự cứu được bản thân.

Tâm độc lập cũng khởi sinh được những ý tưởng độc đáo, sâu sắc, trong khi tâm bám víu chỉ có những suy nghĩ theo ước lệ, vì loại tâm này rất cần được khen tặng, chấp nhận. Tâm trần tục chỉ có thể hiểu những điều tầm thường, không thể nào hiểu được giáo lý sâu xa của Đức Phật.

Giá trị đích thực của tâm độc lập là không đổi dời. Như một cây đại thụ, nó chẳng thể lung lay, và cũng không cần dựa vào ai mới có thể đứng thẳng. Nếu tâm thiếu sinh lực, thiếu sức sống độc lập của riêng mình, thì tâm đó cũng khó có sức mạnh, sự quyết tâm để hành theo Phật pháp. Tâm tự tại, không sợ khổ đau, có thêm một lợi điểm nữa là trí nhớ tốt, nó có thể nhớ rất nhiều thứ.

Mỗi ngày ta cần thực hành bằng cách dành thời gian cho riêng mình để soi rọi lại nội tâm, để suy gẫm. Đọc sách báo, chuyện trò hay nghe ngóng đều là những hình thức của sự trao đổi, nhiều khi cũng cần thiết. Nhưng thiết yếu là phải có thời gian để tự vấn mình: Điều gì đang xảy ra trong tôi? Tôi đang suy nghĩ gì? Tốt hay xấu? Tôi có thể tự tại với chính mình không? Tôi có lo nghĩ về cái tôi của mình nhiều quá không? Tôi có sống theo Phật pháp hay sống theo bản năng?

Sức khỏe, của cải, tuổi trẻ không giúp ta thoát khỏi khổ đau. Nhưng chúng có thể khéo che đậy khổ đau hơn. Đến lúc tuổi già, sức yếu hay nghèo khó, ta mới thấy rõ hơn những đau khổ của kiếp con người. Khi một mình, đó là lúc để ta tự tìm hiểu về mình. Ta có thể suy gẫm về những pháp đã được nghe, để có thể thực hành những gì mà ta thấy có ý nghĩa nhất cho chính mình.

Một cộng đồng có những người hiểu Pháp là một nơi lý tưởng để tu tập. Trong cộng đồng đó cũng có những sinh hoạt tập hợp, cầu nguyện. Nhưng tất cả phải do vì lòng từ bi, chứ không phải vì ta muốn chạy trốn những khổ đau. Lần sau, khi bắt chuyện với ai, ta hãy trước hết tự hỏi: Tại sao tôi muốn có cuộc nói chuyện này? Có thật sự cần thiết không hay chỉ vì tôi buồn, tôi muốn chạy trốn những vấn đề của mình?

Trí tuệ sáng suốt là một yếu tố tinh thần cộng với chánh niệm sẽ giúp chúng ta biết được mục đích và hướng đi của mình. Chúng ta sẽ biết xét xem lời nói hành động của mình có đúng mục đích không, xét xem chúng ta đang sử dụng những phương tiện thiện xảo hay chúng ta đã đạt được nguyện vọng ban đầu của mình. Không có đường hướng, mục đích rõ ràng, sẽ sinh ra nói chuyện



phiếm, tán gẫu. Ngay trong khi ngồi thiền, tâm cũng 'tán gẫu', đó là vì tâm thiếu được luyện tập. Khi chúng ta thực hành với trí tuệ sáng suốt là chúng ta biết ngưng lại, quán sát về hoàn cảnh, dữ kiện trước khi bắt tay vào việc gì. Điều đó có thể giúp ta có được một thói quen thiện xảo, khó thể tìm thấy trên đời.

Một khía cạnh nổi bật của giáo lý Đức Phật là sự dung hòa giữa sự hiểu biết rốt ráo và chánh niệm. Đức Phật thường nói đến hai yếu tố này như một liều thuốc chống khổ đau, nhưng chúng ta cần thực tập bằng những việc làm nhỏ mọn hằng ngày như: học một điều mới, nhớ lại một câu pháp, học thuộc một câu kinh, có được cái nhìn mới về chính mình; nhận thức được những khía cạnh cuộc đời. Một tâm như thế chắc chắn sẽ có thêm sức mạnh và sự tự tin.

Buông bỏ là cách tốt nhất để có được tự tin. Ta biết rằng ta có thể tồn tại mà hầu như không cần đến bất cứ thứ gì, kể cả thức ăn, trong một khoảng thời gian nào đó. Có lần Đức Phật đến một làng nơi đó không ai có lòng tin vào Đức Phật. Không ai trong làng để ý đến Ngài, vì vậy Ngài không nhận được thức cúng dường nào cả. Đức Phật đi ra xa khỏi làng, xếp đệm cỏ, ngồi thiền. Một đạo sư khác, thấy Đức Phật không nhận được gì, nên an ủi Ngài: "Hắn Ngài buồn lắm vì không có gì để ăn. Cũng không có chỗ tốt để ngủ". Đức Phật trả lời: "Ta sống bằng niềm vui. Niềm vui nội tâm có thể giúp ta no nhiều ngày".

Chúng ta cũng có thể sống không cần rất nhiều thứ, nếu chúng ta tự ý buông bỏ chúng. Nếu ai đó muốn chiếm đoạt sở hữu của ta, ta sẽ chống trả, đó là khổ đau. Nhưng khi chúng ta thực hành hạnh xả bỏ, tâm ta sẽ

manh mẽ lên, không dễ bị xao động. Lòng tự tin thực sự giúp ta dễ xả bỏ hơn.

Đức Phật không khuyên chúng ta nên theo những hình thức khổ hạnh cực đoan. Nhưng chúng ta có thể buông bỏ nhiều thứ – thí dụ thay vì buổi chiều ngồi nói chuyện phiếm, ta dùng thời gian đó để tĩnh tâm. Khi làm được những điều đó, tâm thấy hoan hỷ vì sự nỗ lực của mình. Càng nhiều nỗ lực, càng có thêm nhiều niềm vui.



## Chương 12

# Tâm Bình An

Hạnh phúc cũng có nghĩa là bình an, thanh tịnh, nhưng thường ít ai nghĩ đến điều đó. Trái lại trạng thái bình an, thanh tịnh lại bị coi là "nhàm chán", 'không có gì xảy ra', sự vắng mặt của hý luận (*papañca*) sinh động. Mà đâu phải bình an, thanh tịnh có mặt ở khắp mọi nơi. Trạng thái đó rất khó có được, nhưng cũng không mấy ai bỏ công kiếm tìm. Vì có lẽ sự bình an thanh tịnh tựa như thiếu sức sống, như phủ nhận cái ngã tối thượng của con người. Chỉ có các hành giả tha thiết với đời sống tâm linh, mới quan tâm, mới tìm kiếm sự bình an, thanh tịnh.

Bản năng tự nhiên của con người là tìm cách tôn vinh mình, trái ngược với một cực đoan khác là lòng tự ty. Những kẻ giàu lòng tự cao, thì khó thể tìm được sự bình an. Lúc nào họ cũng phải tranh hơn thua với mọi người chung quanh: "Ai làm được điều gì, thì tôi cũng làm được tốt hơn như thế". Nhưng khi thấy thực tế không phải là thế, thì đổi lại là: "Bất cứ chuyện gì bạn làm, tôi cũng không thể làm tốt bằng". Trong cuộc đời, có ai, không có lúc phải thừa nhận rằng có những việc mình phải thua kém người khác, dầu đó là quét đường hay viết sách.

Mặc cảm tự tôn hay tự ti, đều không mang lại sự bình an. Sự phô trương tài năng hay mặc cảm thiếu sót, kém cỏi tài năng, đều khiến lòng ta không yên. Lúc nào ta cũng cảm thấy phải tìm kiếm, chờ đợi một kết quả nào đó, qua sự tán thưởng khen ngợi hay chê bai của người khác. Khi bị chê bai, trong ta dường như có cả một cuộc

chiến tranh, nhưng với lời khen ngợi, thì ta lại như một kẻ thắng trận.

Trong chiến tranh, không bao giờ có người chiến thắng, chỉ có những kẻ thất bại. Không cần biết ai là người phải ký bảng hòa ước trước, cả hai phe đều thua trận. Cũng thế, nếu bạn cảm thấy mình là người chiến thắng, kẻ mạnh hơn, người hiểu biết hơn, thông minh hơn, bạn cũng không thể tìm được sự bình an, vì chiến tranh và hòa bình không đi đôi với nhau.

Cuối cùng người ta tự hỏi rằng: Có ai thực sự muốn tìm sự bình an? Có ai thực sự tìm được nó không? Ta cần phải quay vào bên trong, soi rõ tâm mới có thể tìm được câu trả lời. Hành động tự vấn này không phải dễ làm. Đối với nhiều người, dường như có một cánh cổng sắt nặng nề đóng kín cửa ngõ tâm. Họ không bao giờ biết được điều gì đang xảy ra bên trong họ. Nhưng tất cả chúng ta đều phải cố gắng tự vấn để xem thật sự mình muốn gì.

Trong những cơn hoạn nạn, khi chúng ta không thiết gì về mặc cảm tự tôn hay tự ti, những lúc đó chúng ta thực sự chỉ cầu mong được bình an. Khi lòng xao động hay mặc cảm tự tôn tự ti đã biến mất, thì điều gì sẽ xảy ra? Có phải lúc đó thực sự chúng ta chỉ mong được bình an? Hay chúng ta mong được trở thành một nhân vật đặc biệt, một người quan trọng, đáng kính?

Là một 'nhân vật' thì sẽ chẳng bao giờ có bình an. Có một giai thoại thú vị về cây xoài như sau. Một vị vua khi cưỡi ngựa qua rừng, Ngài đã trông thấy một cây xoài trĩu quả. Ngài ra lệnh cho quân hầu: "Tối nay hãy trở lại đây hái tất cả xoài đó cho ta". Quân lính ra đi và trở về tay không. Họ thưa: "Tâu Bệ hạ, tất cả mọi quả xoài trên cây

đều đã bị hái, chẳng còn gì trên cây cả". Nhà vua cho rằng quân hầu lừa dối đã chẳng muốn trở lại khu rừng kia, nên Ngài tự thân hành cưỡi ngựa trở lại đó. Và nhà vua đã thấy thay vì một cây xoài tươi đẹp trĩu quả, giờ chỉ là một thân cây xác xơ đến tội. Người ta đã bẻ cả các cành cây để hái quả. Khi nhà vua dong ngựa đi xa hơn tí nữa, ngài đã gặp một cây xoài khác xanh tươi đẹp đẽ với lá cành xum xê, nhưng không có quả trái gì trên cành. Chẳng có ai đến gần cây xoài này. Vì không có trái, nên cây xoài được yên thân. Trở về cung điện, nhà vua trao áo mũ, ngài vàng lại cho các quan thần và nói: "Các người hãy gìn giữ quốc gia này, còn ta, ta sẽ vào sống ẩn dật trong rừng kia".

Khi ta không là ai cả, và không có gì cả, ta sẽ không sợ bị tấn công, mất mát, ta sẽ có được sự bình an. Cây xoài trĩu quả không có được một phút yên ổn, vì ai cũng muốn hái được quả của nó. Vì thế, nếu thật sự muốn được bình an, hãy không là ai cả. Không phải người quan trọng, cũng không thông minh, đẹp đẽ, nổi tiếng hay giữ chức quyền gì cả. Mà hãy là người khiêm tốn, ít phô trương, không có nhiều cá tính càng tốt. Hãy nhớ cây xoài không trái đã được đứng bình yên, được giữ lại những cành lá xanh tươi của mình để tỏa bóng mát cho người. Không là ai cả, không có nghĩa là không làm gì cả. Chúng ta vẫn hành động nhưng không phô trương tự ngã, không mong muốn lợi lộc. Cây xoài cho bóng mát, chỉ lặng lẽ tỏa bóng mát, đâu có cần ai biết đến. Đó là một đức tính rất cần thiết cho tâm tĩnh lặng. Nhưng khó có được, vì phần đông chúng ta hoặc ở cực đoan này hoặc ở cực đoan khác, hoặc không làm gì cả, với ý nghĩ rằng:

"Không có tôi, xem họ xoay sở thế nào", hoặc phải nắm quyền lãnh đạo, phát biểu ý kiến này nọ.

Là một ai đó, có vẻ quan trọng và đã ăn sâu trong suy nghĩ của ta hơn là có được sự bình an. Vì thế ta cần phải quán sát tâm cẩn thận để biết thật sự ta tìm kiếm điều gì. Ta mong mỗi điều gì trong cuộc sống? Nếu chúng ta muốn làm người quan trọng, muốn được kính trọng, mến yêu, thì cũng phải biết chấp nhận cái giá phải trả. Mọi việc đều có mặt tích cực và tiêu cực của nó, giống như mặt trời thì có bóng. Nếu muốn được cái này, thì phải chấp nhận cái kia, đừng than thở.

Nếu chúng ta thực sự muốn tâm được bình an, muốn có nội lực vững chãi, thì chúng ta phải từ bỏ ý muốn trở thành một nhân vật, một ai đó. Nhưng không phải vì thế mà ta phải đánh mất thân tâm, cái ta mất là lòng ham muốn chứng tỏ sự quan trọng, sự cao siêu của con người đặc biệt mà ta gọi là "cái tôi".

Tất cả mọi người đều tự coi mình là quan trọng. Nhưng trên trái đất này, có hàng tỉ con người khác, vậy thì có ai là người nghĩ đến chúng ta? Hãy thử đếm xem. Sáu hay tám, hay mười hai, mười lăm trong những con số tỉ này. Có lẽ chúng ta đã phóng đại quá tầm quan trọng của cá nhân mình. Hiểu được như thế, sẽ giúp ta thấy cuộc đời dễ sống hơn.

Muốn được là ai đó rất nguy hiểm. Giống như chơi với lửa, sẽ không tránh khỏi bị phỏng tay. Người khác không phải lúc nào cũng ủng hộ ta. Có người đã thành công trong việc trở thành một ai đó, ví dụ những nguyên thủ quốc gia, nhưng họ đã phải nhờ đến các chiến sĩ bảo vệ, vì mạng sống của họ luôn bị đe dọa.

Giữa bao nhiêu thứ trên đời – tha nhân, cảm thú, vật dụng thiên nhiên hay nhân tạo – chỉ có một thứ ta làm chủ được đó là tâm của ta. Nếu bạn thật sự muốn trở thành ai đó, hãy trở thành con người hiếm có là người có thể làm chủ tâm mình. Trở thành một người như thế không chỉ là đặc biệt mà còn mang đến cho ta nhiều lợi lộc nhất. Một người như thế sẽ không thể rơi vào bẫy của tội lỗi, cấu uế.

Có câu chuyện về Ngài Achaan Chah, một vị lão thiền sư nổi tiếng ở miền đông bắc Thái Lan. Có lần Ngài bị phê bình là chứa chất nhiều sân hận. Ngài Achaan Chah đã trả lời: "Cũng có thể đúng, nhưng tôi ít sử dụng chúng lắm". Một câu trả lời như thế phải xuất phát từ một con người hiểu rất rõ về cá tính của mình. Đó là một người không để cho lời nói, ý nghĩ, hành động của mình trở nên bất thiện. Một người như thế mới đúng là một nhân vật, một ai đó. Ngài không cần phải chứng tỏ, hay thanh minh với ai, nếu không muốn nói là Ngài không cần phải chứng minh điều gì, vì điều đó đã quá rõ ràng. Ngài chỉ có một ước muốn không di dịch, đó là tâm bình an.

Khi chúng ta đặt sự bình an của tâm lên hàng đầu, làm điều tâm huyết, thì tất cả mọi ý nghĩ, lời nói hay hành động, đều hướng về đó. Tất cả những gì không đem lại sự bình an cho tâm đều bị hủy bỏ. Tuy nhiên ta đừng lầm lẫn điều này với việc lúc nào cũng phải là người đúng, là lẽ phải. Có thể người khác sẽ không đồng ý với ta. Nhưng tâm bình an là của riêng ta. Ta sẽ đạt được điều đó, nếu ta cố gắng tu tập.



## Chương 13

# Chiến Tranh Và Hòa Bình

Chiến Tranh Và Hòa Bình – thiên sử ca của nhân loại – là tất cả những gì chứa trong các sử sách, vì đó cũng là những gì được chứa chất trong lòng ta.

Nếu bạn đã từng đọc qua Don Quixote, bạn sẽ nhớ rằng anh ta chỉ chiến đấu với các chiếc cối xay gió, với những kẻ thù tưởng tượng của mình. Don Quixote tự cho rằng mình là một chiến sĩ tài giỏi. Anh ta tưởng tượng rằng kẻ thù là những chiếc cối xay gió mà anh đi qua, và quay ra đánh nhau với chúng. Đó cũng chính là những gì đang xảy ra trong nội tâm ta, và cũng vì thế mà câu chuyện này đã được lưu truyền mãi sau này. Đó là câu chuyện của chính chúng ta. Các nhà văn, nhà thơ luôn tìm cách thể hiện những cá tính của con người. Nhưng ta nào có lắng nghe, vì có ai muốn nghe những sự thật không tốt đẹp về mình. Chính ta phải tự khám phá ra sự thật đó thôi, nhưng cũng không mấy ai làm được điều đó.

Chiến đấu với cối xay gió, có nghĩa là gì? Nghĩa là chúng ta đấu tranh với những gì không quan trọng hay không thực có, chỉ là những kẻ thù, những chiến trận trong tưởng tượng – những chuyện vụn vặt mà ta tự biến thành quan trọng, và giữ mãi trong lòng. Ta tự nhủ: "Tôi không thể chịu đựng nổi", thế là ta phải phản kháng; "Tôi không ưa hẳn", thế là một cuộc chiến tranh xảy ra; "Tôi bất mãn", thế là một cuộc chiến sôi sục khởi lên trong lòng ta. Trong lúc chúng ta cũng chưa thực hiểu mình



không vừa lòng với điều gì. Thời tiết? Món ăn? Tha nhân? Công việc? Thú vui? Nơi chốn? Có lẽ là bất cứ lý do gì cũng được. Tại sao điều đó lại xảy ra cho ta? Tất cả là vì chúng ta không muốn buông xả để trở thành con người thật sự của mình, đó là không là ai cả. Nhưng có ai muốn làm thế đâu.

Ai cũng muốn mình phải là người quan trọng, người hiểu biết, người có ý kiến quan điểm thế này, thế nọ, dầu tất cả cũng chỉ giống như chàng Don Quixote với những chiếc cối xay gió. Chúng ta đôi khi còn khăng khăng đeo bám cả những tà kiến, chỉ vì điều đó khăng khăng định được một cái 'tôi' to lớn. Chúng ta nghĩ rằng không là ai cả, không có gì cả, thì cuộc đời đáng buồn biết bao. Đâu biết rằng, khi đã tự khám phá ra sự thật, ta sẽ thấy rằng làm được như thế, ta cảm thấy hạnh phúc, tự do biết bao. Nhưng chỉ vì chúng ta sợ bị những chiếc cối xay gió tấn công, chúng ta đã chẳng muốn buông bỏ những ảo tưởng của mình.

Tại sao chúng ta khó tìm được cuộc sống bình an trong đời? Thừa, vì không ai muốn buông bỏ khí giới cả. Không có đất nước nào sẵn sàng ký hiệp ước buông bỏ vũ khí hoàn toàn. Ai cũng trách cứ sự kiện đó, nhưng chúng ta có tự xét lại xem mình có buông bỏ vũ khí chưa? Nếu chính chúng ta còn chưa thể làm được, trách gì ai? Không ai muốn làm người đầu tiên buông bỏ vũ khí, vì sợ bị người khác tấn công. Có vậy, thì đã sao? Nếu không có cái ngã, làm gì có sự chinh phục? Làm gì có sự chiến thắng trước cái vô ngã? Hãy để những ai thích gây chiến, thắng cuộc, việc quan trọng là ta có được tâm bình an.

Ở bên ngoài ta nhận biết chiến tranh vì sự bạo động, hung hãn, tàn sát lẫn nhau. Nhưng làm sao ta nhận biết

chiến cuộc trong lòng ta? Mỗi chúng ta chứa một kho vũ khí bên trong: đó là lòng sân hận, oán thù, tham ái. Chúng ta tự làm tổn thương mình bằng chính những vũ khí đó. Bằng cách là ta khó tìm được sự bình an trong nội tâm. Đôi khi ai đó đến gần ta, trong tầm đạn và cũng bị thương tổn; đôi khi một trái bom nào đó nổ bên trong ta, tạo ra bao điều tàn.

Chúng ta hãy cứ tự xét lại xem ta có thực sự cảm thấy trong lòng bình an, vui vẻ không. Thiếu vắng niềm vui ở nội tâm, nhiều người tìm kiếm chúng ở bên ngoài. Đó là lý do dẫn tới chiến tranh. Lúc nào cũng là do lỗi của nước khác, hoặc nếu không tìm ra lỗi, thì đổ cho nhu cầu phải mở mang, nhu cầu phải có đất đai để trị vì. Đối với cá nhân, thì người ta đi tìm kiếm thêm thú tiêu khiển, thêm các trò vui, những sự hưởng thụ. Nếu không tìm được mục tiêu để đổ lỗi, thì ta tin rằng đó là những nhu cầu không được thoả mãn.

Rất ít người trong chúng ta biết rằng những chiếc cối xay gió ta đang chạy đuổi theo chỉ là ảo ảnh, chúng sẽ tan biến đi ngay nếu ta không dung dưỡng cho chúng thêm sức mạnh, thêm quan trọng. Rằng ta có thể mở rộng lòng khoan dung, không sợ hãi, dần dần buông bỏ, bớt chấp chặt vào quan điểm, ý kiến, thói quen hành động. Khi tất cả những thứ đó đã phai nhạt, ta còn lại gì? Một không gian rộng lớn tràn đầy để ta có thể chứa đựng những gì ta muốn có. Nếu khôn ngoan, ta sẽ chứa đựng trong đó những từ bi hỉ xả. Vậy là ta sẽ không còn gì phải tranh đấu nữa. Chỉ còn có niềm vui và an bình. Nhưng điều đó ta không thể tìm kiếm ở thế giới bên ngoài. Tất cả đều phải được bắt đầu từ bên trong nội tâm chúng ta và lan tỏa ra ngoài. Không thể có trường hợp ngược lại. Nếu ta

không hiểu rõ điều đó, ta sẽ mãi còn lang thang trên đường viễn chinh.

Hãy tưởng tượng ra những ngày tháng của các cuộc viễn chinh thập tự! Đã có bao hiệp sĩ đổ hết cả của cải vào việc trang bị cho mình những vũ khí tối tân nhất, sắm sửa những chiến mã và quân lính thiện chiến nhất, để rao truyền tôn giáo đến những kẻ vô đạo. Có nhiều người đã bỏ mình ngoài chiến trận hay vì kiệt sức, những người còn lại, dầu có đặt chân được đến đất thánh, cũng không mang lại kết quả gì, ngoài mầm móng chiến tranh. Ngày nay, nhìn lại, ta thấy những việc làm đó thật là điên rồ, nực cười.

Vậy mà ta cũng làm như thế ngay trong cuộc sống của mình. Thí dụ, nếu có ai đọc lại những dòng nhật ký của mình, viết về những thất vọng, khổ đau của chính mình trong vài ba năm trước, giờ hẳn cũng thấy tự buồn cười. Chúng ta không thể nhớ tại sao lúc đó chúng ta lại quan trọng đến thế. Nhưng chúng ta vẫn không ngừng làm những việc ngốc nghếch đó đối với bao chuyện vụn vặt hàng ngày, chúng ta vẫn đổ bao sức lực cố gắng để uốn nắn mọi thứ theo ý muốn của mình. Nếu ta có thể bỏ qua tất cả các tâm hành đó để dốc tâm trí vào những việc thật sự quan trọng không tốt hơn sao? Chỉ có một điều quan trọng đối với tất cả mọi chúng sanh, đó là tâm bình an, hạnh phúc. Đó là thứ không thể mua, không thể kiếm tìm hay ban tặng. Ramana Maharshi, một vị thánh ở miền nam Ấn Độ, đã nói: "Không phải ai sinh ra cũng được bình an, hạnh phúc. Muốn được như thế, con người cần phải nỗ lực kiên trì".

Nhiều người lầm tưởng rằng bình an, hạnh phúc đồng nghĩa với không phải làm gì, không đeo gánh trách

nhệm hay bốn phận gì, và luôn có người chăm sóc mình. Đó là lười biếng. Trong khi muốn đạt được sự bình an, hạnh phúc chúng ta phải nỗ lực chuyển hóa nội tâm không ngừng nghỉ. Chúng ta sẽ không có được sự bình an, hạnh phúc bằng cách tích lũy thêm của cải, tài sản, mà phải bớt lòng tham muốn, để tâm thêm trống trải cho đến ngày tất cả chỉ còn lại là một không gian tràn đầy để hạnh phúc, bình an có thể ngự trị nơi đó. Khi trái tim ta còn đầy cái yêu, cái ghét, thì còn chỗ nào cho bình an, hạnh phúc len vào?

Dù ở bất cứ hoàn cảnh nào, bất cứ ở đâu, lúc nào, ta cũng có thể tìm được sự bình an cho tâm hồn, nhưng phải bằng chính nỗ lực nội tâm, chứ không phải bằng sự trốn tránh. Thế giới bên ngoài có đủ trò để chúng ta tiêu khiển, các sắc dục, đầy quyến rũ. Càng bám víu vào những thứ đó, tâm ta càng xao lãng, ta càng ít có cơ hội để nhận nhìn ra những khổ đau của mình. Nếu có thì giờ và cơ hội để soi rọi lại nội tâm, ta sẽ nhận thấy một thực tại nội tâm hoàn toàn khác với những gì chúng ta tưởng tượng. Đa số không dám chấp nhận sự thật đó – họ lảng nhin nơi khác. Khổ đau không phải là do lỗi của ai tạo ra. Chỉ có buông xả là phương cách chữa trị khổ đau hữu hiệu nhất. Điều đó quá đơn giản, khiến ít ai tin tưởng để làm theo.

Có một chuyện ngụ ngôn nổi tiếng về một cái bẫy khi ở Á châu – đó là một cái hộp bằng gỗ có khe hở nhỏ, bên trong đựng kẹo. Khi con khỉ muốn lấy kẹo, phải bỏ tay vào cửa nhỏ để lấy. Khi tay đã đầy kẹo, khỉ không thể rút tay ra, thế là khỉ bị mắc kẹt đó, cho đến khi gã thợ săn đến bắt đi. Con khỉ không ngờ rằng, để thoát được khỏi cái bẫy, nó chỉ cần thả tay không, bỏ kẹo ra.

Cuộc đời ta cũng như thế. Ta bị dính mắc vào đó, vì ta muốn hưởng những vị ngon ngọt của cuộc đời. Không biết buông bỏ, ta vướng mắc vào cái vòng lên xuống của hạnh phúc và khổ đau, hy vọng và thất vọng. Chúng ta chưa biết tự giải thoát mình bằng cách buông xả; ngược lại chúng ta còn phản kháng, chống cự, nếu có ai buông lời khuyên như thế. Dầu rằng tất cả chúng ta đều đồng ý rằng chỉ có sự bình an, hạnh phúc trong một tâm hồn tự tại mới là điều đáng quý nhất trong đời.

Có một câu chuyện kể rất hay về Nazrudin, lão phù thủy, có tài kể chuyện kỳ quặc. Chuyện rằng, có lần ông sai đệ tử ra chợ mua một bịch ớt. Người đệ tử làm theo ý ông, mang về bịch ớt cho Nazrudin. Ông cầm ớt lên ăn, hết trái này qua trái nọ. Chẳng bao lâu, mặt ông bắt đầu đỏ lên, nước mắt, nước mũi chảy ra ròng ròng, ho sặc sụa. Người đệ tử đây kinh hoàng, nhìn sư phụ mình, sau đó thưa: "Bach thầy, mặt thầy đã đỏ, nước mắt, nước mũi thế kia, lại sặc sụa. Sao thầy không ngừng ăn ớt?" Nazrudin trả lời: "Vì ta đang chờ đợi một viên kẹo".

Đúng là bài học của những trái ớt! Chúng ta cũng thế, chỉ biết chờ đợi một điều gì đó, một nơi nào đó, sẽ mang đến cho ta sự bình an, hạnh phúc. Còn trước mắt thì chỉ có khổ đau. Nước mắt, nước mũi chúng ta cũng đang ràn rụa, nhưng chúng ta không muốn bỏ qua những ảo tưởng của mình. Chúng ta chờ đợi vị ngọt ở dưới đáy bịch ớt chẳng? Nếu chỉ suy tưởng, đọc hay nghe về những điều này, tất cả đều chẳng lợi ích gì: chúng ta phải tích cực soi rọi, quán sát lại lòng mình để tìm ra thực tại nội tâm của mình. Tâm ta càng có nhiều ham muốn, tham ái, thì cuộc đời ta càng có lắm khổ đau.

Tại sao lại phải chạy đuổi theo những chiếc cối xay gió đó? Chúng ta đã tự tạo ra chúng, thì cũng phải chính ta hủy diệt chúng. Biết được trái tim ta vướng vấn những gì, cũng đem lại cho ta nhiều lợi ích. Ta sẽ thấy tất cả chỉ là những cảm thọ, hết lớp này đến lớp khác, xô đuổi nhau. Nhưng thay vì tìm lý do để biện minh cho chúng, ta cần phải biết rằng chính chúng tạo nên những cuộc chiến tranh ở trên đời. Hãy buông bỏ khí giới, thì sự giải trừ quân bị sẽ trở thành hiện thực.



## IV. NHỮNG ĐIỀU CỐT LỒI



### Chương 14

## Nhiều Giọt Nước Sẽ Làm Đầy Hồ

Chánh tinh tấn trong Bát Chánh đạo, rất quan trọng trong các hoạt động đời thường cũng như trong sự thực tập cho đời sống tâm linh. Nhưng ta thường hiểu sai về chánh tinh tấn, gây ra nhiều trở ngại. Phần đông chúng ta ở một thái cực khác là quá ít tinh tấn.

Chánh tinh tấn có nghĩa là dốc hết cả thân tâm vào việc gì. Mỗi chúng ta đều có những khả năng khác nhau, nên chỉ có ta mới biết rõ khả năng hoàn thiện nhất của mình. Mỗi tối, trước khi vào giường, ta hãy ôn lại những việc xảy ra trong ngày, và tự hỏi mình: Hôm nay, làm việc ấy, tôi đã có cố gắng chưa? Đã cố gắng hết sức mình hay chỉ làm cho có lệ? Hôm nay tôi đã tự kỷ luật mình, khe khắc hơn hôm qua không? Tôi có cố gắng dậy sớm hơn thường lệ vài phút không? Đã cố học thêm hai câu kệ? Đã cố ngồi yên hay quán tưởng lâu hơn không? Hôm nay tôi đã cố gắng giảm bớt những ý nghĩ bất thiện không? Chúng ta không cần phải hỏi ai là những cố gắng của mình có đúng không. Tự chính ta phải biết rõ điều đó.

Nhiều giọt nước làm đầy hồ, cũng như cuộc đời là những chuỗi sự cố nhỏ. Những biến cố trọng đại chỉ xảy

ra một đôi lần trong đời, nhưng có bao nhiêu việc nhỏ vẫn xảy ra sớm tối mỗi ngày. Sự nỗ lực của ta cũng giống như những giọt nước làm đầy hồ: rất nhỏ nhoi nhưng mỗi ngày lại hơn hôm qua một ít. Dần dần hồ nước sẽ đầy. Sẽ có ngày với nỗ lực cuối cùng, ta có thể hoàn toàn buông bỏ các ảo tưởng về ngã. Nhưng điều đó sẽ chẳng bao giờ xảy ra, nếu mỗi ngày ta không cố gắng thêm chút ít, dù cái thêm đó rất nhỏ nhoi.

Chúng ta rất thích tìm kiếm các lạc thọ, luôn đòi hỏi sự thoải mái. Trái lại khi phải nỗ lực, cố gắng hơn ta không thấy thoải mái. Lo lắng làm sao để được thoải mái không đem lại điều gì lợi ích. Không quan trọng gì cả. Ngược lại, nó làm giảm lòng tinh tấn của ta. Nếu thỉnh thoảng, ta không biết hy sinh những sự thoải mái, tiện nghi của riêng cá nhân mình, dần dần ta sẽ đánh mất hết mọi cảm hứng, không còn động cơ thúc đẩy ta hành động nữa. Nếu không bao giờ ta muốn vượt lên giới hạn của mình, cuối cùng ta sẽ đánh mất mục đích, và chỉ muốn đi tìm sự tiện nghi. Tuột dốc bao giờ cũng dễ hơn trèo lên cao. Luật tỉ trọng không chỉ chi phối thân mà cả tâm ta nữa.

Sự nỗ lực, dù nhỏ, cũng mang đến cho ta niềm vui lớn. Hãy thử nhớ lại một ngày mà ta bằng lòng với mọi thứ, chẳng phải cố gắng gì, với một ngày ta đã có những nỗ lực và đã thành công. Không nên để một ngày trôi qua mà không quán xét lại. Nếu không, làm sao ta có thể biết được gì là quan trọng và gì là không?

Chỉ có giây phút ngắn ngủi này hiện hữu, và đó là hiện tại. Còn tương lai chỉ là cái bóng của trí tưởng tượng. Vì khi tương lai xảy ra, nó trở thành hiện tại. Tương lai chẳng bao giờ xảy ra như ta mong muốn vì người tưởng tượng ra nó và người thực sự kinh nghiệm nó, không



phải là một. Vẽ vời với tương lai hay đắm chìm trong quá khứ, đều là những việc làm mất thời gian. Quá khứ đã qua rồi không trở lại. Nếu ta đã lầm lỡ trong quá khứ, thì hãy học từ kinh nghiệm đó mà không tái phạm – có lẽ đó là sự hồi tưởng đáng làm nhất.

Chúng ta chỉ có thể sống ngay giờ phút hiện tại. Khi bắt đầu một ngày, giống như ta có cả cuộc đời trước mặt. Mỗi buổi sáng, chúng ta như vừa được tái sinh, tươi trẻ, sáng suốt, và qua suốt một ngày, chúng ta sống với đủ thứ loại tình cảm trong đời – yêu, ghét, lo lắng, phiền não, sợ hãi, nhẫn nhục, bi thương. Tất cả mọi thứ đó xảy ra chỉ trong một ngày, và nếu trong ngày đó ta không nỗ lực để làm gì cả, thì ta phung phí thời gian biết bao. Nếu để tất cả thành thói quen như thế, dẫn đến sự phung phí cả một kiếp con người quý báu.

Theo lời Đức Phật dạy, cõi Người là cõi thích hợp nhất để đạt Giác Ngộ. Ở cõi này, có khổ đau để nhắc nhở con người tu tập, nhưng cũng có cả các dục lạc (sukkhā) làm cân bằng cuộc sống. Nhưng các dục lạc cũng dễ đưa con người đến những suy nghĩ sai lầm, như nếu khéo xoay sở, họ có thể đi từ lạc thú này đến niềm vui khác mà không phải nếm trải khổ đau. Đó là tà kiến. Dầu gì, đây cũng là cõi thích hợp nhất để đạt được Giác Ngộ tâm linh, vì tâm chúng ta có thể được giải thoát khỏi mọi cấu uế. Nhưng nếu không có sự tinh tấn, nỗ lực thì điều đó khó thể xảy ra.

Đôi khi có những nỗ lực làm kiệt sức con người nhưng lại không đúng, vì quá chấp vào kết quả. Mong cầu đạt được kết quả đem đến sự lo âu, căng thẳng, khiến ta bị nhức đầu, đau lưng, lo âu và trạo cử. Lòng mong muốn thường dẫn đến thất vọng. Nếu trong đầu ta, lúc nào

cũng nghĩ đến kết quả, ta sẽ không chú tâm vào công việc đang làm. Nhưng nếu ta buông bỏ, không để ý đến những gì ta sẽ đạt được, mà dốc toàn tâm toàn trí vào công việc phải làm, nỗ lực không ngừng thì ta sẽ dễ thành công mà không tạo ra căng thẳng.

Nhiều người bị nhức đầu lúc ngồi thiền, liên kết luận rằng ngồi thiền không tốt. Nhưng họ quên nghĩ rằng có thể do họ nỗ lực không đúng chỗ. Có thể do sự quá mong cầu được định, khiến họ không thoải mái, và không đạt được tiến bộ nào trong thiền định.

Sự nỗ lực có phần thưởng của riêng nó: lòng vui mừng vì mình đã cố gắng, và điều đó đem lại cho tâm thêm sức mạnh. Như chúng ta biết, khi luyện tập thân thể, ta vận động cơ bắp, tập cho thân thể chống lại mỏi mệt, kết quả là ta có niềm vui vì đã có thể thực hiện được những việc khó thực hiện. Đối với tâm cũng thế. Ta vận động tâm, bằng cách bắt nó phải nỗ lực thêm từng chút mỗi ngày, và nếu cứ tiếp tục như thế, tâm ta sẽ luôn vững mạnh. Nếu ta buông thả sau đó, thì tâm như một sợi dây thun, lại rút về chỗ cũ. Nhưng nếu cứ tiếp tục thực tập, sẽ có ngày tâm sẽ không đàn hồi nữa. Nó trở thành mềm nhũn, dễ điều phục, độ lượng và bắt đầu có thể nhìn thấu suốt, bao trùm các kinh nghiệm vũ trụ, hơn là chỉ chăm chăm chấp vào cái không gian nhỏ bé mà mỗi cá nhân của chúng ta chiếm hữu.

Nỗ lực phải kiên trì, và không được thay đổi ngày thì quá sức, ngày thì không làm gì cả. Thiếu sự kiên trì, dễ khiến ta nản lòng, chán nản, thương thân. Kiên trì nỗ lực – ngày qua ngày, phút này qua phút khác, và tự xét lại mỗi ngày xem mình có tiến bộ hơn ngày hôm trước không – làm được như thế mang đến cho ta niềm vui.

Nếu chúng ta học một vài chữ mỗi ngày, dần dần ta sẽ thuộc cả bài kinh tụng. Một phút thiền định mỗi ngày kết quả được một giờ thiền định trong hai tháng.

Trở ngại chính là lòng tham muốn lạc thọ, nhất là dục lạc. Các cảm thọ này lúc có, lúc không. Căn bản là có ba loại cảm thọ: vui, khổ và không vui, không khổ. (Dầu không vui, không khổ, nhưng cảm thọ này cũng nghiêng về lạc thọ, vì nó không khiến ta đau khổ). Bản năng sinh tồn khiến ta bám víu vào các lạc thọ và xa lánh, trốn tránh khổ thọ. Nhưng vì không thể kéo dài các lạc thọ, lòng ham muốn khiến ta bận rộn đuổi tìm chúng suốt cuộc đời, và đó là lý do dẫn ta trong luân hồi sinh tử. Đó là một cuộc kiếm tìm vô vọng, vì thế nếu ta càng sớm nhận biết điều đó, để buông bỏ, ta càng sớm có thể tự hào nói rằng mình đang sống theo chánh pháp.

Qua những nỗ lực không ngừng, ta cảm thấy mạnh mẽ hơn và cảm nhận được những niềm vui trong nội tâm vì biết rằng mình đã dốc hết sức lực vào việc tìm kiếm Giác Ngộ giải thoát. Không có gì so sánh được với chúng trong đời này. Tất cả những thứ khác ta làm chỉ vì mục đích sinh tồn, dầu có cần thiết, nhưng không đem lại niềm vui.

Dầu làm gì, viết sách hay gọt một củ cà – rốt, điều quan trọng là chúng ta đã thực hiện chúng như thế nào. Đa số cho rằng viết sách thì quan trọng hơn gọt rau củ nhiều. Nhưng bất cứ khi nào chúng ta hành động với tất cả tâm chánh niệm, không mong cầu kết quả – điều này để làm với củ cà rốt hơn là viết quyển sách – là chúng ta đã hành động theo lời dạy của Đức Phật. Đó không phải là Tôi đang làm gì, chỉ là có những việc cần được thực hiện. Đó là một mẫu mực đo lường hữu ích đối với tất cả

mọi việc. Một khi có 'cái tôi' bước vào sân khấu là có chuyện, là tạo nên bao sóng gió cảm xúc, khiến tâm khó có thể bình an, tĩnh lặng.

Nếu chúng ta quán sát các hành động của mình, ta sẽ nhận thấy tất cả là do thói quen. Thói quen tạo nên bởi bản năng, bởi tham ái, và cũng bởi lòng tin khó lay chuyển vào cái tôi của mình. Nhiều người ảo tưởng rằng họ làm chủ cuộc đời của họ, vì họ có tư duy và tâm trí họ sáng suốt. Thực ra tất cả chỉ là những phản ứng. Nếu chúng ta thực sự làm chủ, như một vị A-la-hán, thì chúng ta đã chẳng bao giờ thấy đau khổ, lo lắng, sợ hãi hay tức giận. Nếu tự ý, tự chủ hành động như thế thì thật là ngu si.

Khi chúng ta trở nên tỉnh giác hơn, ta sẽ nhận thức được rằng các phản ứng của ta là tự phát, tự khởi, không vì lý do gì cả. Những khám phá này sẽ khiến ta ngạc nhiên về chính mình, và nhất định ta sẽ không để chúng tiếp tục xảy ra.

Sự tỉnh giác này đòi hỏi ta phải nỗ lực mỗi ngày, cố gắng từng phút giây, làm sao để hôm nay phải nhích hơn hôm qua một ít. Dần dần cả ngày là một chuỗi nỗ lực đáng tán thán, chứ không phải là những bốn phận bó buộc. Một khi ta cảm thấy hưng phấn, ta sẽ đi tới giống như chiếc xe bao ngày bị ngưng trệ lại lăn bánh đi tới. Làm sao để nó không bị ngưng trệ nữa, đó mới là điều khó, nhưng một khi bánh xe đã bắt đầu lăn, thì tốc độ sẽ đẩy nó tới mãi. Động cơ thúc đẩy phải đến từ bên trong, và nếu chúng ta có tri giác, chúng ta sẽ tự nhủ là : "Tôi thành tâm muốn được giải thoát khỏi khổ đau", chứ không phải là "Tôi cầu luôn được sung sướng". Cầu như thế sẽ không bao giờ được toại nguyện, vì làm sao lúc nào

cũng được sung sướng, và chỉ ý mong cầu được sự tiên nghi, để dải cũng đã làm nhục ý chí phấn đấu của ta. Muốn được giải thoát khỏi khổ đau, đòi hỏi ta phải nhận ra được điều đó và thay đổi. Những điều này đem lại cho ta niềm vui vì ta tự biết mình đang chiến đấu cho những lý tưởng cao đẹp nhất.

Nếu chúng ta suy nghĩ, hành động, nói năng với tâm chánh niệm, luôn chú tâm đến thân và tâm, đó là chúng ta tự củng cố thêm sự hành thiền của mình, bắt đầu thấu hiểu được các ảo tưởng về mình. Chúng ta bắt đầu hiểu được các hành động mà không có người hành động. Chỉ có hành động là đáng kể – động lực chân chính của ta – chứ không phải là các kết quả.

Khi chúng ta biết tự hỏi mình: "Tại sao tôi đau khổ? Điều gì đã làm tôi thất vọng?" chứ không vội vàng phản ứng, thì mỗi ngày đều là một ngày vui sống. Nếu không, ta đã suy nghĩ sai. Mỗi ngày là để tạo mọi nỗ lực chiến thắng cái ngã. Nóng hay lạnh, ướt hay khô, ngon hay dở – không có gì khác. Tất cả mọi nỗ lực đều dồn cho một mục đích: hiểu thấu được các ảo tưởng về một người chủ của thân và tâm.

Mỗi chúng ta phải tự đánh giá sự tinh tấn của chính mình. Chúng ta không thể bảo với người khác rằng: 'Anh không nỗ lực đủ' hay "Anh đã cố gắng nhiều rồi". Tất cả chúng ta đều có những khả năng, khuynh hướng, những trở ngại, nhân quả khác nhau, nhưng ta cần phát huy các khả năng tối ưu của mình. Thường con người chưa sử dụng hết mọi nỗ lực của mình.

Các khía cạnh tâm và sinh lý của chúng ta gắn bó với nhau. Thí dụ, để tọa thiền, ta ngồi xuống, là một động tác của thân để củng cố cho các nỗ lực tinh thần của ta.

Chánh niệm gắn bó thân và tâm với nhau. Vì có thân và tâm, ta thường ảo tưởng rằng chúng là 'ta'. Tuy nhiên khi chúng ta nhận thức được rằng 'cái tôi' là nguyên nhân của khổ đau, ta sẽ thất vọng về sự có mặt của nó, và sẽ không muốn bám víu vào nó. "Cái tôi" đó luôn suy tư, luôn tạo ra các cảm thọ, làm xáo trộn tâm ta.

Bớt tôn vinh 'cái tôi' là bước đầu đưa đến sự buông xả ngã chấp, là một nỗ lực lớn. Chỉ cần có nỗ lực thôi, ta cũng đã trên đường tiến tới mục đích đó. Khi nào ta dồn hết tâm sức vào việc thiện, 'cái tôi' thường phải cúi đầu.

Hãy nhớ mỗi tối kiểm tra lại ta đã sống như thế nào trong ngày hôm đó. Chúng ta có nỗ lực làm việc tốt không, hay chỉ để thời gian quý báu trôi qua? Có tưởng nhớ đến Pháp thường hơn không? Tuy nhiên, đừng có thái độ đổ lỗi, buộc tội ai hay hoàn cảnh nào, nếu ta có thiếu sót. Ngày hôm sau, một bắt đầu mới, ta có thể làm lại từ đầu.

Sống như thế, mỗi ngày là một niềm vui. Ta sẽ không còn cảm giác chán nản, chỉ mong ngày mau qua đi. Vì mỗi giờ, mỗi phút giây qua đi, đều mang lại lợi ích và niềm vui cho ta.

Niềm vui là một yếu tố quan trọng trong đời sống thánh thiện, giống như bột nổi với bánh mì. Không có niềm vui, đời sống thánh thiện của ta sẽ khó thể vươn lên tuyệt đỉnh. Vì thế, hãy sử dụng từng giây phút, và từng nỗ lực trong chánh niệm.



## Chương 15

# Bất Nhị Nguyên

Chân lý giữ một vị trí quan trọng trong giáo lý Đức Phật. Giáo lý Bốn Sự Thật Cao Cả (Tứ Diệu Đế) là trục của bánh xe Pháp, và chân thật (*sacca*) cũng là một trong mười điều thiện để vun trồng cho cây thanh tịnh. Nếu chúng ta muốn tận diệt khổ đau, ta cần phải tìm ra được chân lý tuyệt đối về khổ đau. Giới luật, kể cả 'không nói dối', là những điều căn bản giúp ta thực tập buông xả, là điều ta cần phải thực hành, nếu như ta muốn đạt được chân lý tuyệt đối của vạn pháp. Điều đó có nghĩa là buông xả mọi sự bám víu, chấp chặt, dầu là có nhiều cái chấp ta còn chưa ý thức được.

Để có thể đạt đến sự tận cùng, tuyệt đối của chân lý, ta cũng phải suy xét đến tận cùng trong nội tâm ta. Điều đó không dễ thực hiện, vì chúng ta không biết yêu thương chính mình. Lý do tại sao chúng ta không biết yêu thương chính bản thân, và lý do tại sao ta muốn biết cách thương yêu chính mình tốt hơn là vì trong lòng ta đầy những sân hận, chúng ta ghét cả chính bản thân mình, và vì chúng ta vướng mắc trong thế giới của nhị nguyên.

Khi nào còn sống trong thế giới nhị nguyên, chúng ta còn sống xa rời chân lý tuyệt đối. Trong kinh Nipata, có lời khuyên ý nhị rằng, muốn khỏi bám víu, ta không nên có liên đới. Như thế ta sẽ không có yêu hay ghét, mà chỉ có tâm bình đẳng – đến với mọi loài chúng sinh – là còn tồn tại. Với tâm bình đẳng (xả) chúng ta không còn vướng mắc giữa hai cái tốt và xấu, yêu và ghét, bạn và

thù, nhưng có thể buông xả tất cả, để đạt đến cái tận cùng, nơi chân lý tuyệt đối hiện hữu.

Hãy nghĩ đến mặt biển rộng mênh mông, sâu thẳm. Nếu chúng ta bám víu vào cái gì đó, ta sẽ không thể nào lặn xuống đến tận lòng biển cả. Những cái chấp của chúng ta – về người, quan điểm hay ý kiến, mà ta tự cho là của mình, và tự cho rằng chúng là đúng, là lợi ích – sẽ cản trở chúng ta đến được với chân lý tuyệt đối. Cách ứng xử của ta, yêu và ghét, khiến ta vướng mắc. Dầu rằng nếu chúng ta thích điều gì đó hay người nào đấy, cảm thọ ưa thích đó sẽ dễ chịu hơn. Sự yêu ghét của chúng ta là những cái chấp. Cũng như các ảo giác chúng ta cảm nhận khi ngồi thiền. Chúng ta có thể chấp vào món ngon cho thân, thì ta cũng có thể bám víu vào các món ngon tinh thần. Chúng ta suy nghĩ việc nầy, việc nọ, nhặt nhặng những thứ mình thích thú. Chúng ta nhảy từ tư tưởng nầy đến hơi thở và lại trở về suy nghĩ, vướng mắc trong thế giới phân biệt, và sẽ không bao giờ với tới sự tận cùng.

Trí tuệ sâu sắc giúp ta biết rằng việc giải thoát khỏi khổ đau là việc có thể thực hiện được. Khi chúng ta vào sâu trong thiền định, và không bám víu vào bất cứ điều gì, ta sẽ biết buông bỏ cả đến những cái chấp tinh tế, sâu thẳm nhất. Dầu những gì ta biết về mình có làm chúng ta thấy khó chịu hay vui mừng, đều không có gì khác nhau. Tất cả các trạng thái tinh thần mà ta nghĩ là của mình và trân quý, đều giữ chúng ta lại trong nhị nguyên, trong lơ lửng, trong sự bất an, và không thể nào giúp ta chấm dứt được khổ đau. Phút trước đó, ta có thể bằng lòng với tất cả, thương yêu tất cả, nhưng chỉ năm phút sau, ta có thể đảo ngược lại hoàn toàn.



Dẫu chúng ta có tin lời Phật dạy, có tán thán Phật pháp, nhưng nếu không tự chứng những điều đó, Pháp Phật cũng chẳng ích lợi bao nhiêu. Để tự chứng được, ta phải như hòn đá kia, không trôi buộc vào bất cứ thứ gì, tự thả mình xuống đáy biển sâu của mọi chướng ngại. Để nhìn ra được sự thật, ta cần có tâm dũng mãnh, tâm kiên cố. Khi nào tâm còn vướng vào những cái vụn vặt tầm thường, tâm sẽ không có đủ sức mạnh để đạt được tri kiến.

Tâm chúng ta đa số đều yếu ớt như một võ sĩ hạng bét. Cái đám của một võ sĩ thượng hạng hẳn là mạnh mẽ hơn nhiều. Tâm của kẻ yếu đuối bám víu vào rất nhiều thứ, vào người, vào ý kiến của họ, vào không gian, vào sự phân biệt phải trái, tốt xấu.

Tại sao ta cứ chấp mọi thứ vào ta, mà không coi đó chỉ là những hiện tượng trong vũ trụ? Đó có thể là sự khác biệt lớn nhất giữa một người sống với tâm an bình, dễ dãi và một người cố chấp với mình, với người. Sân hận, tham ái, không phải là tâm hành của riêng một cá nhân nào, không ai làm chủ chúng, chúng là bản tính của tất cả chúng sanh. Nếu chúng ta biết buông thả, không quá bám víu vào các trạng thái của tâm, là ta đã hủy diệt được một chướng ngại trọng đại nhất. Không thể phủ nhận sự có mặt của tham ái và sân hận. Ngược lại vô sân, vô si cũng hiện hữu. Ta có làm chủ tất cả cùng một lúc không? Hay ta chỉ có thể làm chủ từng thứ, từng thứ, phút này qua phút khác? Tại sao lại muốn làm chủ của những cảm thọ này? Chúng có mặt, và chỉ có thế. Khi nhận ra được như thế, là chúng ta đã bước sâu vào thế giới Phật pháp.

Chân lý thâm sâu nhất trong những lời dạy của Đức Phật là không có một cá thể riêng biệt nào hiện hữu. Chúng ta có thể chấp nhận điều này trong tư duy, và tự chứng chúng ở mức độ tinh cảm nào đó, nhưng một khi chúng ta còn chưa buông bỏ ý nghĩ thân và tâm thuộc sở hữu của ta, thì ta còn tiếp tục coi mình là quan trọng. Điều này đòi hỏi một quá trình khắc phục lâu dài.

Khi hành thiền, chúng ta thực tập buông bỏ các suy nghĩ, các vọng tưởng, để chỉ chú tâm đến đề tài thiền quán. Nếu không buông xả, ta không thể đi sâu vào thiền định. Trong trường hợp này, tâm cũng phải là một võ sĩ nặng cân. Tâm của người tâm thường nhảy lảng xãng trên các ngọn sóng của vọng tưởng và cảm thọ, dẫu đang trong thiền quán. Nếu không thực tập thiền quán suốt trong ngày, việc hành thiền của ta sẽ gặp trở ngại, vì trước khi ngồi xuống chiếu thiền, tâm ta không ở tư thế sẵn sàng. Nếu suốt trong ngày, ta luôn biết buông xả, tâm đã được chuẩn bị, khi tọa thiền, tâm cũng dễ dàng buông xả, để có thể tìm được hạnh phúc, sự trong sáng cho tâm.

Đôi lúc người ta nghĩ đến Phật pháp như là một phương pháp trị liệu, điều đó hẳn nhiên rồi, nhưng đó không phải là mục tiêu tối hậu. Mục đích của Phật pháp là để giúp chúng ta diệt trừ được khổ đau, một lần và mãi mãi, chứ phải chỉ là những giải pháp tạm thời khi đối mặt với khổ đau.

Đã có kinh nghiệm buông xả, dẫu chỉ một lần, chúng ta tỏ là ta đã chất chứa trong lòng những gánh nặng của sân hận, tham ái. Trút bỏ được gánh nặng đó, ta tự giải thoát mình khỏi sự phán đoán tốt xấu, hay dở của nhị nguyên.

Thật là thoải mái, khi tâm không phải suy tư, vì tâm hành chỉ mang lại khổ đau.

Nếu mỗi ngày, ta có thể tập bỏ được một hay hai các phán đoán, khen chê, là ta đã tiến một bước khá xa. Ta sẽ nhận biết với lòng khoan khoái rằng khi một cảm thọ dấy khởi lên, ta không cần phải mang nó theo ta suốt ngày. Sự nhẹ nhõm, khoan khoái trong lòng chứng tỏ rằng ta đã thực hiện được một cuộc khám phá nội tâm vĩ đại và sự giản đơn của tính bất nhị nguyên dẫn ta đến với chân lý.



## Chương 16

### Tiềm Thức

Nhiều người có thói quen tự trách mình hay người khi gặp những điều bất như ý. Có người thích trách người khác, kể lại thường tự trách mình. Không có thái độ nào là đúng hay có thể khiến tâm yên ổn.

Tuy nhiên nếu chúng ta có thể nhận biết được các bản năng vô thức, sâu lắng của mình (lậu hoặc, *anusaya*), có lẽ ta sẽ hiểu được tâm lý nhân loại. Nếu chúng ta biết rằng tất cả chúng sanh đều có những bản năng này, có lẽ ta sẽ bớt sân hận, đổ lỗi cho người và dễ dàng chấp nhận những gì xảy đến cho ta với lòng thanh thản. Chúng ta sẽ dễ sửa đổi bản thân hơn khi hiểu rằng những bất thiện của mình cũng là bản tính của nhân loại.

Những bản năng tiềm ẩn này vi tế hơn là ngũ uẩn. Chúng ta dễ dàng nhận ra ngũ uẩn vì chúng thô, lộ liễu như: tham ái để thoả mãn các giác quan; sân hận, giận dữ, bực tức; giải đãi, hôn trầm, thiếu nghị lực (giải đãi để chỉ về thân, và hôn trầm chỉ tâm); trạo cử, lo lắng, không an ổn, bất an; nghi hoặc, không biết phương hướng. Năm chướng ngại này rất dễ nhận biết ở chính bản thân ta và tha nhân. Nhưng các bản năng nằm trong tiềm thức, thì vi tế, khó nhận biết hơn nhiều. Chúng chính là gốc rễ của ngũ uẩn, khó nhận biết, nên không dễ diệt trừ. Muốn tiêu trừ chúng, ta cần có tâm tinh tấn chánh niệm và sự nhận thức sâu sắc.

Để tiêu trừ các chướng ngại do ngũ uẩn mang đến, ta có thể bắt đầu chú tâm vào các bản năng tiềm ẩn này. Hai

bản năng đầu tiên, dục và sân, là gốc nguồn của ái dục và sân hận trong năm uẩn. Ngay chính khi cái ngọn của ái dục và sân đã hầu như được tiêu trừ, thì cái gốc của chúng trong tiềm thức của ta vẫn còn nguyên.

Dục vọng phát khởi khi chúng ta bám víu, chấp vào những điều ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy tưởng. Chúng ta lo lắng về các cảm thọ, không biết rằng chúng vô thường đến, rồi đi. Khi không có sự nhận thức sâu sắc này, chúng ta thường coi các cảm xúc này rất quan trọng. Chúng ta chạy đuổi theo chúng, tìm nguồn lạc thú nơi chúng. Tất cả các chúng sanh đều tham dục. Chỉ có các thánh tăng là được coi như những người đã diệt trừ được ái dục hoàn toàn. Kinh Từ Bi đã tả một vị tăng lý tưởng như là người đã hàng phục được các dục. Và trong nhiều bản kinh, Đức Phật đã nói rằng diệt trừ được hết ái dục là con đường đưa đến Niết-bàn.

Phải cần nỗ lực tinh tấn và tri kiến sâu xa mới mong thắng được dục vọng. Không thể hàng phục được dục vọng bằng chỉ những lời ta thán như: "Dục vọng là bất thiện. Tôi sẽ buông bỏ chúng". Ta cần phải tri kiến sâu xa rằng các cảm thọ do giác quan mang đến tự chúng không có giá trị gì. Đó chỉ là kết quả của các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) xúc chạm với các trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, giác). Chỉ có thế. Nếu chúng ta còn phản ứng, xem các duyên này là quan trọng, thì dục vọng và sân còn dậy khởi – hai thể tính này luôn đi chung với nhau. Dục vọng được thoả mãn khi các duyên trần tốt đẹp. Ngược lại thì sân nổi lên. Sân không cần phải biểu lộ bằng giận dữ, la hét, ghét bỏ, chống đối. Nó có thể chỉ là một cảm giác khó chịu, không vừa lòng, bất ổn. Nó là bản tính của chúng sanh đầy dục vọng.

Chỉ có các bậc đã chứng A-na-hàm (Bất lai, *anāgāmi*), quả vị cuối cùng trước khi Giác Ngộ, không còn luân hồi, đã Giác Ngộ trong cõi thanh tịnh, mới có thể diệt trừ hết các tham sân. Ngay chính các vị đã chứng các quả vị như Tu-đà-hoàn (Dự lưu, *sotāpanna*) hay Tu-đà-hàm (Nhất lai, *sakadāgāmi*), là quả vị thứ nhất và thứ hai của Giác Ngộ thanh tịnh, cũng vẫn còn bị khổ vì tham và sân.

Một khi ta còn nghĩ rằng các động lực thúc đẩy tham sân ở bên ngoài chúng ta, thì con đường đến với đạo hã còn ở xa ta. Chúng ta phải ý thức rằng các hành nghiệp là do ta chủ động; chỉ khi ấy ta mới bắt đầu tu sửa ngay nơi bản thân mình. Nếu không biết các hành nghiệp từ đâu đến thì làm sao chúng ta biết phải làm gì? Vì chúng xảy ra liên tục, ta sẽ có biết bao là cơ hội để ý thức được những gì đang xảy ra nơi nội tâm.

Nhưng chỉ có biết các phản ứng, hành động của ta do đâu mà ra cũng không thể giúp ta bỏ được chúng. Ta còn phải hiểu rằng bực tức với các phản ứng, hành động của ta chỉ là vô ích, bất thiện. Khi đã nhận thức được rằng tham sân là những bản năng vô thức tạo nên ái dục và sân, tri kiến này sẽ giúp ta có thể chịu đựng được những khó khăn, khiếm khuyết của mình và tha nhân. Như thế còn gì để ta phải bực tức nữa? Việc duy nhất cần làm là chuyển hóa các tâm hành bằng cách coi chúng như là các đề tài để thiền quán, soi rọi lại mình. Coi những khó khăn, vướng mắc của mình như là một cách để thanh lọc tâm.

Các bản năng và các chướng ngại (năm uẩn) đều tương quan với nhau. Nếu ta có thể sửa đổi thứ này, thì thứ kia cũng bớt chướng ngại, giảm sức mạnh, không còn đáng sợ nữa. Người ta thường sợ chính những hành động của

minh. Vì thế họ thường cảm thấy bị kẻ khác đe dọa – chúng ta ít sợ kẻ khác làm gì hay nói gì hơn là sợ mình sẽ phản ứng, hành động như thế nào. Chúng ta không tự tin, sợ rằng mình sẽ quá giận, sẽ tấn công, do đó sẽ làm đổ ngã hình ảnh của 'cái tôi'.

Tự ngã là một chướng ngại của nội tại, vì nó được hình thành trên ảo tưởng của sự thường hằng. Trong khi tất cả pháp đều thay đổi, kể cả chúng ta, thì tự ngã đã hàm chứa một sự thường hằng, vĩnh cửu. Phút này ta là người tham dục, phút khác ta lại sân si. Có lúc ta tự tại, lúc lại bất an. Vậy ta là ai? Một hình ảnh bất biến về chính mình không thể dựa được trên nền tảng nào. Hình ảnh đó sẽ ngăn trở ta soi rọi lại các bản năng vô thức, đưa ta đến những nhận thức sai trái một cách mù quáng.

Bản năng vô thức thứ ba là hoài nghi hay do dự. Vì hoài nghi, nên ta do dự. Tôi sẽ phải làm gì đây? Lo lắng về khả năng, về con đường ta đã chọn, khiến ta lãng phí thời giờ vô ích hay theo đuổi những hoạt động không đem lại ích lợi gì. Sự không chắc chắn và bất ổn bao trùm chúng ta. Ta lo sợ cho sự an toàn của mình. Nhưng không ở đâu là hoàn toàn an ổn chỉ trừ Niết-bàn. Vì thế nếu ta có thể quán sát sự sợ hãi, bất an của mình, chúng ta sẽ vượt qua được tất cả để thành tựu được nhiều hơn.

Các vị chứng được quả vị Tu-đà-hoàn đều là những người đã diệt bỏ được lòng hoài nghi, do dự. Họ là những người đã đạt được quả vị siêu phàm đầu tiên, không còn có lòng hoài nghi. Đã tự chứng được chân như, một thực tại khác hẳn thực tại tương đối nơi chúng ta đang sống, vị chứng Tu-đà-hoàn có thể xông tới mà không lo lắng, sợ hãi. Không thể hoài nghi một kinh nghiệm tự chứng. Thí dụ, nếu như ta bảo một đứa bé:

"Con đừng sờ vào lửa, sẽ bị bỏng đấy", vậy mà nó vẫn sờ. Nhưng một khi đã sờ, đã bị đau vì phỏng, chắc chắn là nó sẽ không bao giờ làm thế nữa. Kinh nghiệm thực chứng xóa tan đi nỗi hoài nghi, do dự.

Bản năng vô thức kế tiếp là tà kiến (*ditṭhi*) về một cái ngã. Đa số chúng ta đều không tránh khỏi điều này. Rất ít biết rằng: 'Đó chỉ là tâm sở', nhưng lại tin 'Tôi nghĩ thế này, thế nọ'. Khi cơ thể bất an, rất ít người nói: 'Chỉ là một cảm giác khó chịu', nhưng lại cho rằng: 'Tôi không khỏe', "Tôi bị đau". Sự miêu tả của bất cứ việc gì xảy ra đều xoay quanh một cái 'tôi' là một bản năng tiềm ẩn sâu xa mà muốn bừng được gốc rễ của nó cũng phải cần biết bao nỗ lực.

Muốn buông bỏ tà kiến về 'cái tôi' không phải chỉ thuần có tri thức hiểu biết rằng cái tôi không thực có là được. Nó đòi hỏi ta phải có sự hiểu biết từ nội tâm rằng sự kết hợp giữa thân tâm không gì hơn là những hiện tượng không do ai làm chủ. Người có chánh kiến về cái ngã, đạt được quả vị đầu tiên, quả dự lưu, nhưng chỉ có các vị A-la-hán mới hoàn toàn diệt trừ hết mọi vương mắc về tự ngã.

Kế tiếp là ngã mạn, hay tự cao (*māna*), ở đây cũng hàm chứa ý nghĩa của khái niệm về ngã, như là nam hay nữ, già hay trẻ, xấu đẹp. Chúng ta có nhận thức về những ao ước, cảm thọ, suy nghĩ, hiểu biết hay các hành của chính mình. Tất cả những khái niệm đó tạo nên ngã sở, và chúng ta trở nên tự hào về những sở hữu, về trí tuệ, khả năng, cảm giác, cảm thấy mình đặc biệt hơn hẳn người khác. Lòng tự hào này có khi rất khéo được che đậy, phải cần nhiều quán chiếu, soi rọi lại mình mới có thể biết được, vì nó chính là sự hiện hữu của ta. Khi ai đó nói với



chúng ta: "Hãy cho tôi biết khái niệm về nữ giới", câu trả lời của người phụ nữ thường là: "Tôi là một phụ nữ, đủ chưa?" Nhưng khi còn nghĩ ta là gì đó – nam, nữ, trẻ, già, khôn dại – thì Niết-bàn còn xa thăm thẳm. Các khái niệm về tự ngã là chướng ngại cho đường tu của ta.

Chỉ có các bậc A-la-hán mới diệt trừ được bản năng vô thức về ngã mạn, tự cao tự đại. Bản năng này không có sự liên hệ trực tiếp, rõ ràng với năm uẩn, nhưng cũng như tà kiến (*ditṭhi*), nó là biểu hiện chính của vọng tưởng, là nguồn gốc của bao phiền não, cấu uế nơi ta.

Kế đến là sự bám víu vào hiện hữu (*bhavarāga*). Đó là bản năng sinh tồn của ta. Chúng ta chấp chặt vào cái sống, không muốn rời bỏ, không bao giờ sẵn sàng để chết ngay bây giờ. Nhưng ta phải tập sẵn sàng để chết ngay giờ phút này – không có nghĩa là muốn kết thúc sự sống ngay, nhưng là chấp nhận cái chết như một việc có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Muốn được chết là một thái cực của muốn được sống mãi. Đó là muốn hủy diệt 'cái tôi' vì cuộc đời quá đau khổ. Nhưng việc sẵn sàng chấp nhận cái chết ngay bây giờ có nghĩa là ta đã thấy được cái giả dối trong việc bám víu vào cái ngã và ta buông bỏ nó.

Bám víu vào sự sống khiến ta phải phụ thuộc vào nó. Chúng ta muốn mọi việc đều xảy ra theo ý mình muốn, nếu không được, ta sinh khổ đau. Từ đó đưa đến tham sân. Chúng ta thường dễ quên rằng mình chỉ là những người khách trên trái đất này. Cuộc viếng thăm của ta ngắn ngủi và có thể chấm dứt bất cứ lúc nào. Bám víu vào sự sống khiến ta phải toan tính cho tương lai, vì thế không thể sống ở giây phút hiện tại. Trong tương lai, không có sự sống, tất cả chỉ là tưởng tượng, phỏng đoán, một niềm hy vọng, một ước nguyện. Nếu ta thật sự muốn

sống, muốn kinh qua mọi thứ trong đời, thì ta phải có mặt ngay bây giờ, tỉnh thức từng phút giây. Điều đó giúp ta dễ buông bỏ việc chấp vào những gì sẽ xảy đến cho ta trong tương lai, nhất là câu hỏi không biết ta sẽ tiếp tục hiện hữu không. Hiện hữu, sống ngay giây phút này là đủ. Làm được thế ta sẽ có được chánh niệm mạnh mẽ, chú tâm thật sự và tri kiến sáng suốt.

Bám víu vào sự sống cũng khiến ta có ý mong chờ một cái gì tốt đẹp hơn sẽ xảy ra nếu ta biết chờ đợi, khiến ta thiếu sự nỗ lực. Nỗ lực phải được thực hiện ngay bây giờ. Làm sao ai biết tương lai sẽ mang đến cho ta điều gì?

Và cái cuối cùng trong bảy bản năng là vô minh (*avijjā*): không biết đến Tứ Diệu Đế. Chúng ta phủ nhận thực tế bằng vô minh, không biết rằng mọi khổ đau đều từ lòng ham muốn mà ra, dấu hiệu ta ham muốn không phải là bất thiện. Nếu chúng ta tiếp tục u mê về hai sự thật đầu tiên (khổ đế, tập đế), chưa nói đến sự thật thứ ba là đạo đế, thì ta sẽ mãi mãi ở trong khổ đau. Bản năng vô thức của vô minh cũng đưa ta đến tà kiến về ngã – khái niệm về một tự ngã – mà nếu không có nó, sẽ không có tham sân, không có hoài nghi, do dự, không có tà kiến, không ngã mạn, tự cao, cũng như không có việc bám víu vào sự sống.

Theo kinh nghiệm tu tập của chúng tôi, nếu ta có thể biết được bản năng vô thức nào gây cho ta nhiều trở ngại nhất, hãy lấy nó làm trọng tâm tu tập của ta. Vì mọi bản năng đều tương quan mật thiết, nên giảm được một bản năng nào, thì các bản năng khác cũng được giảm thiểu.

Để nhận ra được các bản năng vô thức này trong ta, đòi hỏi rất nhiều chú tâm rốt ráo, có nghĩa là đòi hỏi ta phải có thời gian và không gian. Không thể thực hiện

được nếu ta phải bận rộn tiếp xúc với tha nhân. Nếu tâm thanh tịnh, chúng ta có thể thực hiện được điều đó trong lúc tọa thiền hay quán chiếu.

Quán chiếu là một hành động hỗ trợ đắc lực cho tinh tâm tọa thiền, một người bạn quan trọng trong việc hướng ta đến tri kiến, trong khi thiền chỉ thì hướng đến sự tĩnh lặng. Quán chiếu là nhìn vào bên trong, tìm xem cảm thọ nào vừa dấy khởi. Xem điều gì đã khiến tôi hành động thế này, thế nọ? Nếu thực hiện được rất ráo, với sự chân thật tốt cùng, quán chiếu sẽ giúp ta nhận biết được các bản năng vô thức của mình; nhắc nhở ta rằng tất cả chúng sanh đều có các bản năng này, và sẽ khiến ta tự hỏi mình: chúng đã ảnh hưởng đến tôi như thế nào? Khi đã khám phá ra được điều đó, chúng ta có thể quán tưởng sâu hơn: làm thế nào để buông bỏ bản năng này, hay ít nhất là giảm thiểu nó? Mỗi ngày nên dành ra ít thời gian để quán chiếu. Như thế, khi ngồi xuống chiếu tọa thiền, chúng ta sẽ thấy dễ dàng đi vào định hơn.



## Chương 17

# Vô Khổ, Vô Nhiễm và Tự Tại

Vô Khổ, Vô Nhiễm và Tự Tại là ba đặc tính của các vị A-la-hán. Vô khổ có nghĩa là đã giải thoát khỏi khổ đau; vô nhiễm là không còn cấu uế, ô nhiễm và tự tại, không sợ hãi. Rõ ràng là các đức tính này rất đáng trân trọng, vì chúng mang đến cho ta sự bình an, hạnh phúc. Nhưng khi nghe nói đó là đức tính của các vị A-la-hán, hẳn là ta không dám ước mơ mình sẽ thực hiện được. Hình như chúng quá xa tầm tay chúng ta.

Tất cả chúng ta ai cũng nếm biết sâu khổ, cũng từng bị cấu uế, cũng luôn lo lắng. Khổ đau luôn ở quanh ta. Còn khi ta cảm thấy bực tức, lo âu, bồn chồn, ganh ghét, hay tị nạnh, là ta đã bị phiền não, uế nhiễm. Và tất cả chúng ta cũng đều đã biết qua lòng lo lắng, sợ hãi; sợ chính cái chết của ta hay của người thân thích, sợ bị người ghét hay bị chê bai, chống báng, sợ không đạt được những gì mình mong ước.

Tuy nhiên ta cũng được biết đến sự đối nghịch của ba điều bất thiện này. Nếu trong ta không có hạt giống thiện, thì có lẽ Giác Ngộ giải thoát chỉ là chuyện viễn vông. Không có sự cấu uế nào có thể len vào tâm đang chánh niệm – không phải chú tâm đến những điều cấu uế mà đến những chủ đề thiền quán – dù chỉ trong một giây, cũng đã là tốt. Lúc đó, sẽ không có lòng sợ hãi vì không có gì để lo. Sự chú tâm trong thiền quán đem lại niềm vui, niềm hạnh phúc nội tại mà không liên quan gì đến những yếu tố bên ngoài; đó chỉ là những trạng thái

của tâm. Chúng ta không thể vun trồng được các trạng thái này, nếu trong những giờ phút không ngồ thiên, ta chẳng đoái hoài chi đến chúng. Chúng ta cần phải luôn cảnh giác bảo vệ tâm không bị uế nhiễm bởi các ý nghĩ bất thiện.

Nếu ta có thể trải qua những trạng thái tâm không phiền não, không cấu uế và bất an, càng nhiều thì chúng càng dễ trở thành thân thuộc với ta. Khi ta nhận thức được rằng ta có thể thực chứng được những kinh nghiệm đó, dầu ngăn ngại thế nào, chúng cũng trở thành một phần của ta. Hãy nghiệm xem lòng sợ hãi – sợ hãi không được chấp nhận hay ngưỡng mộ – đã ảnh hưởng đến tâm lý của người thiếu tự tin như thế nào. Những người như thế không cần phải làm gì, lòng sợ hãi cũng tự động khởi lên. Các trạng thái tâm an lạc cũng thế. Do đó ta có thể tận hưởng chúng, vui mừng khi biết rằng ta có thể đạt được các trạng thái đó. Sau đó, bản năng tự nhiên sẽ khiến ta thường hồi tưởng đến những giây phút tự tại, do đó giúp ta tiến trên con đường đạo.

Mỗi giây phút tỉnh thức khi hành thiền là mỗi phút giây không ô nhiễm, không phiền não và không sợ hãi. Khi các kinh nghiệm này được nhân lên, được lập đi lập lại là ta đã củng cố, thêm sức mạnh cho các trạng thái của tâm giải thoát. Hãy nhớ rằng ta có thể làm chủ tâm, hành động với chủ tâm dù trong hoàn cảnh nào.

Không phải trong ta lúc nào cũng đầy những bất thiện, cấu uế. Cũng có những lúc ta không sân giận, mà chỉ có lòng từ bi, không ái dục mà chỉ có sự độ lượng, buông xả. Tất cả chúng ta đều có những giây phút không khổ não. Trong khoảng thời gian đó, chúng ta vô nhiễm, vô khổ và tự tại. Chúng ta cảm thấy dễ chịu, an tâm. Dầu bao nguy

hiểm vẫn chực chờ, đe dọa sự sống còn của ta, nhưng khi tâm trí ta tràn đầy sự bình an, thanh tịnh thì sợ hãi không có cơ hội để phát khởi.

Khi ta có được những giây phút của tâm thanh tịnh, đừng nghĩ là do những yếu tố bên ngoài mang đến. Vì nếu như ta không thể đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài khi tâm bất ổn, thì cũng đừng tán thán hoàn cảnh khi ta được an vui. Các yếu tố bên ngoài không đáng tin cậy, lại không ở trong vòng kiểm tỏa của ta. Dựa vào những gì không đáng tin cậy thì thật là u mê. Hành giả thực hành, tu tập là để phát triển tâm thanh tịnh, dẫn đến thiền định, giải thoát. Khi tâm vô nhiễm, không có những tư tưởng phân biệt rối rắm, khi tâm chỉ đơn giản biết, trong sáng, tự tại, thì hạnh phúc và an bình sẽ khởi lên. Những giây phút đó, dầu ngắn ngủi, cũng giống như ánh sáng ở cuối đường hầm đen tối, tù túng và dường như bất tận. Nếu hành giả tiếp tục vun trồng, nuôi dưỡng những giây phút đó, thì con đường hầm đen tối dường như có lối ra. Và rồi tâm ta sẽ tràn đầy an lạc.

Đức Phật đã chỉ cho chúng ta con đường trung đạo, đó là giúp ta thấy được chân lý, biết rằng khổ đau ở khắp mọi nơi, nhưng không phải để tuyệt vọng, mà để nhận ra rằng có con đường giải thoát ra khỏi khổ đau. Nếu chúng ta quá nặng lòng với những khổ đau, nghĩ rằng khổ đau là con đường ta phải đi suốt cuộc đời, thì các hành động của ta cũng phụ thuộc vào những nỗi khổ đau đó. Để khổ đau phủ trùm lấy ta, thì hành thiền cũng không ích lợi, và cũng khó thể sống hòa hợp với người. Nhưng nếu ta đè nén hay trốn tránh khổ đau thì đó là không dám đối mặt với thực tế. Trái lại nếu ta có thể nhận thức rằng khổ đau là bản chất của nhân loại, đồng thời cố gắng để thoát

khỏi khổ đau, là ta đã biết sống một cách hài hòa. Ta cần có sự hài hòa, thăng bằng để có thể tu tập thành công.



## V. HOÀN THIÊN CON ĐƯỜNG TU



### Chương 18 Đối Với Bản Thân

Kinh Từ Bi đã chỉ cho hành giả biết phải đối xử với tha nhân như thế nào – phải thương yêu họ như thương người thân. Nhưng kinh này không dạy chúng ta phải đối với bản thân phải như thế nào. Dĩ nhiên là ta phải đối với bản thân giống như ta đối với tha nhân.

Vì tất cả chúng sanh ai cũng đều lo cho chính bản thân trước hết, nên điều quan trọng là ta cần phải biết vấn đề mình đang đối đầu là gì. Với sự có mặt của tha nhân ở chung quanh, ta có ảo giác mình đang phải đối đầu với thế giới quanh ta. Trên thực tế, chính là chúng ta luôn luôn phải đối mặt với tâm bất tịnh, hay thanh tịnh của mình. Tất cả những ngoại cảnh diễn ra quanh ta chỉ là một chuỗi những chất xúc tác làm ngòi nổ cho các hành động của mình.

Thế giới quanh ta có thể là các hoàn cảnh, kinh nghiệm hay con người mà ta tiếp xúc qua các giác quan. Một trong những giác quan nhạy bén nhất là tâm với khả năng suy tưởng của nó. Tiếc thay, tâm tưởng lại có khuynh hướng bay khỏi tâm kiểm soát của ta. Chúng ta thường không để ý đến cái trước mặt mà nghĩ tưởng cái có thể là. Chúng ta một là lo sợ cho tương lai, hay là



mong mọi những điều tốt lành nhất. Sự mong muốn chỉ là ảo tưởng, còn nỗi sợ hãi chỉ là những lo lắng không đầu. Cả hai đều dẫn đến phiền não, rắc rối. Vì có mong muốn, nên ta sinh lòng sợ hãi – sợ hãi rằng những mong ước của ta sẽ không thành tựu. Ngược lại vì sợ hãi, nên ta có ước mong – mong rằng nếu ta hành động khôn khéo thì những lo âu, sợ hãi của ta sẽ không biến thành hiện thực. Hơn nữa, ta còn lo sợ rằng mình không đủ sức chịu đựng những gì sẽ xảy ra cho ta.

Do đó ta tự cảm thấy lo lắng, bất an, những khổ thọ mà ta trốn tránh bằng nhiều hình thức như: ăn uống, tiêu khiển, chuyện trò, ngủ nghê, đọc báo, xem truyền hình, dùng điện thoại – bất cứ thứ gì trong tầm tay ta. Nếu không tìm được gì, ta trở nên trầm uất hay sân giận.

Trên thực tế tất cả những biến thái này (papanca) đều do tính chất không thể kiểm soát của tâm. Chúng ta để nó đi tán loạn, nghĩ về tương lai với hy vọng và âu lo, nhớ tưởng quá khứ với niềm hối tiếc, xót thương, thay vì tập trung tất cả chú tâm vào những gì đang xảy ra trước mắt.

Chú tâm vào ngay giây phút hiện tại, đó là ý nghĩa của chánh niệm. Khó có thể có được tâm chánh niệm hoàn toàn vì tâm thường lăng xăng. Nhưng nếu chúng ta hoàn toàn chú tâm ở từng phút giây, thì làm sao lăng xăng xuất hiện. Nhưng chỉ tự nhắc nhở mình phải có chánh niệm không thôi thì chưa đủ. Ta còn cần phải có các sự hỗ trợ khác. Biết chấp nhận, biết đánh giá cao chính bản thân là một sự hỗ trợ tinh thần không thể thiếu. Đó không phải là sự tự đề cao, liệt kê tất cả những kiến thức mình có. Giữa hiểu biết đến hành động có thể cách nhau một khoảng xa. Nhưng nếu ta có thể tự đánh giá được

những việc mình đã làm thì rất hữu ích. Không có gì đáng kể ngoài các hành động của ta. Những hiểu biết của ta như thế nào không thành vấn đề, nhưng những gì ta thực sự làm sẽ đem lại hậu quả. Nếu cần phát triển cách đánh giá cao về mình, ta cần phải nhớ đến những nghiệp thiện của mình.

Ngoài ra, ta cũng cần biết tự bằng lòng với chính mình, nếu không ta sẽ không bằng lòng với bất cứ điều gì, bất cứ ai hay ở đâu. Trong hoàn cảnh hiện tại, ta đành chấp nhận còn phải bám víu vào 'cái tôi' này – bám víu vào cái vừa là thầy mình, mà cũng vừa là kẻ phá hoại mình. Điều quan trọng nhất là ta phải tự bằng lòng với mình, để từ đó có thể nhận ra được những bản tính thiện căn bản của nhân loại. Điều này đã được trình bày rất rõ trong kinh Từ Bi. Kinh nói rằng chúng ta cần phải biết bằng lòng và dễ dàng chấp nhận. Kinh nói đến mười lăm điều kiện có thể mang đến cho ta sự bình an. Nếu chúng ta không thể tìm thấy những đặc tính này trong ta, thì sự bình an trong nội tâm không thể có được.

Biết an vui nghĩa là biết bằng lòng với những gì ta có, biết chấp nhận hình dáng, cách nói năng, cách sống, cách xử sự của mình. Điều ấy không có nghĩa là ta sẽ không phải sửa đổi cho tốt hơn. Nhưng nếu ta luôn mặc cảm về con người mình, thì sẽ ảnh hưởng đến thái độ, cách cư xử của chúng ta. Người ta thường có ước muốn được hơn cái mình có. Càng bỏ được các ước muốn này, ta càng bớt khổ. Nhưng muốn thực hiện được điều đó, ta cần phải biết bằng lòng với cái trước mắt, dầu cho đó không phải hoàn toàn như ý ta mong muốn. Chúng ta thường có những mong mỏi, đòi hỏi nơi chính bản thân mình và ở tha nhân, dầu những điều đó không thực tế. Vì ta thường

quên vạn pháp đều vô thường. Tất cả vạn vật đều luôn thay đổi. Có những điều hôm qua hoàn toàn đúng, thì hôm nay lại sai. Làm sao để sống an vui trong những hoàn cảnh ta cho là khó chấp nhận? Trước nhất, ta phải xét hoàn cảnh đó cho kỹ càng? Tại sao khó chấp nhận nó? Nó sai sót ở đâu? Không thoả mãn bản ngã chẳng? Không phải điều ta mong đợi chẳng? Một khi đã hiểu rõ tại sao một việc gì đó không toàn hảo, ta sẽ thấy nó quá nhỏ mọn, không đáng để tâm.

Khi có những việc luôn tạo khổ đau trong ta, khiến ta không toại nguyện ước mơ, thì ta hãy tự nhủ: "Ta rồi cũng chết, ta không thể thắng được sự chết". Tại sao không luôn nghĩ về sự chết? Quán tưởng về cái chết sẽ không mang đến cho ta sự bi thương hay trầm uất, nhưng nó mang ta đến gần hơn với thực tế. Liệu chúng ta có cau có, bực bội khi biết mình chỉ còn mười phút nữa để sống? Nếu thật sự ta chỉ còn sống được thêm mười phút nữa, thì không ai trong chúng ta còn bực bội, khó chịu. Có thể do ghét, ta sinh lòng sợ hãi, nhưng tại sao phải ghét điều ta không thể tránh khỏi? Tại sao ta lại phải ghét cái điều chắc chắn sẽ xảy ra, vì nó sẽ xảy ra? Đó là một trong muôn vàn cái vô minh của ta.

Bằng lòng cũng hàm chứa ý nghĩa chấp nhận, chịu ơn chính bản thân mình. Khi tất cả mọi thứ quanh ta dường như đảo điên, hỗn loạn, chúng ta vẫn có thể quay về với nội tâm của sự thánh thiện, hoàn mỹ. Nếu chúng ta không có những sự thuần khiết căn bản trong nội tâm, thì không có lý do gì để ta tiếp tục tu tập nữa. Tuy nhiên, ta có thể nuôi dưỡng, vun trồng cho nội tâm trong sạch lớn mạnh thêm, và phát triển sự nhận thức về nó. Bất cứ khi nào có khó khăn, sợ hãi, bất như ý hay khổ đau vì những

ước muốn không thành tựu, chúng ta đều có thể quay vào bên trong ta, nơi an vui trú ngụ.

Chúng ta thường lầm tưởng rằng sự an vui của mình tùy thuộc vào hoàn cảnh hay con người nào đó. Làm sao nó có thể tùy thuộc vào một điều gì đó bên ngoài chúng ta? Nếu chúng ta muốn được sự an vui thật sự, thì phải tùy thuộc vào những gì bên trong ta. Như thế ta có thể phát khởi sự an vui liên tục. Trái lại nếu phải tùy thuộc vào người hay hoàn cảnh để có được sự an vui, thì ta có khác nào là nô lệ cho chúng. Trong khi con đường đạo của Đức Phật là con đường dẫn tới tự do, giải thoát.

Cũng giống như sự an vui, lòng biết ơn cũng giúp rất nhiều cho cuộc sống của chúng ta. Lòng biết ơn không cần phải nhắm vào một người nào hay một điều gì đặc biệt. Có thể là lòng biết ơn đối với những duyên nghiệp khiến cho các nỗ lực của ta được thành tựu, hay được có một cơ thể khá tốt. Nó giúp cho ta không coi nhẹ những gì mình có được. Người càng giàu sang, càng coi những thứ họ có được là chuyện đương nhiên. Càng có sức khỏe hay nhiều may mắn, ta càng coi thường chúng. Thái độ đó sẽ không giúp ta biết an vui, bằng lòng. Chỉ có lòng biết ơn mới đem đến an vui.

Nếu không có thái độ đúng, biết tự bằng lòng, biết để lòng thanh thản, không vương bận, ta sẽ không tìm thấy tổ ấm dù ở bất cứ nơi nào. Sự yên ổn, tổ ấm là ở nội tâm, chứ không phải ở bên ngoài. Khi ta biết mở lòng ra, để có lòng biết ơn, cảm nhận, bằng lòng với chính mình thì ta có thể tìm thấy tổ ấm, dù đang ở bất cứ nơi nào trên trái đất hay trong vũ trụ này.

Một căn nhà chỉ là một nơi chốn với bốn bức tường bọc quanh. Nhưng một căn nhà lý tưởng thì phải có sự ấm

cứng, nhất là khi thế giới bên ngoài đầy lạnh giá. Sự ấm cứng từ đâu ra, nếu không từ những trái tim chúng ta? Đó là nơi ta cần tạo ra sự thoải mái, hạnh phúc, an bình khó nắm bắt mà ta luôn tìm kiếm. Trái tim là trung tâm. Khi mọi việc êm thuận, ta coi đó như là chuyện phải thế, nhưng khi gặp trở ngại, đối đầu với khó khăn, thì ta lại quay ra tìm sự giúp đỡ ở bên ngoài ta, đâu biết rằng chỉ có thể tìm được lời giải nơi trái tim mình. Nếu chúng ta đã tạo ra được một nền tảng vững bền, ấm áp, đầy thương yêu ở nội tâm, thì ta luôn có thể nương tựa vào đó.

Phải dựa vào người khác để có được hạnh phúc, thì quá đại khờ; dựa vào họ để được bảo vệ, chở che thì thật kỳ quặc. Làm sao ta có thể dựa vào họ, khi chính họ cũng đang đi tìm hạnh phúc và sự chở che? Chỉ có những người đã tìm được kho tàng nội tại mới là người đã tìm được mái ấm của mình. Dựa vào chính hạnh phúc, sự chở che của bản thân, mới có thể giúp ta chịu đựng được mọi thử thách, khó khăn trong đời. Không có ai trong thế giới tránh khỏi khổ đau, nên khi đã có một mái ấm nội tâm, ta sẽ biết tìm về nơi đâu trong những khi căng thẳng. Những căng thẳng này có thể ở mức độ nhẹ như khi ai đó đòi hỏi mình điều gì hay khi những mong ước của chúng ta không thành hiện thực. Lúc đó ta bước vào mái ấm trái tim của mình, nơi ta sẽ tìm được sự ấm áp, lòng biết ơn, cảm nhận và hoan hỷ. Bằng cách là diệt bỏ tất cả mọi ý tưởng bất thiện, để chỉ còn có tư tưởng tốt đẹp, hữu ích, tích cực đọng lại. Càng chất chứa nhiều tư tưởng ô uế, thì mái ấm trái tim ta càng hôi hám, ô nhiễm. Mỗi khi ta hủy diệt được một tư tưởng bất thiện, ta sẽ có thêm sức mạnh để bỏ nó lần sau, lần sau nữa. Bằng cách ấy ta đã tự dọn

sạch ngôi nhà tâm của mình. Mỗi ngày ta đều quét phòng, quét ngõ. Hãy quét dọn tâm ta mỗi ngày như thế!

Mỗi khi ta dọn sạch cái gì – một khu vườn cỏ dại, một nhà bếp, quần áo dơ – ta cũng nhớ để dọn sạch tâm mình cùng lúc. Khi tâm ta đã thanh tịnh, bền vững, ta sẽ tràn đầy tình thương cho chính mình, cho mọi người chung quanh. Lúc đó ta không cần cố gắng để thương yêu tha nhân; lòng thương đã thành quán tính do ta biết yêu thương chính bản thân mình. Nhưng đó không có nghĩa là tự dễ dãi với chính mình. Mà chỉ là sự vun trồng tình yêu thương cho bản thân, để rồi ta có thể dễ dàng thương yêu người khác.

Tha nhân cũng được hưởng lợi lộc do sự vững chãi của chúng ta. Ta là cái neo, là hòn đá để cho người khác tựa vào. Vì dầu cho có gì xảy ra, chúng ta vẫn luôn cứng rắn, không lung lay.

Khi tình thương, sự vững chắc đầy trong tim, thì sự hành thiện của ta cũng được tốt đẹp và cuộc đời ta cũng thay đổi. Chúng ta sẽ cảm giác giống như trước đó cuộc sống của ta không trọn vẹn, nhưng giờ ta cảm thấy toàn vẹn hơn, giải thoát hơn. Và cuộc sống thánh thiện đâu có gì hơn là được sống trọn vẹn, tràn đầy.



## Chương 19

# Tình Thương Yêu

Bạn có từng nghe nói đến tình thương yêu chăm sóc chưa? Trẻ em sẽ không thể sống nổi, nếu thiếu tình thương yêu chăm sóc, cả chúng ta cũng thế. Khi trẻ thiếu tình thương yêu chăm sóc, thì dù có được nuôi bằng thực phẩm dinh dưỡng tuyệt hảo nhất, được chữa trị bằng các loại thuốc hay nhất, cũng không thể lớn lên một cách bình thường. Các mối liên hệ giữa con người với nhau cũng lụy tàn, nếu thiếu tình thương yêu. Thiên cũng không là một ngoại lệ. Thiên định khó thể phát triển nếu thiếu tình thương yêu chăm sóc.

Trước hết, chúng ta cần phải thương yêu chăm sóc tâm mình. Đừng để nó biến thành một chú bò hoang lạc vào thành phố, mà chỉ cần một hành động theo bản năng, không kiểm soát là sẽ tạo ra bao hỗn loạn. Những hành động thiếu chánh niệm, dù rất nhỏ, cũng là biểu hiện của sự thiếu thốn lòng thương yêu. Bất cứ khi nào ta không giữ được các giới luật, dù là trong những điều tưởng như rất nhỏ nhặt, cũng chứng tỏ là ta đã không biết thương yêu chăm sóc chính bản thân.

Các giới luật không phải tự nhiên mà được bày ra. Mỗi giới luật đều được đặt ra vì một mục đích. Mục đích chính của các giới luật là để giúp chúng ta khỏi chìm đắm trong những lo nghĩ tầm thường, để quay vào quán sát nội tâm mình. Nếu ta coi thường một giới luật nào đó, thì công phu tu tập thiền của ta sẽ bị gián đoạn. Dầu là một lỗi nhỏ trong giới luật cũng thế, cũng chứng tỏ là ta đã để

tâm chạy theo tập khí không vắng lời, dễ dãi của ta. Tâm đó sẽ không phát triển được tình thương yêu đối với tha nhân, do đó thiên định của người đó cũng sẽ bị ảnh hưởng. Vì nếu suốt ngày, ta để tâm tán loạn, thì làm sao ta đòi hỏi nó phải biết chú tâm trên chiếu thiền? Công phu tu tập thiền của ta chỉ có thể đem lại kết quả nếu như ta có thể làm chủ được tâm, xử dụng tâm đúng đắn trong ngày, và có lòng tin yêu, chăm chút đến sự hành thiền của bản thân. Khi ngồi xuống chiếu thiền, trong một tư thế đĩnh đạc, với một tấm lòng thương yêu đến với tất cả chúng sanh.

Nghi thức hành thiền ở một số nơi là trước khi ngồi xuống, thiền sinh cúi lạy trước chiếu thiền của mình, cũng như người ngồi đối diện. Cử chỉ lịch sự đó biểu lộ lòng cung kính và quan tâm đối với người và vật quanh mình, với tất cả những gì ở trong tầm quan sát của ta. Chúng ta cũng có thể hướng những tư tưởng thương yêu, trân trọng đến với hơi thở của mình trước khi bắt đầu thiền quán.

Tâm nghi hoặc, trách cứ, chống đối, lo âu hay xét đoán khó thể trụ trong thiền quán. Không chỉ vì đã ngồi xuống chiếu thiền là chúng ta sẽ có thể chấm dứt, buông bỏ được chúng.

Chỉ có một phương cách duy nhất để ngồi thiền cho tốt là: Hãy dẹp bỏ những lo nghĩ tầm thường thế tục. Thiền là một hoạt động tâm linh siêu việt, không thể chấp nhận các tâm trần đầy thế tục. Khi mà những lãng xăng, lo nghĩ về chuyện thế tục còn rù quên được ta, còn đem đến cho ta lạc thú, thì ta không thể nào đạt được tâm siêu việt. Trong ngày, mỗi khi các tư tưởng thế tục khởi lên, ta cần quán sát xem chúng có bao giờ đem đến cho ta



những niềm vui thường hằng không. Nếu câu trả lời là không thì ta có thể dễ dàng buông bỏ chúng.

Dẫu làm bất cứ công việc gì, ta cũng có thể coi đó là một cách để thực hành thiền, nếu như ta làm với tâm hoàn toàn chánh niệm, chỉ chú tâm vào việc trước mắt, và buông bỏ tâm phân biệt, phán đoán. Ta không cần phải xét xem công việc đó có cần thiết, có quan trọng không; có khó khăn, phức tạp, hay nhàm chán? Điều duy nhất ta cần làm là chú tâm vào công việc trước mắt, và hãy thương yêu chăm sóc bản thân vì đã đang cố gắng hết sức mình. Thí dụ như công việc dọn dẹp vệ sinh. Nếu chúng ta có thể làm công việc đó với sự cẩn trọng, chăm chút cũng như với tất cả những công việc hằng ngày khác, thì khi ngồi xuống chiếu thiền, ta cũng có thể hành thiền với cùng tấm lòng thương yêu, chăm chút đó. Hai việc làm này thì có khác gì nhau?

Tâm ta đã chất chứa bao thói quen từ nhiều kiếp. Nếu ta có thể nhận biết được chúng để thay thế những cái xấu, cái dở bằng những cái hay hơn, tốt hơn. Chúng ta có thể làm được bằng tình cảm thương yêu, phục vụ người khác. Chúng ta có thể tự nhắc nhở mình nhớ đến những đau khổ của nhân loại, nhớ đến tính vô thường của vạn vật. Nếu ta có thể luôn tưởng nhớ đến những lời dạy này trong tâm, tức là ta đã dẫn dắt tâm đi đúng hướng, giúp nó thoát ra khỏi được những lối mòn xưa cũ.

Khi hành thiền, nếu ta có được cảm giác thích thú thì công phu đó mới có kết quả, nếu không thì ta khó có cơ hội thành công. Lòng nghi hoặc, chán ghét, hay thờ ơ, lãnh đạm, đều cản trở con đường ta đi. Vì thế khi đã quyết thực hành thiền, ta cần phải chọn thái độ đúng đắn, với trí tuệ và lòng từ bi đối với bản thân.

Tâm ấu trĩ, chưa trưởng thành thì cũng giống như một đứa trẻ. Nó cần được dẫn dắt cẩn thận. Khi chúng ta còn chưa đạt được giải thoát – Niết-bàn – ta còn cần phải chăm sóc cái tâm mong manh, dễ vỡ của mình. Chúng ta không nên ô nhiễm nó bằng lòng sân hận, chống báng, ghét bỏ, lo âu, sợ hãi, hay nghi hoặc; mà ta cần phải chấp nhận mọi khía cạnh cuộc đời, dầu đó là điều ta mong muốn hay không trông đợi. Nếu ta không chăm sóc tâm kỹ lưỡng, nó sẽ ngưng phát triển, trong khi ta tu tập, thực hành là chỉ để tâm được phát triển, trưởng thành. Tâm trưởng thành không tùy thuộc vào tuổi tác nhưng tùy thuộc vào sự tu tập, thực hành của ta, trên chiếu thiền cũng như ngoài đời (làm sao mà tách hai thứ ra được chứ?)

Nếu không dốc cả tâm trí vào chuyện mình đang làm, là ta chưa thực sự nỗ lực hết mình. Không thể có chọn lựa. Nếu ta chỉ chọn thứ này, và bỏ qua thứ khác, ta đã tạo nên sự chia rẽ. Chúng ta không được lựa chọn người để thương yêu, không được lựa chọn giáo pháp để nhớ, hay giới luật để giữ. Mỗi khi ta chống đối, bỏ qua hay lơ là với một ai, với điều gì đó, ta đã cản trở việc hành thiền của mình. Phải thương yêu tất cả mọi người, phải chú tâm đến tất cả mọi công việc phải làm, phải giữ tất cả mọi giới luật.

Nếu ta không thể dốc tâm vào một việc, một cách tuyệt đối, thì tâm ta chỉ có thể hành động nửa vời. Có thể nó chỉ chịu được hai mươi phút hành thiền đầu tiên, mà chệnh mảng với bốn mươi phút còn lại. Có thể nó chỉ thích chú tâm vào hơi thở, và không thể chịu được khi có ai gây ra tiếng động.

Một buổi hành thiền tốt đẹp là một khích lệ, nếu không muốn nói là động lực: "Nếu tôi có thể sống tốt đẹp trong ngày, tôi sẽ hành thiền tốt tối nay". Không ai biết tâm hoạt động như thế nào. Chỉ biết là nó diễn tiến đúng như thế. Tâm là dụng cụ duy nhất khiến mọi thứ đều là điều có thể, từ những ước muốn, hành động thấp hèn nhất, đến những ý thức cao cả nhất. Ta cần phải nhớ thế để thương yêu, chấp nhận tất cả những gì xảy ra như một phần trong quá trình tu tập thực hành.

Nếu chúng ta thích thở, thì ta dễ dàng trụ vào đó. Những gì ta thích có khả năng làm sức hút. Những gì ta không màng đến, không tạo ra hứng thú gì trong ta. Vì thế ta có thể quan tâm đến hơi thở của mình vì đó là chủ đề quán tưởng của ta hay chủ tâm đến tọa cụ vì nó nâng đỡ ta khi ta ngồi thiền. Chúng ta cũng cần để tâm, thương yêu người ngồi thiền quanh ta, và thọ ơn họ. Tình thương yêu, chăm chút có thể khiến mọi thứ đều đơm hoa kết quả, từ những hạt mầm nhỏ bé đến tâm chúng đạt thiền quả rộng lớn, hoàn toàn buông bỏ ngã chấp.



## Chương 20

# Hãy Làm Điều Khó Thì Làm Được

Chúng ta thường tự hạn chế trong nhiều công việc bằng cách nghĩ rằng việc này, việc nọ không thể thực hiện được hay khả năng chúng ta chỉ có giới hạn. Nhất là trong lãnh vực tâm linh. Thật ra, nếu chúng ta có thể bỏ qua ý nghĩ về công việc khó khăn không thể thực hiện, bỏ qua những đắn đo vụn vặt – cái ta thích hay không thích, những lo âu, sợ hãi, bất mãn – chúng ta có thể tiếp thu được bao bài học mới.

Chúng ta thật sự chỉ biết rất ít về những gì hiện hữu trên thế giới. Những gì chúng ta cảm nhận được qua các giác quan chỉ là một phần rất nhỏ trong cái tổng thể. Các chú ong có thể nhìn thấy được ánh sáng của những tia cực tím, trong khi ta không thấy được. Các chú chó có thể nghe được những âm thanh mà tai ta không thể nào tiếp nhận. Đó là những sinh vật kém hơn ta, nhưng đã có những giác quan vượt trội hơn ta. Và đó cũng chỉ là một vài thí dụ trong biết bao điều có thể xảy ra trong vũ trụ mà ta không hề biết tới. Sự thiếu hiểu biết khiến chúng ta tự hạn chế mình biết bao.

Chúng ta cảm thấy gần gũi với các phát minh tiến bộ khoa học, hơn là những tiến bộ tâm linh. Mọi người đều được hưởng ích lợi từ các tiến bộ khoa học. Năm mươi năm trước nói đến việc lên mặt trăng là điều không tưởng, một trò đùa. (Nhưng nếu các nhà khoa học không nghĩ điều đó có thể thực hiện được, họ đã không tìm tòi nghiên cứu để cuối cùng làm ra được các hỏa tiễn phóng

lên cung trăng). Vậy mà bây giờ, chưa hết một đời người, ta đã coi việc thám hiểm không gian là điều tự nhiên. Một điều tưởng chừng không tưởng đã thành hiện thực.

Những điều tưởng tự cũng có thể xảy ra trong lãnh vực tâm linh và thiên định. Không ai có thể giới hạn những gì ta có thể đạt được trong thiên định, trong việc vun trồng ngôi vườn tâm linh hay lòng tin của chúng ta. Không có gì có thể ngăn trở chúng ta thực hiện điều gì – trừ sự ngăn trở từ chính chúng ta khi nghĩ rằng có bao chướng ngại không thể vượt qua đang bủa vây ta. Nhưng nếu ta có thể thay đổi cách nhìn, dám nghĩ đến những điều chúng ta có thể thực hiện được, thì không tưởng có thể trở thành hiện thực. Trong cuộc đời, cũng như trong thiên định, không có gì vượt quá khả năng của ta. Ta có thể nhiếp tâm, đi sâu vào nhiều trạng thái thiên định, một khi ta đã có thể vượt qua những chướng ngại.

Chúng ta cần biết chấp nhận những gì đang có, biết từ bỏ những thói quen cũ. Biết tùy duyên, biết buông xả là những yếu tố quan trọng giúp ta thiên quán thành công. Chúng ta nương theo hơi thở, buông bỏ những suy nghĩ theo thế tục, là những suy nghĩ tự nó cũng không thật. Trong khi sự thật là vô thường, khổ và vô ngã. Tất cả những thứ khác chỉ là tư duy, ý kiến cá nhân. Nếu tâm ta luôn chứa đầy tất cả những gì ta đã suy nghĩ, đã nói năng trong ngày, thì còn chỗ nào cho sự nhiếp tâm, cho thanh tịnh, và tri kiến? Nếu ta cứ để tâm luôn phóng theo điều này, ý nọ, thì làm sao ta có thể đột nhiên bắt nó ngưng lại, mỗi khi ngôi xuống chiếu thiền?

Có thể chẳng bao giờ chúng ta có thể giải thích được. Nhưng chinh lòng thiết tha được đạt đạo sẽ hướng dẫn chúng ta tìm đến sự hoàn mỹ. Nếu không có lòng thiết

tha này, ta sẽ không bao giờ có thể chịu đựng nổi những đau đớn, khó chịu nơi thân mà tiếp tục hành thiền. Không cần ai phải nhắc nhở ta vẫn biết rằng có nhiều thứ ta chưa được nếm trải trong cuộc sống. Ta tự biết rằng còn có sự thanh tịnh, bình an sâu thẳm của nội tâm mà ta chưa đạt đến được.

Chúng ta cần phải phát huy tâm tối đa. Cần đạt đến một thế giới hoàn toàn khác, nơi mà tất cả những lo toan của cuộc sống thế gian không có mặt. Nói thế không có nghĩa là ta phải dẹp bỏ tất cả mọi công việc, bổn phận, trách nhiệm hay sinh hoạt hằng ngày của mình, nhưng ta không được để chúng ảnh hưởng đến ta. Chúng ta vẫn có thể tiếp tục chăm sóc hoa cỏ trong vườn, vẫn nấu ăn, may mặc, làm việc. Đó là những việc cần phải làm trong cuộc sống, chúng ta vẫn làm như thường nhật, nhưng hãy giữ tâm trong sáng, không vướng mắc. Hãy để tâm không buồn giận, thắc mắc hay buồn lung. Kinh Đại Hạnh phúc đã diễn tả các vị A-la-hán như sau: "Dầu ở trong cuộc sống thế tục, tâm của các vị không hề bị ô nhiễm. Không vướng bận, không lo buồn, luôn vững chãi, đó là những phước báu cao cả nhất". Điều đó không có nghĩa là ta không được để tâm đến chuyện thế tục, nhưng phải có tâm phóng khoáng, không bị chướng ngại, ta sẽ có cái nhìn nội tâm hoàn toàn khác với người đời. Có được cái nhìn đó đòi hỏi nhiều công sức, vì chúng ta cần có khả năng xả bỏ mọi thứ. Có thể chúng ta cũng nghe tiếng pháo, nhưng xả bỏ không nghĩ đến tiếng pháo. Muốn làm được như thế, cần phải có sức mạnh tâm linh, một ý chí cứng rắn. Do đó, ta cần phải phát triển những sức mạnh đó – và cả lòng tha thiết, tin cậy vào sự tu tập của

minh – nếu không, ta chỉ lãng phí thời gian, và sự hành thiền của ta cũng chỉ là hy vọng, cầu mong.

Khi diễn giải về các trạng thái thiền định (*Jhāna*), Đức Phật luôn nhắc đến tâm thanh tịnh. Sự thanh tịnh là để bảo vệ, gìn giữ tâm, tạo cho tâm một không gian để phát triển, rộng mở. Nếu không được che chở để có thể phát triển, trưởng thành, tâm khó thể nở đóa hoa hữu ích.

Chúng ta cần chăm chút cho nội tâm, bảo vệ nó như một viên ngọc quý, để nó không bị trầy sướt, sứt mẻ. Người ta khó thể thiền định với tâm ố ứ, không tròn vẹn. Nếu ta bảo vệ được tâm không khởi ác, tránh xa những hành động xấu, không cần thiết, thì việc hành thiền của ta trở nên dễ dàng hơn. Đối với thân, ta cố hết sức mình để bảo vệ nó, để nó không bị phỏng, bị đánh, bị thương, bị đau đớn. Khi tai nạn xảy ra, ta vội vã cấp cứu, đi bác sĩ, bệnh viện. Nhưng lại để tâm ta bị đun nóng, trầy sướt bằng ngã chấp, ngã sở; để nó bị ứ nhiễm với những tư tưởng thế tục của yêu, ghét, nóng giận, hờn lầy. Những suy nghĩ này làm ô nhiễm sự trong sạch của tâm. Và khi ta tiếp tục làm tổn thương nó nhiều lần – điều này không ngoại trừ ai – thì những vết trầy sướt sẽ thành những vết sẹo sâu, khó thể lành. Những vết sẹo này là bằng chứng của các khuyết tật của ta. Tâm ta là viên ngọc quý, đẹp đẽ trong suốt. Làm trầy sướt tâm sẽ chỉ mang đau khổ đến cho ta.

Nhưng chỉ có ta mới có thể bảo vệ được tâm mình. Chỉ có ta mới ngăn được các tư tưởng ô ứ không làm rầy xước sự trong sáng như viên đá quý của tâm. Khi chúng ta đã thực sự tu tập để có được nội tâm thanh tịnh, chúng ta không cần phải đổ thừa hoàn cảnh bên ngoài để biện minh cho các hành động của ta. Tự chúng ta phải là

người bảo vệ, vun trồng tâm. Tâm ta ví như một cánh đồng bao la, chưa được khai khẩn gì ngoài một vài hạt giống đã được ươm mầm, một vài cây sứt tạo nên những rãnh sâu. Khi chúng ta đã tìm ra được các hạt giống tốt, ta sẽ bắt đầu vun trồng.

Nuôi dưỡng, vun trồng tâm đòi hỏi thời gian, lòng kiên nhẫn, thiện nguyện và quyết tâm. Nếu không nuôi dưỡng tâm, ta sẽ không tiến bộ, sẽ mãi ù lì trong một hoàn cảnh, sẽ chỉ có suy tưởng mà không có thiền định. Chúng ta sẽ tiếp tục bực tức vì đủ mọi thứ chuyện, mà đôi lúc khi nhìn lại, ta thấy thật là nhỏ mọn. Chúng ta hoàn toàn lơ là, lãng quên sự hiện hữu toàn diện, sự chế ngự của thần chết, sự giác ngộ của tâm không phân biệt, và sự giải thoát khỏi những khổ đau là điều có thể thực hiện được.

Tâm mà chỉ chú trọng đến những vấn đề thế tục tâm thường là tâm nhỏ hẹp, thường có những cái nhìn nông cạn. Chúng ta cần có tâm nhuần nhuyễn, dễ uốn nắn, có thể chấp nhận mọi hiện hữu. Qua bao nhiêu kiếp, năm này qua năm nọ, ngày này qua ngày kia, chúng ta đã rập khuôn tâm theo những quy trình của thế tục – nhưng ta không thể tiếp tục thế mãi. Chúng ta may mắn đã có đây đủ khả năng để tự lo cho bản thân, có khả năng làm việc kiếm sống. Chúng ta không cần phải phát triển những khả năng này thêm nữa. Giờ là lúc phải rèn luyện tâm giải thoát, dẹp bỏ mọi trở ngại, để dẫn ta đến hạnh phúc bình an không giới hạn. Điều cần nhấn mạnh ở đây là sự buông xả. Khi tất cả mọi suy nghĩ, vọng tưởng khác đã được buông bỏ, trí tuệ sẽ phát sinh, sự bình an sẽ tràn đầy trái tim ta.



Sự phiền muộn, đau khổ, than thở đều là cấu uế. Không có lý do gì phải ở trong những tình trạng đó. Khi Đức Phật sắp niết-bàn, Ānanda, thị giả của Ngài, chỉ mới đạt được quả Tu-đà-hoàn, là đạo quả thấp nhất trong bốn quả dự lưu. Ānanda không giấu được nỗi khổ đau. Trong khi các huynh đệ, tất cả đã đạt được quả vị A-la-hán, chỉ ngồi im lặng, chấp nhận sự việc sẽ xảy ra. Đức Phật gọi Ānanda đến, và hỏi ông: "Tại sao Thầy than khóc? Thầy khóc vì cái thân xác già nua, đáng bị vứt bỏ này sao?" Thầy Ānanda trả lời: "Con khóc vì sắp mất một người thầy, người đã tận tụy chỉ cho chúng con con đường phải đi". Đức Phật đáp, "Ta đã chỉ cho Thầy tất cả những gì cần làm để đạt được giải thoát. Không còn gì phải thắc mắc. Thầy chỉ cần tinh tấn tu tập".

Đức Phật muốn truyền dạy một điều rằng chúng ta không cần phải lo lắng về những lựa chọn của mình. Chúng ta thường lãng phí thời gian để tìm xem tu hành cách nào thì tốt nhất. Điều đó dẫn đến những tranh luận, bàn cãi, nghi ngờ, làm lãng phí năng lực đáng lý ra ta có thể dùng cho tâm linh một cách hữu ích hơn.

Nếu chúng ta ngồi xuống gối thiền với tâm của một đứa trẻ thơ, ta sẽ thấy có thể dễ dàng quên thế giới bên ngoài hơn. Đôi khi đối với những việc chừng như không thể thực hiện được, ta cần có lòng tin của một đứa trẻ. Trẻ con tin vào ông già Noel, vào các chuyện thần tiên, vào những sinh vật bé nhỏ, vào tất cả những thứ dường như không thể có. Đó là lòng tin ta cần có khi tu thiền. Ta cần tránh nghi ngờ, tránh tìm những câu trả lời hợp lý, tránh tỏ ra mình thông thái. Chỉ có trí tuệ thật sự mới đáng kể, và điều đó thì chỉ có thể xuất phát từ một trái tim vô nhiễm. Thật sự, không có gì quan trọng để ta phải ghi

nhớ. Nếu có gì quan trọng, ta có thể viết xuống để ghi nhớ, xong rồi thì hãy trở về với hơi thở, với sự chú tâm vào giây phút hiện tại.

Khi chúng ta có thể bắt đầu hành thiền với tâm hoàn toàn cởi mở, không bị chi phối bởi thế giới bên ngoài, với lòng tin rằng ta có thể làm được điều đó, thì tâm ta cũng sẽ hưởng ứng theo một cách tích cực như thế. Từ đó, ta có thể bước vào thế giới của cảm thông, chánh niệm; có thể phát triển những khả năng cần thiết cho cuộc sống tâm linh. Thêm nữa, chúng ta cần hoàn toàn tin tưởng vào tâm thanh tịnh của chính mình, mà không cần phải dằn vặt tự vấn hay mong chờ thái quá.

Đôi khi ta có thể nghi ngờ khả năng của bản thân, của người chung quanh, như thầy ta, các giáo lý hay cách thức tu hành. Trong vô thức, hình như có tiếng nói: "Tôi có thể làm tốt hơn". Nếu thế, thì hãy bằng mọi cách làm tốt hơn. Hãy tự tin và trân trọng những nỗ lực của chính mình.

Thiền có thể là điều tuyệt vời nhất đã xảy đến cho ta, nhưng chính ta phải có sự nỗ lực riêng. Giáo lý của Đức Phật đi vào ngõ ngách tâm hồn của con người một cách thâm sâu; tâm bình thường khó thể nắm bắt hết mọi ý nghĩa của Phật pháp. Trừ khi tâm của ta cũng trở nên siêu việt qua thiền định, có lẽ chẳng bao giờ ta hiểu được hết những điều pháp của Đức Phật. Tâm bình thường không có chiều sâu, không đủ uyển chuyển, phóng khoáng để chấp nhận trí tuệ siêu việt đó.

Hoàn toàn thể nhập thiền định là cứu cánh đưa ta tới mục đích của Giác Ngộ. Nếu tâm tán loạn, không thể trụ vào đâu thì khó thể đạt được Giác Ngộ. Tâm sẽ tiếp tục bị chi phối, u động, trở ngại bởi những thử thách. Khi chúng

ta có thể điều khiển tâm bất cứ lúc nào theo ý ta muốn, chỉ khi đó ta mới có thể phát huy tột bậc tất cả những khả năng của mình. Chỉ có lúc đó thì bao đau khổ, vô thường, ngã đều trở thành một thực tại nội tâm.

Chỉ trừ khi mọi phản ứng, mọi chướng ngại đã được diệt trừ khỏi tâm, thì mới có chỗ cho những khám phá, nhận thức mới thành hình trong tâm. Sự hiểu biết Phật pháp của chúng ta bị trở ngại bởi chính những rào cản do chính ta dựng nên. Thiên định giúp chúng ta phá bỏ những rào cản đó, rộng mở những chân trời mới cho ta, đào sâu thêm những nhận thức của mình. Chúng ta cũng có thể đặt niềm tin vào những điều không có thể như trẻ con vẫn làm, và hãy tin tưởng vào mầm Giác Ngộ đã có sẵn trong tâm ta.



## Chương 21

### Buông Xả

Để có thể hoàn toàn hướng về con đường tâm linh, thông dong bước trên con đường đạo với lòng tự tin, ta phải biết buông xả. Buông xả không đòi hỏi là ta phải mặc áo nâu sòng, phải cạo tóc. Mà chỉ có nghĩa là ta cần phải buông bỏ mọi vọng tưởng, mọi ước mơ mà tâm ta mong cầu, bám víu, chấp chặt. Tâm không bao giờ thoả mãn với cái nó đang có. Lúc nào nó cũng muốn có thêm. Khi không được như ý, nó tự vẽ vờ ảo tưởng, và sống trong thế giới huyễn hoặc đó. Nhưng tâm sẽ chẳng bao giờ được hạnh phúc, an nhiên tự tại thực sự, nếu không biết buông xả. Buông xả, dẹp bỏ tâm tham đắm là nét chính yếu của Phật giáo. Chúng ta cần nhận thức rõ ràng, dứt khoát rằng, có nhiều hơn chưa hẳn là tốt hơn. Sẽ không có điểm dừng khi còn muốn có hơn. Vì lúc nào ta cũng phải tìm kiếm thêm nữa. Trái lại ít có lòng ham muốn hơn sẽ khiến ta có lúc cũng thấy đủ, thấy có điểm dừng.

Thử hỏi tại sao ta phải ngồi thiền ở nơi vắng vẻ, bỏ qua bao nhiêu cơ hội, thú vui mà cuộc đời có thể dành tặng? Ta có thể đi du lịch, đảm nhận những trách vụ quan trọng, gặp gỡ, làm quen với người tâm giao, viết thư từ hay đọc sách báo, theo đuổi những cuộc vui ở đâu đó, thật sự thỏa mái, hay theo đuổi một con đường tâm linh khác. Khi chúng ta ngồi thiền mà không có kết quả gì, ta lại khởi tưởng: "Tôi đang làm gì đây? Tu tập như thế này có thật sự ích lợi gì cho tôi không? Tôi không thể tu thiền

được, chắc là tôi phải tìm pháp tu khác". Đúng là thế giới hào nháng này hứa hẹn với chúng ta rất nhiều điều, nhưng chẳng bao giờ thực hiện lời hứa đó. Tất cả chúng ta đều đã từng chạy đuổi theo những quyến rũ của cuộc đời, nhưng chẳng có gì thật sự đem lại cho ta hạnh phúc hoàn toàn. Sự thoả mãn hoàn toàn – một sự bình an tuyệt đối, hoàn toàn cảm thấy đầy đủ – khó thể tìm thấy trong cuộc đời này. Không có gì trong cuộc đời này có thể hoàn toàn thoả mãn tham vọng của chúng sanh. Tiền tài, vật chất, người yêu, tất cả đều không thể đem lại cho ta sự bình an đó. Vậy mà lúc nào chúng ta cũng hy vọng: Có thể tôi sẽ tìm được điều gì đó dễ chịu hơn, người nào đó dễ thương hơn và tất cả sẽ mới mẻ, đẹp đẽ hơn.

Chúng ta cần phải nhận định rõ rằng tâm, cũng chỉ là một trong năm uẩn. Căn của tâm là não bộ, cũng như căn của sắc là mắt. Khi tâm xúc chạm với các trần, thì nó phát khởi các tưởng, nhưng chúng ta lại tin vào các tưởng đó, cho chúng chính là mình. Chúng ta rất coi trọng những suy nghĩ của mình. Bảo vệ chúng như bảo vệ của báu, dầu rằng chúng chẳng bao giờ mang lại hạnh phúc cho chúng ta. Chúng chỉ mang lại ảo vọng, lo âu và nghi ngờ. Đôi khi chúng giải sầu cho ta, nhưng nhiều khi cũng khiến ta sầu não khôn lường.

Khi tâm nghi hoặc khởi lên, nếu ta bám theo, chúng có thể khiến ta bỏ cả con đường đạo. Trong khi cách duy nhất để chứng nghiệm rằng sự bình an, hạnh phúc mà đời sống tâm linh có thể mang đến cho chúng ta, là phải thực tu, phải xả bỏ những hy vọng, mong cầu đến độ ta không còn thấy có gì thiếu thốn, có gì cần phải lấp đầy. Muốn biết miếng bánh có thực ngon không thì phải tự ăn.

Mong muốn một điều gì mà không thực chứng là một quan niệm sai lầm.

Mong mỏi tìm được sự thoả mãn ở bên ngoài chúng ta cũng là một tà kiến: "Tôi cầu được có trí tuệ, hiểu biết, được yêu thương, thông cảm. Tôi cầu được giác ngộ". Nhưng chúng ta sẽ chẳng nhận được gì ngoài những lời dạy, những phương pháp tu học. Chính ta hằng ngày phải tu tập, thì mới được kết quả thanh tịnh. Chúng ta không thể bỏ khuyết cho sự thiếu sót, thất bại của mình bằng sự mong mỏi điều gì mới lạ khác sẽ xảy ra? Điều đó sẽ từ đâu mà ra? Từ Đức Phật? Hay Pháp? Hay thầy tăng của chúng ta? Hay từ thiên định, từ các kinh sách?

Nhưng ở đây, điều chúng ta đang bàn, không phải là để có được thêm điều gì mà là để dẹp bỏ các chướng ngại. Ta cần dẹp bỏ điều gì trước hết? Có lẽ đó chính là tâm loạn động của ta. Cái tâm luôn thì thầm với ta về những chuyện không tưởng, khó đạt được. Nhưng một khi ta đã nghe, ta thường dễ tin vào chúng. Có lẽ cách tốt nhất để kiểm soát chúng, không đặt lòng tin vào chúng, là hãy viết chúng xuống giấy. Khi nhìn thấy chúng trên giấy trắng mực đen, ta sẽ nhận ra chúng thật là không tưởng. Tâm ta luôn có khả năng sáng tác hết chuyện này đến chuyện khác, không lúc nào dừng nghỉ. Vì thế buông xả, dứt bỏ là chìa khóa của vấn đề. Hãy từ bỏ. Hãy buông xả.

Buông xả cũng đồng nghĩa với chấp nhận rằng cách sống theo thế tục không phải là lối thoát, chúng ta cần phải tìm một phương thức khác. Thay vì làm cho cuộc đời của ta thêm nặng nề bằng những ham muốn, ta nên hạn chế tham cầu. (Nếu cuộc đời ta không thay đổi, mà ta lại muốn đeo thêm những cái mới, thì làm sao ta có thể

cải thiện hoàn cảnh?) Giám bớt ham muốn có nghĩa là chấp nhận rằng cách suy nghĩ cũ của chúng ta không đem lại kết quả gì. Mà chỉ có đau khổ triền miên. Đôi khi ta nghĩ rằng: "Tôi đau khổ như thế này là do anh ấy (chị ấy)" hay "Có lẽ vì thời tiết". Nhưng khi thời tiết đã thay đổi, người gây chướng ngại cho mình đã ra đi, nhưng đau khổ vẫn còn nguyên vẹn. Thế là ta lại phải đổ cho một nguyên nhân nào khác. Thay vì tốn phí thời gian một cách vô ích như thế, ta cần phải trở nên uyển chuyển, cởi mở hơn để thật sự xét lại nguyên do chính của mọi khổ đau, mà không để tất cả những nội kết, những hoang tưởng của tâm dẫn dắt. Tâm ta có lúc thanh khiết có lúc đầy cấu uế, vì thế ta cần phải biết cách điều khiển nó. Một khi ta đã bắt đầu biện hộ, lý giải cho các tâm hành, thì ta khó chấp nhận một phương hướng khác. Chúng ta không nên nghĩ rằng mình cần phải có thêm điều gì đó mới có thể trở nên một người hoàn toàn. Trái lại ta cần phải đoạn diệt các chấp. Lúc đó ta sẽ trở nên một người hoàn toàn.

Chúng sanh luôn tham cầu: "Tôi cần được thông cảm, được biết ơn, được thương yêu, được tán thán". Hay "Tôi cần phải mua cái này, phải sở hữu thứ kia, phải nếm trải thứ nọ". Còn ham muốn là còn khổ đau. Từ lúc có mặt trên cõi đời này, có lúc nào chúng ta ngừng đòi hỏi đâu. Dầu không bao giờ ta thoả ước nguyện của mình, ta vẫn kiên trì theo đuổi chúng. Tuy nhiên, nếu từ bỏ được lòng ham muốn, dần dần ta sẽ tìm được sự bình an. Hãy buông xả, không chấp cả vào những suy nghĩ, những ý kiến của cá nhân mình. Đừng chấp vào con người mà mình tự nhận là mình, con người đã thành hình trong quá trình khẳng định cái tôi của mình: "Ồn cả thôi. Hãy

nhìn xem. Tôi vẫn bình thường". Vâng, có thể chúng ta vẫn bình thường, đời sống vẫn tiến triển tốt đẹp, nhưng một khi mà hạnh phúc, sự bình an tuyệt đối còn vắng mặt, thì vẫn còn thiếu một cái gì đó. Khi chúng ta khẳng định rằng chúng ta vẫn bình thường, hình như trong đó ngấm che giấu một điều gì đó. Nếu không, ta đã không nói như thế bao giờ.

Khi ngồi xuống chiếu thiền, ta cũng cần buông xả, nếu không ta khó thể có được kết quả gì. Chúng ta phải hoàn toàn quên mình, để chỉ biết có việc mình đang làm thì mới mong có được kết quả mỹ mãn. Không thể để cho lòng hoài nghi khởi lên rằng, không biết có việc gì tốt đẹp hơn, đáng làm hơn không. Nếu ta không dốc lòng, dốc sức, thì việc hành thiền của ta trở nên nặng nề. Dốc lòng, dốc sức có nghĩa là ta bỏ hoàn toàn thời gian, tình thương yêu, nỗ lực vào đó không đả đo, hạn chế. Nếu không ta chỉ làm cho có việc. Dốc tâm vào việc hành thiền cũng có nghĩa là ta chỉ biết có thiền quán, mà bỏ qua những suy nghĩ như phương pháp tọa thiền, hay các thầy, các sách đã nói gì về thiền. Tất cả những thứ đó phải được để qua một bên thì ta mới có thể hoàn toàn chìm đắm trong thiền định. Làm được như thế thì ta sẽ cảm thấy tự tại, chỉ biết ngay giờ phút hiện tại đó, và chỉ biết có những gì mình cần quán chiếu trong tâm. Khi có sự chú tâm sâu xa thì định sâu lắng mới có thể phát khởi, rồi khổ đau mới có thể chấm dứt.

Nhưng không chỉ có dốc lòng, dốc sức trong lúc hành thiền, mà cả trong những sinh hoạt hằng ngày, khi quan tâm chăm sóc người khác, khi chú tâm trong công việc mình đang làm. Có thể mọi việc ta làm sẽ dễ được thành tựu. Nhưng để có thể nhiếp tâm được như thế, ta cần



phải biết buông bỏ ngã chấp của mình. Khi còn lo nghĩ đến cái ngã, thì không thể hoàn toàn dốc tâm vào một việc gì khác. Sự dốc tâm tuyệt đối cũng giống như sữa hòa tan trong nước – không thể còn có sự tách biệt. Ngã chấp không thể nào hoà tan trong thiền quán; nó luôn tách biệt rạch ròi.

Chúng ta cũng cần phải buông bỏ những suy nghĩ như hạnh phúc có thể tìm ở đâu, phải sống đời sống tâm linh như thế nào, phải hành thiền làm sao, các bậc Pháp sư phải hành động, nói năng, cư xử như thế nào. Chánh niệm là biết mà không phán đoán. Có lần tôi được nghe một vị sư người Thái, vì sự hạn chế trong ngôn ngữ, đã nói: 'Chỉ biết, chỉ biết', lúc đầu tôi không hiểu ông muốn nói gì, cho đến lúc tôi chợt hiểu ra ông muốn nói về sự chánh niệm hoàn toàn. "Chỉ biết", hàm chỉ một sự buông xả, chấp nhận. Ngược lại chấp chặt vào suy nghĩ, quan niệm, ý kiến của mình chỉ tạo ra trở ngại.

Không gì có thể thành tựu được, nếu không có sự toàn tâm, toàn trí. Cần phải có sự hiểu biết cũng như lòng thương yêu. Sẽ không có thiền định, nếu không có mặt của cả tâm và trí. Ta có thể tọa thiền năm này qua tháng nọ, mà chẳng có kết quả gì. Phải dọn sẵn tâm kiên quyết buông xả trước khi hành thiền. Nếu không cái ngã sẽ cản trở việc thiền quán của ta. Nó sẽ ngọ nguậy lên tiếng: "Tôi biết hơn. Có nhiều cách hành thiền khác nữa". Hay than phiền: "Tôi không thấy thoải mái, chắc cách tu này không đúng rồi. Tôi thấy khó chịu quá".

Nếu ta không thể buông bỏ được những ham muốn, diệt phá được những chướng ngại mỗi khi tọa thiền thì con đường tâm linh mãi mãi sẽ chỉ là một điều bí mật đối với ta. Tất cả những điều Phật dạy chỉ dẫn ta về một

hướng – đó là dẹp bỏ mọi ngã tưởng. Muốn đến được nơi đó, ta cần phải luôn luôn sửa đổi chính bản thân từng chút, từng chút.

Buông xả có nghĩa là buông bỏ những suy tưởng, buông bỏ tâm tự cao, tự đại, lúc nào cũng cho là mình hiểu biết. Có ai để biết người đang biết đó đâu? Tất cả chỉ là những suy tưởng quần quanh, khởi lên, rồi diệt. Buông xả không phải là một pháp hành ở bên ngoài ta. Nó thật sự là một chuyển biến của nội tâm, mà ta cần phải thực tập. Thiếu nó, sẽ không có thiền định.



## Chương 22

# Dọn Nhà Tâm

Một trong những điều chúng ta thấy khó làm nhất, dù nói ra thì nghe có vẻ rất dễ dàng, đó là thương yêu chính bản thân mình. Phần đông chúng ta nhận thấy mình có nhiều điểm rất 'khó thương'. Trớ trêu thay ta lại dễ nhận ra những cá tính đó ở người khác, khiến ta thấy khó chịu, khó chấp nhận, dẫn đến bất mãn với cuộc đời. Không chấp nhận tính nầy, tật nọ của người khác, không ích lợi gì, mà chỉ khiến ta thêm bực bội, khó chịu trong lòng. Các loại tình cảm nầy chỉ có hại cho ta. Chỉ làm cho mối liên hệ giữa ta và người xấu đi – sẽ chẳng bao giờ đem lại cho ta hạnh phúc hay chánh niệm.

Nhưng cách giải quyết tốt nhất không phải là đi tìm bạn mới, hay che giấu tình cảm của mình, mà là phải thay đổi cách suy nghĩ, cách nhìn của ta về tha nhân. Đức Phật đã được gọi là vị Thầy của những chúng sanh có thể độ, có thể được điều phục. Cái khó thể hàng phục nhất là cái ngã của chúng ta. Người chưa biết tu, sẽ không thể nhận thấy họ luôn biểu lộ điều họ thích hay không thích. Họ luôn nghe theo những chấp kiến của họ, không cần biết đến điều gì khác. Kẻ khác thì lại có thể biết rất rõ về ngã chấp của mình, nhưng không thể làm được gì vì chưa qua quá trình chuyển đổi tâm. Dầu họ biết rất rõ về những tánh chưa điều phục được – những phản ứng bản năng liên tục – họ vẫn không thể kiềm chế chúng. Rồi cũng có những người biết tự bắt đầu sửa đổi. Vì thế không nên xét đoán người khác một cách chủ quan, coi

như cá tính của con người cứng nhắc, không thể thay đổi. Tất cả chúng sanh, ngoại trừ các bậc A-la-hán, đều tội lỗi, nhưng tất cả cũng đều có thể chuyển đổi, nếu họ thành tâm. Vì thế đối với tha nhân, ta cần phải xem nếu họ có muốn sửa đổi hay không, còn những người không muốn sửa đổi, thì đừng để ý đến họ.

Chính sự đòi hỏi, mong đợi khiến ta có những phán đoán tiêu cực về bản thân cũng như với người khác. Chúng ta không mong mỗi phải là người hoàn toàn tốt đẹp, thông minh, đẹp đẽ, giàu sang, thanh tịnh, thánh thiện, nhưng chúng ta lại đòi hỏi cái ngã của ta phải cứng rắn, hoàn hảo, vững bền. Đó là lý do tại sao chúng sanh muốn tích tụ của cải vật chất. Vì càng có nhiều của cải, ta càng nghĩ mình đặc biệt, như thể rằng sở hữu và hiện hữu là một. Nhưng điều ta thật sự kiếm tìm là sự bình an, không lo sợ, vì thế, khi không đạt được mục đích, ta sinh ra phiền não.

Ngoài ra ta còn tìm sự thoả mãn khi chấp vào hình tướng nam, nữ, làm mẹ, làm con, làm thiên sinh, hay là người thông minh, danh giá, đẹp đẽ, vân vân và vân vân. Dầu ta không ngừng tìm kiếm sự tự tin, tha nhân cũng không thể ủng hộ ta, vì họ đâu có biết thật sự ta muốn gì. Và vì người khác không thể ủng hộ, chấp nhận ta, lòng mong mỏi, chờ đợi của ta không thể được thoả mãn. Do đó, ta sinh ra thất vọng, và ta càng thấy khó chấp nhận bản thân hơn.

Thêm nữa, ta cũng mong mỏi được trở nên một người xứng đáng hơn, thánh thiện hơn con người hiện tại của mình. Lòng hy vọng đó tùy thuộc vào tương lai, vì thế hiện tại chưa thể khả thi, cũng là cơ hội để phiền não bước vào tâm ta. Tóm lại bất cứ điều gì chỉ nhằm mục

đích cùng cố thêm ngã chấp của ta, sẽ không thể thành tựu được, vì chúng có mặt phút này, phút sau đã biến mất. Vì thế, thay vì được hạnh phúc, bình yên, ta chỉ gặt hái sự sợ hãi, âu lo – sợ không đạt được điều mong muốn, lo âu, tìm mọi cách để đạt được điều mong muốn.

Khi chúng ta còn chấp vào ngũ uẩn – thân, thọ, tưởng, hành và thức – chúng ta còn đau khổ. Tuy nhiên, ngũ uẩn còn có hình tướng, còn hiện hữu. Tất cả các tướng chấp khác như sở hữu, được danh giá hay gì đó, chỉ là ảo tướng, hầu như không hình tướng. Do đó, những nỗi khổ đau do chúng mang lại cho ta càng sâu đậm hơn năm uẩn. Chúng ta càng chấp vào chúng, mà không ý thức được điều đó, càng khó rèn luyện được tâm biết thương yêu. Vì sự bám víu, cố chấp tạo ra ngăn cách, phán đoán, chia rẽ, ngăn trở lòng hỷ xả, cõi mở. Mà không có tình thương, lòng hỷ xả, ta càng thêm khổ đau, thiếu sáng suốt – một trái tim biết thương yêu và một cái đầu sáng suốt thường đi đôi với nhau. Khi nào ta còn kích bác, không chấp nhận chính bản thân và tha nhân, khi đó ta còn thấy khổ đau. Ta khó thể biết thế nào là sự bình an thanh tịnh.

Thanh tịnh, bình an không phải là sự vắng mặt của điên đảo. Sức khỏe thực sự không phải là sự vắng mặt của bệnh hoạn. Thanh tịnh là trạng thái nội tâm tròn đầy, không có chỗ cho ngã chấp, tham muốn, hay lo âu, sợ hãi không đạt được những gì mình mong muốn, là khi ta nương trụ nơi chính ta. Phật giáo hướng ta đến buông xả, con đường tu tập để phá chấp – không tham, không chấp, không sở hữu.

Tâm thanh tịnh không phải tự nhiên mà có được. Phải tu tập, rèn luyện công phu mới có được. Chúng ta sinh ra

mang theo những hạt giống của tham sân, nhưng cũng không thiếu các hạt giống độ lượng, nhân từ. Chúng ta cần nỗ lực vun trồng các hạt giống thiện, đào bỏ các hạt giống xấu. Nỗ lực này không thể được lơ là phút giây nào cả.

Khi có tâm từ, ta sẽ thấy lợi ích của tha nhân cũng là lợi ích của bản thân. Nếu lúc nào ta cũng chỉ biết có 'cái tôi' và 'cái của tôi', thì việc rèn luyện để khai mở lòng từ, càng quan trọng hơn nữa, vì khi tâm ta hẹp hòi, chất chứa, thì trí ta cũng hoang mang, u tối. Tâm và trí không phải là hai cơ quan độc lập (trong tiếng Pāli, cả hai đều được gọi là *Citta*). Nếu không bỏ công rèn luyện cả hai, sợ rằng ta đã bỏ qua một phần quan trọng trong giáo lý của Đức Phật. Thanh tịnh được các cảm thọ giúp đầu óc ta thêm sáng suốt. Ta cũng cần thanh tịnh hoá những tình cảm chấp ngã, muốn nhận vào, nhưng không muốn cho ra, diệt bỏ những cấu uế trong ta.

Khó thể chấp nhận, thương yêu người khác cũng giống như khó thể chấp nhận, thương yêu chính bản thân. Nhưng thương yêu bản thân không có nghĩa là tự tôn, cảm thấy mình hơn người, cao ngạo hay hoang tưởng về các khả năng của mình. Thật ra đó là một tình cảm từ bi, tình cảm của người mẹ thương yêu con mình. “Như khi người mẹ không quản thân mạng thương yêu, che chở cho con mình, đưa con duy nhất của mình...”, như Đức Phật đã dạy trong Kinh Từ Bi. Nếu chúng ta có thể phát khởi tình yêu thương đó đối với bản thân, ta cũng có thể nhân rộng đến với người chung quanh, và tình cảm hòa ái sẽ phát khởi trong ta. Khi đó cả hai, đời sống tâm linh và cuộc sống đời thường, thuận theo một dòng chảy. Khi ta theo dõi những biến chuyển trong tâm không chỉ bằng

con mắt hiểu biết về sự sinh diệt của chúng, mà còn bằng lòng chăm chút, chú tâm sâu lắng, ta có thể tiêu giảm được những cấu uế, tội lỗi của mình. Được như vậy, ta sẽ bớt trở ngại trên bước đường tu của mình.

Ta cần phải ít nhiều buông bỏ những tham cầu, bám víu. Vì tham muốn là gốc của khổ đau. Nên nếu ta thực sự muốn giảm bớt khổ đau, ta phải biết kiểm chế lòng ham muốn. Con đường tâm linh là con đường của nỗ lực nội tâm; không chỉ là việc ngồi xuống chiếu thiền. Cuộc hành trình tâm linh chỉ thật sự bắt đầu khi ta có thể ý thức được những gì đang đẩy khởi trong nội tâm, và có thể buông bỏ chúng.

Thường chúng ta có thể dễ dàng nhận ra các động lực hành động ở người hơn là của chính bản thân. Tuy nhiên, những gì chúng ta thấy ở người khác chỉ là sự phản chiếu của bản thân, nếu không làm sao ta có thể hiểu được ý nghĩa của những gì ta quan sát thấy. Do đó, thay vì trách cứ, ghét bỏ người khác, chúng ta biết mình phải làm gì: Hãy coi tha nhân là tấm gương soi của chính mình. Nếu ta có thể nhận biết những gì xảy ra cho người khác đó là vì chúng ta cũng đã từng trải qua những kinh nghiệm đó.

Hạnh phúc và bình an đồng nghĩa với nhau. Nhưng hạnh phúc và dục lạc thì trái ngược nhau. Dục lạc chỉ xảy ra trong thoáng chốc, do những xúc chạm nhất thời mang đến, trong khi hạnh phúc hay bình an là một trạng thái của bản thể. Nếu tâm ta không có bình an, ta sẽ không cảm nhận được hạnh phúc. Vì thế ta cần tìm hiểu tại sao nội tâm mình không được tự tại. Ta đã ước muốn điều gì, mà không được! mãi? Tại sao những hy vọng của ta không thành hiện thực? Ta bám víu vào gì ở tự ngã và ở

tha nhân? Ta lo sợ mất mát điều chi? Có phải vì ta luôn đánh bóng cái ngã của mình, nhưng không được ai ủng hộ? Sẽ không thể có bình an, hạnh phúc trong những trạng thái tâm kể trên.

Nếu không có trực giác về những nội kết này, chúng ta không thể sửa đổi được gì. Trực giác đó chỉ có thể có được bằng cách quán xét nội tâm, tức là *sati*, hay là chánh niệm. Một chữ ngắn gọn đó bao gồm cả con đường, đạo và quả. Chánh niệm đó quy thẳng vào nội tâm, bằng sự nhạy bén của kính hiển vi, không phải bằng sự chú tâm hời hợt mà ta thường có đối với nhiều việc khác. Sự thật được bộc lộ rõ ràng, hiển nhiên đó đôi khi làm ta đau khổ, vì những điều ta khám phá ra có thể không đẹp đẽ chút nào; ta đau khổ vì sự phán đoán của chính mình, vì ta không thể chấp nhận một khía cạnh nào đó của bản thân. Nếu không tu tập để được thanh tịnh hóa, ta còn phải chịu nhiều đau đớn hơn thế nữa.

Trong giáo lý của Đức Phật đã nói rõ phiền não, cấu uế là bản tính của chúng sanh, nhưng chúng sanh cũng có thể tu tập, rèn luyện để được thanh tịnh hóa. Nhưng muốn được bước trên con đường thanh tịnh hóa, ta cần quán xét lại lòng ham muốn của mình. Hãy viết chúng xuống giấy, để tự hỏi xem mình có thực sự cần chúng không. Có thể ta cần được thương yêu, ngưỡng mộ, mang ơn; có thể ta cần sự thông minh, giác ngộ hay chỉ cần chút thanh tịnh. Sau đó, hãy tự hỏi tiếp: Làm sao ta có thể tìm được bình an trong nội tâm? Khi chúng ta viết xuống những kinh nghiệm của mình, rồi quán xét chúng, chắc rằng ta sẽ nhận ra sự thanh tịnh, an bình là kết quả của việc từ bỏ các ham muốn.



Nói thế không có nghĩa là chúng ta có thể ngay lập tức từ bỏ mọi ham muốn, bám víu, nhưng có nghĩa là ta có thể bắt đầu con đường của buông xả, chuyển đổi. Khi lòng ham muốn nổi lên, hãy quán sát nó, hãy mỉm cười rồi nó sẽ biến mất, và thay vào đó là tâm độ lượng sẽ phát khởi trong ta. Khi tâm ta không còn đầy dẫy những ham muốn, ta có thể lấp đầy tâm với tình thương yêu.

Tình thương yêu chính là tâm độ lượng. Chúng ta không thể làm gì với tình thương yêu, ngoài việc ban phát chúng cho mọi người. Khi lòng ham muốn giảm bớt, thì tình thương yêu, lòng độ lượng tăng trưởng. Chúng ta cần nhớ là tình thương yêu chân thật không tùy thuộc vào sự dễ thương của người khác. Nếu ta chỉ thương yêu một người vì người đó tử tế với ta, thì loại tình thương đó cũng chỉ là một hình thức của chấp ngã. Tình thương yêu là đặc tính của trái tim mà không tùy thuộc vào đặc tính của người mình yêu.

Buông xả – không chấp – giúp chúng ta có thể thương yêu chính mình và tha nhân dễ dàng hơn, đưa ta đến sự bình an, tự tại. Tham muốn, ngược lại, vì luôn khiến ta phải tìm kiếm, chạy đuổi không ngừng, nên chỉ tạo ra những cuộc chiến trong tâm trí ta. Không có lòng ham muốn, sẽ không sinh ra sự sợ hãi vì không đạt được hay không giữ được điều mình mong muốn. Tâm sẽ không phát khởi âu lo, do đó ta có thể trụ ngay trong giờ phút hiện tại.

Nếu sự bình an tự tại của tâm hồn là mục đích sống của ta, thì buông xả là con đường phải chọn – không thể có lựa chọn nào khác. Hãy dẹp bỏ trong tâm trí ta những tham luyến, ngã chấp, mong cầu, và thay vào đó bằng lòng độ lượng, thì cánh cửa của lòng từ bi sẽ được mở ra.

Nếu ta không làm được như thế, thì lòng từ bi sẽ mãi mãi chỉ là niềm hy vọng, một ước muốn chẳng bao giờ thành tựu.

Đức Phật không bao giờ ép buộc ai phải theo giáo lý của Ngài, nhưng chỉ khuyên ta hãy thực hành theo lời hướng dẫn của Ngài để tự chứng lời dạy đó. Đó là phương pháp của Đức Phật: rõ ràng, thẳng thắn và đã được bao nhiêu người tin theo qua hằng bao thế kỷ.

Chúng ta không phải là những bộ máy, và bộ óc con người không phải là chiếc máy vi tính đầy logic. Tâm ta có những tình cảm mà ta gắn bó mật thiết với chúng. Khi ta được nghe những lời dạy của Đức Phật, tâm ta cảm thấy xao động. Từ thâm sâu, dầu chưa tự chứng được kết quả, ta cũng hiểu rằng đó chính là chân lý.



## VI. KHÁI NIỆM GIẢI THOÁT



### Chương 23

## Giải Thoát Ngay Trong Giờ Phút Hiện Tại

Khi nghe hay đọc được hai chữ 'giải thoát' (Niết-bàn), ta thường nghĩ rằng đó là điều không thể đạt được. Điều đó thuộc về một thế giới nào khác, chỉ có những bậc thánh mới có thể chứng được, còn phàm phu như chúng ta thì khó thể đạt được. Tuy nhiên ta không cần phải nghĩ về Giải thoát như thế. Hãy thử xét về ba thứ giải thoát: vô tướng, vô tham và không. Sự giải thoát về hình tướng có thể đạt được bằng cách quán về vô thường (*anicca*), giải thoát vô tham bằng cách quán về khổ (*dukkha*) và giải thoát về cái Không bằng cách quán vô ngã (*anattā*).

Tất cả chúng ta đều quen thuộc với khái niệm vô thường, nhưng giải thoát vô tướng là gì? Giả thử như chúng ta cảm thấy quyến luyến, trân trọng một người, một nơi chốn hay một sở hữu nào đó. Chúng ta có thể dứt bỏ sự bám víu đó không? Câu trả lời là chúng ta có thể dứt bỏ tất cả mọi bám víu, dầu vi tế tới đâu. Bằng cách nhấn mạnh vào yếu tố là mọi thứ đều qua đi trong thoáng chốc. Chúng ta quán sự thật đó trên tất cả mọi sinh vật, nhìn ra được tính vô thường của vạn vật, thì chúng ta mới có thể dứt bỏ được lòng tin vào sự thường hằng của mọi vật. Từ đó có thể dứt bỏ được lòng bám

viú. Nếu chúng ta có thể quán chiếu như thế với bất cứ điều gì, bất cứ ai, dầu chỉ trong chốc lát, là ta đã đạt được giây phút giải thoát vô tướng – giây phút của trực giác biết rằng không có vật gì trên thế gian có giá trị vĩnh cửu, tất cả chỉ là những giây phút thoáng qua.

Biết được như thế, dù chỉ trong giây phút ngắn ngủi, cũng đủ để ta nghiệm được cái mà Đức Phật gọi là tự do giải thoát. Tự do thường được hiểu lầm là khả năng làm bất cứ điều gì ta muốn làm. Có lẽ chúng ta cũng từng thử qua, và biết rằng đó không phải là sự thật. Ngay nếu như ta được tự do để theo đuổi tất cả những ham muốn của mình, chẳng bao lâu ta cũng sinh chán, và cảm thấy muộn phiền. Tự do ở đây không có nghĩa là không bám víu, thơ ờ mà là ta đã tìm được đến sự thật tuyệt đối. Để có thể hiểu rõ hơn, hãy thử trong một phút, từ bỏ tất cả những gì ta coi là sở hữu của mình, những gì ta coi là của báu, quan trọng nhất trong đời. Ta quán chiếu về chúng cho đến khi tính chất hoại diệt của chúng trở nên thật rõ ràng. Giây phút giác ngộ sẽ đến khi ta có thể nói: "Tôi không cần phải sở hữu vật đó, tôi có thể sống không cần nó". Đó là giây phút của sự thật. Ta có thể đạt được những giây phút đó, nhưng chúng không đến một cách tự nhiên. Chúng ta phải thực tập quán chiếu về sự bám víu của mình và cố rèn luyện để cởi bỏ chúng ra. Buông xả, nghe thì dễ làm, và có thể cũng dễ thật, sau khi nó đã xảy ra. Nhưng trước đó, nó đòi hỏi chúng ta phải tự soi rọi lại mình.

Giây phút giải thoát về sắc tướng cũng có thể đạt được bằng một hình thức khác. Giả dụ, có thể ta có cảm giác khó chịu nơi thân, khiến ta muốn nó biến mất đi. Khi ta thực sự quán về tính vô thường của cảm thọ này – khi ta

nhìn thấy được nó chẳng có một thực thể hay thật sự nghiêm trọng, ta có thể buông xả, không phản kháng, dầu chỉ trong giây phút, và nói: "Không sao. Chỉ là một cảm giác thôi" – lúc đó, ta đã biết thế nào là giải thoát khỏi sắc tướng. Khi chúng ta thấy rằng không có gì trường tồn, tất cả đều chỉ thoáng qua, trôi đi, chuyển đổi từng giây phút, chúng ta sẽ không còn thấy bị trói buộc. Chúng ta có thể áp dụng cách thực hành này đối với suy nghĩ, cảm thọ hay những cảm giác nơi thân.

Bước đầu, ta có thể tập nhận thức về sự bám víu của ta với thân. Thí dụ ta thường quan tâm xem bề ngoài ta có dễ nhìn không, có ăn mặc đàng hoàng, có khỏe khoắn, ăn ngon, có thoải mái đủ không. Nhưng khi ta quán đến bản chất thường hoại diệt của thân, sự bám víu của ta có thể bớt dần đi. Thay vào đó là cảm giác của xả. Ta sẽ không còn quan tâm, lo lắng nếu ta còn hay mất thân này. Đó mới thực sự là giây phút của tự do, giải thoát, nhưng giây phút đó tự nó không thể xảy đến cho ta. Ta phải luôn tự nhủ mình, từng giây từng phút rằng sự sống không phải vĩnh hằng mà chỉ có khi nào nghiệp lực ta còn (*kamma-vipāka*), và nghiệp lực có thể bỏ ta đi bất cứ lúc nào. Đó là lý do tại sao Đức Phật khuyên ta hằng ngày phải tự quán rằng: "Bản chất của thân là tự hoại diệt". Chúng ta luôn sống trong trạng thái hoại diệt, ngay giây phút này, chứ không phải đợi đến hai mươi năm sau hay khi nào ta đã chuẩn bị sẵn sàng.

Mọi người đều biết mình phải chết – không có gì lạ hết. Đức Phật chẳng bao giờ dạy chúng ta điều gì không tưởng. Chỉ có điều là Ngài đã khuyên chúng ta hãy quán sát những việc đó bằng con mắt khác. Phải quán sát thật sâu lắng về sự thật là thân này không thể tồn tại mãi, dù

chúng ta có cố gắng gìn giữ nó đến đâu, những cố gắng này cũng vô ích, hoài công. Dĩ nhiên điều đó không có nghĩa là ta không nên chăm sóc, bảo vệ thân. Ta vẫn cần phải tắm rửa, giữ gìn nó sạch sẽ, nuôi dưỡng nó, thuốc thang nó, nhưng chúng ta cũng chỉ có thể làm được đến thế. Vì thân hoại cũng là chuyện bình thường.

Giây phút của tri kiến thực sự là giải thoát. Cảm giác được buông xả, giải thoát có tác dụng thật tuyệt vời. Nó giúp ta tu tập rất ráo hơn vì hiểu rằng thời gian trôi thúc sau ta – khiến ta không buông lung, do dự vì ngoại cảnh hay vì những lời bàn ra tán vào của người chung quanh. Đạt được giải thoát không phải là một việc ngoài tầm tay của những kẻ phàm phu như chúng ta. Nếu không, thì giáo lý của Đức Phật sẽ chẳng giúp đỡ được ai.

Để biết thế nào là giải thoát vô tham cầu, ta có thể quán trên các phiền não, khổ đau phát khởi trong tâm trí ta mỗi khi ta mong cầu điều gì đó. Nhưng khi ta dứt bỏ được lòng tham cầu, ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm. Tuy nhiên đau khổ không chỉ xảy ra khi ta không đạt thành ước nguyện, nhiều khi là ngược lại. Người xưa đã nói khi ta thật sự mong muốn điều gì đó, ta sẽ đạt được. Nhưng vấn đề là chúng sanh phần đông không biết họ muốn gì, không biết điều gì thật sự mang lại hạnh phúc cho họ. Thật ra khổ đau đã ươm mầm trong ái dục, khiến ta phải lo âu, sợ hãi.

Lòng tham cầu cũng tạo nên một quá trình tư duy không nằm trong giây phút hiện tại, mà ở tương lai, với niềm hy vọng lòng mong cầu có thể được thoả mãn. Dĩ nhiên là tương lai ít khi trở thành điều ta mong muốn, nhưng vì phiền não là ở ngay lòng tham cầu, chưa cần

biết đến kết quả ra sao, nên chỉ cần dứt bỏ được lòng tham cầu là đã được coi như giải thoát.

Khi chúng ta quyết chí buông bỏ lòng ham muốn vật chất, cảm giác thoải mái, nhẹ nhõm sẽ làm gia tăng sức mạnh nội tâm. Tâm ta sẽ trở nên thuần thực hơn, biết quay lưng lại với những thói quen buông lung cũ, do đó tạo ra trong ta một cảm giác hoàn toàn tự tin nơi chính bản thân. Chúng ta càng buông bỏ được nhiều tham cầu, tâm ta càng thêm mạnh mẽ. 'Sức mạnh' ở đây hoàn toàn không hàm chứa ý nghĩa có sức mạnh hơn người khác, ở đây chỉ là sự mạnh mẽ hơn đối với bản thân. Điều đó khiến ta hiểu vì sao từ con người của Đức Phật phát ra bao sức mạnh, nhưng mọi người vẫn thấy muốn đến gần với Người. Điều đó có thể ví như một nhà máy phát điện, từ đó phát ra năng lượng cho mọi người. Chúng ta cần thực tập những giây phút giải thoát khỏi tham cầu, ái dục. Có thể là ăn uống, giải trí, mua sắm, du lịch, tri thức hay phiếm luận. Bất cứ là gì, ta cố gắng buông bỏ chúng, nhận thức được rằng ta thực sự không cần đến chúng. Hành động buông xả các tham cầu đòi hỏi chúng ta rất nhiều ý chí, quyết tâm. Nhưng khi thực hiện được, tâm ta sẽ cảm thấy thật an lạc.

Muốn có được sự giải thoát về tánh không, ta cần dứt khoát dọn sạch mọi chất chứa trong lòng, biết rằng chúng chẳng có giá trị tuyệt đối nào. Tâm càng bớt chất chứa, càng được thêm sáng khoái. Thường trong đầu ta chứa đầy ấp bao nhiêu thứ, khiến cuộc sống của ta thêm nặng nề, phiền não. Tâm Không không có mặt của các hành (suy nghĩ và toan tính). Trong một phút giây nào đó, hãy thử buông bỏ mọi tâm hành, ta sẽ cảm giác nhẹ nhõm làm sao, và đó là cảm giác của sự giải thoát về tánh

không. Rồi hãy để các suy nghĩ toan tính trở lại trong đầu, ta sẽ thấy rõ ràng được sự khác biệt là thế nào. Lập tức buồn bực nổi lên, mà thông thường ta sẽ không ý thức được vì đã quá quen thuộc với tâm chất chứa đủ các tâm hành. Ta chỉ biết được sự khác biệt này nếu như ta có thể nhận thấy được sự nặng nề, vướng bận, chộn rộn của các suy tưởng, sánh với những giây phút vắng bật vọng tâm. Đó có thể là lần đầu tiên ta mới cảm nhận được bao nặng nề ta vẫn cứ mang.

Tất cả mọi chướng ngại dù vi tế đến đâu cũng đều do vọng tưởng phát khởi. Chúng ta tự đồng hoá với quá trình tư duy liên tục của mình, rồi từ đó phát sinh ra hành động. Tuy nhiên không phải tất cả mọi suy tưởng của ta đều dẫn đến hành động. Nếu ta ngắm vẻ đẹp của buổi hoàng hôn hay lắng nghe âm nhạc dịu êm, ta không cần phải hành động hay phản ứng, mà chỉ cần tiếp nhận chúng. Không cần phải có phản ứng hay hành động gì với các tư duy của ta, nếu không, điều đó lại tạo ra những vấn đề mới nữa. Dầu trong tình huống nào, nếu ta đồng hoá với quá trình tư duy của mình, ta dễ tạo ra xung đột, nội kết. Vì một khi ta bắt đầu có ý kiến, lập trường, kỳ vọng, lập tức sẽ có ý kiến phản bác ta, tranh cãi sẽ khởi lên rồi nước mắt sẽ rơi vì những chuyện không đâu.

Tất cả mọi thiện sinh đều biết rằng các vọng tưởng khởi lên trong tâm chẳng có giá trị gì. Khi ta cần chú tâm quán niệm, các vọng tưởng chỉ làm chướng ngại ta. Nhưng ngay cả khi ta không đang hành thiền, chúng cũng gây chướng ngại. Không có gì khác biệt. Tâm là tâm. Ta có thể chứng nghiệm cảm giác giải thoát của tánh không bằng một phương pháp khác nữa. Khi quán về các liên hệ giữa khổ, vô thường, vô ngã, ta sẽ nhận ra được



tướng không của tất cả mọi hiện hữu. Thí dụ khi ta thấy mây bay trên bầu trời hay gió thổi trên các cành cây, cũng như khi ta cảm thấy nhịp đập của tim, hơi thở ra vào. Tất cả vũ trụ cũng biến đổi không ngừng. Trong quỹ đạo của muôn biến chuyển đó, ta sẽ không thể tìm thấy gì để bám víu, nắm giữ. Không có gì cố định ở bất cứ nơi nào. Nhận thức được như thế sẽ giải thoát ta khỏi ham muốn, bám víu, khỏi luân hồi, nghiệp quả khổ đau. Chúng ta bám víu vì sợ mất mát, ái dục vì sợ không có hay không hiện hữu. Sự lo âu, sợ hãi là bản tính thường hằng của kiếp con người tầm thường. Chỉ khi ở trong những điều kiện cao hơn, con người mới không có sợ hãi, vì không còn có gì để được hay mất nữa.

Chúng ta tham đắm, bám víu vào những gì ta coi là quan trọng, quý báu. Giải thoát khỏi ái dục, bám víu, không có nghĩa là ta trở nên vô tình đối với tha nhân. Nhờ trí tuệ giải thoát giác ngộ, Đức Phật đầy lòng từ bi đối với chúng sanh. Ngài nhìn thấy tất cả chúng sanh đều khổ đau vì lòng tham đắm, bám víu. Trong khi Đức Phật đã diệt tận được mọi ái dục, lòng từ bi của Ngài không hề bị chi phối bởi những ích lợi của bản thân, vì thế Ngài có thể ban tặng tất cả cho mọi người. Chúng ta có thể bắt đầu tiến bước đến sự hoàn thiện này, để có được những giây phút an nhiên tự tại. Điều đó có thể thực hiện được.

Sự giải thoát không thể được ban phát đến cho ta bởi một đấng tối thượng nào như thể một huy chương vàng của sự gia hộ. Trái lại muốn được có giải thoát, đòi hỏi chúng ta phải chánh niệm từng phút giây, phải thanh tịnh hóa mọi nhiễm ô đến tận cùng. Khi đạt được những giây phút không có ái dục, tham cầu, ta phải trân trọng, chăm chút từng giây phút đó, để chúng trở thành thân

thuộc, để ta có thể lập lại những giây phút đó thường hơn. Mỗi khi ta không hoàn toàn làm chủ tâm mình, các điều ác lại có cơ hội làm chủ nó. Có lẽ vì thế ta thấy rất ít người được hạnh phúc trên cõi đời này. Vì hạnh phúc không phải là điều tự nhiên mà có, nó đòi hỏi rất nhiều nỗ lực vun trồng.

Nếu hạnh phúc là một điều kiện của nội tâm, thì sự bình an tự tại cũng không phải là điều dễ tìm ở bên ngoài. Nếu được thế, có lẽ tất cả mọi chúng sanh đều được tự tại. Ta chỉ có thể được tự tại nếu biết buông xả. Vấn đề của chúng ta là phải quán sát xem ta chấp vào cái gì, để có thể tu sửa về điều đó, dù đó là gì. Đối với đa số chúng ta, đó chính là thân. Tất cả chúng ta đều phải rời bỏ nó một ngày nào đó. Có lẽ tốt hơn ta nên tập chuẩn bị cho ngày đó, ngay giây phút này phải biết buông xả để được nhẹ nhàng, thanh thản, thay vì chờ đợi đến giây phút cuối cùng. Chúng ta tự chuẩn bị bằng cách thực tập để được có những giây phút giải thoát. Để có được giây phút giải thoát vô tướng, ta phải chứng nghiệm những giây phút của vô thường, không được trốn tránh điều đó. Để được có giây phút giải thoát vô tham cầu, ta có thể tự giác rằng mọi ham muốn đều đưa đến khổ đau, phiền não, để có thể diệt bỏ từng ham muốn. Nếu chúng ta có thể mỗi ngày diệt bỏ một ham muốn trong một năm, ta sẽ thay đổi biết chừng nào. Khi đã bỏ được một ham muốn, ta cũng có thể làm thế với mọi ham muốn khác. Năng thực hành sẽ khiến ta thêm hoàn hảo. Vạn sự khởi đầu nan.

Để được có giây phút giải thoát của vô thường, ta có thể quán chiếu rằng mọi tâm hành đều là sự bùng nổ của những bản năng vô thức. Đôi khi các bản năng này đi

theo nhau, kết hợp với nhau một cách vô nghĩa. Nếu ta tin nơi chúng, coi chúng là mình, rồi đem chúng vào trong làm tiêu chuẩn để đối xử với người chung quanh, ta sẽ phải than van: "Tại sao họ lại có thể nghĩ như thế chứ?" Tốt nhất là chúng ta đừng mọi phán đoán lại, chỉ cần biết có những gì ngay trước mắt để được giải thoát tự tại.

Nếu ta nhìn được tính vô thường và tính khổ đau trong vạn pháp, thì ta dễ dàng tìm được sự giải thoát của tính không. Nếu không có gì bền vững, không có gì đem lại chân hạnh phúc, thì tất cả chỉ còn là những hình ảnh thoáng qua phát khởi do dục vọng. Thí dụ, ta có được thiền đường này vì có người muốn có nơi ngồi thiền. Người kia có mặt vì muốn có một đứa con. Nghiệp tái sinh khiến đứa bé muốn được sống. Tất cả mọi hiện hữu đều phát khởi do lòng ham muốn, mà còn ham muốn là còn khổ đau.

Lúc đầu khi quán về khổ đau, có thể khiến ta có phản ứng: "Có ích lợi gì khi ta làm như thế? Tôi có mặt ở đây để làm gì?" Lý do của sự có mặt của chúng ta là để quán chiếu về sự thật của vô thường, khổ và vô ngã, để thoát khỏi luân hồi sanh tử. Chúng ta có thực sự muốn bắt đầu lại cuộc sống, với hy vọng có thể làm tốt hơn? Hay chỉ tiếp tục sai lầm cho đến khi chúng ta học được bài học. Khi ta có thể buông bỏ mọi vọng tưởng, để được tự do, giải thoát, ta sẽ biết rằng không thể có gì xảy ra nếu không có ái dục. Và ta nếm trải được những giây phút của tánh không bằng quán chiếu và tuệ giác.

Chúng ta không cần phải quan tâm đến điều gì sẽ xảy ra sau khi ta mất. Ta chỉ cần chánh niệm ngay giờ phút hiện tại và luôn tinh tấn tu tập. Ai cũng cần tu sửa, vì thế

nếu ta không dùng thời gian của mình vào việc đó, ta đã sống phung phí thời gian, không có mục đích sống. Ta đã từng chỉ sống để mà sống. Trong khi tất cả cuộc đời của ta là phải dành để phát triển trí tuệ. Mỗi ngày như thế cho suốt cuộc đời.



## Chương 24

### Đạo và Quả

Bản tánh con người đầy tham vọng. Người muốn giàu có quyền thế, danh vọng. Kẻ mong có nhiều kiến thức, cấp bằng cao. Người khác nữa lại muốn tìm được một người tình lý tưởng, càng hoàn hảo càng tốt. Cũng có người chỉ mong có một tổ ấm nhỏ, an phận với cuộc sống mỗi ngày như mọi ngày, không thay đổi.

Ngay khi sống trong các tu viện, chúng ta cũng mong muốn đạt được các thiên quả, được hoàn toàn thanh tịnh, mong cuộc sống tu hành của ta đạt được nhiều kết quả mỹ mãn. Lúc nào cũng kỳ vọng một điều gì đó. Thay vì chú tâm sống với hiện tại, ta lại hoài vọng một điều gì đó tốt đẹp hơn sẽ đến, vào ngày mai, trong tương lai. Thế nhưng khi ngày mai đến, ta lại tiếp tục hy vọng cho ngày kế tiếp đó. Nếu ta có thể thay đổi thói quen tư duy đó để chú tâm vào hiện tại, có lẽ ta sẽ cảm thấy an nhiên tự tại hơn. Trái lại nếu ta cứ chạy đuổi theo một tương lai tốt đẹp hơn, hoàn hảo hơn, như ý hơn thực tại đang có, ta sẽ chỉ tìm được sự thất vọng. Vì ta đã hoài công đi tìm cái không có thực.

Đức Phật nói về hai hạng người, người tầm thường (phàm nhân, *puthujjana*) và người cao thượng (thánh nhân, *ariya*). Dĩ nhiên muốn được trở thành thánh nhân, là một ước muốn đáng khích lệ, nhưng nếu ta chỉ mong cầu điều đó sẽ xảy trong một tương lai nào đó, ta sẽ không bao giờ được thỏa nguyện. Sự giải thoát chỉ có thể đạt được trong từng phút giây sống với hiện tại. Thánh

nhân và phàm nhân chỉ khác nhau ở sự thực chứng về “Đạo và Quả” (*magga-phala*). Đạo quả đầu tiên khi tâm thức đạt được trạng thái siêu việt được gọi là Quả Dự lưu (*sotapatti*) và vị chứng quả đó được gọi là Dự lưu nhân (*sotapanna*).

Vị chứng được quả Dự Lưu là người đã diệt được ba thứ kiết sử mà vì chúng, ta cứ mãi sinh tử luân hồi. Ba kiết sử này là: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Người chưa phải là bậc Dự lưu thì vẫn còn bị trói buộc vào ba loại tà kiến này, và hành động sai lầm khiến họ càng xa rời tự do giải thoát, đi vào trói buộc hơn.

Trước hết, hãy thử xem xét về lòng hoài nghi. Đó là những ý tưởng vụn vặt cứ luẩn quẩn trong đầu: “Một pháp tu nào khác, chắc dễ dàng hơn”, “Có lẽ ở một nơi nào khác, tôi sẽ được an lạc hơn”. Khi nào ta vẫn còn nghi ngờ về con đường giải thoát khỏi thế gian; còn tin tưởng rằng ta có thể tìm được điều như ý ở thế gian, thì khi đó ta còn khó có cơ hội để đắc thánh quả, vì ta đã đi lầm đường.

Trong thế giới này: con người, vật chất, quyền lợi, thiên nhiên, cấm thú, không có gì mà ta chưa từng biết đến. Nếu còn có gì khác, tại sao chúng ta lại không biết đến, lại chưa tìm ra? Những điều đó phải thật hiển nhiên chứ. Vậy ta đang tìm kiếm điều gì?

Đĩ nhiên là chúng ta như mọi người khác, đang tìm kiếm hạnh phúc và an bình. Anh chàng Hoài nghi, luôn dự báo rằng: “Lần sau, nếu tôi khôn ngoan hơn, tôi chắc là sẽ thành công. Còn bao nhiêu thứ tôi còn chưa nắm trãi”. Có thể ta chưa được lái chiếc máy bay riêng của mình, chưa thử sống trong hang động Hy Mã Lạp Sơn, chưa dong thuyền chu du khắp thế giới, chưa viết được

quyển tiểu thuyết bán chạy nhất; tất cả những điều kỳ thú này đều đáng được thực hiện trong đời, nhưng chúng chỉ làm lãng phí thời gian và năng lực của ta, mà chẳng giúp gì được trong việc đem lại sự thanh tịnh cho nội tâm.

Lòng hoài nghi sẽ lộ diện khi ta không có mục đích, phương hướng, không biết rõ mình phải làm gì: "Tôi đi về đâu? Tôi phải làm gì?" Ta chưa tìm được phương hướng. Lòng hoài nghi là một kết sử phát khởi trong tâm khi sự thông suốt – sự thông suốt của giây phút chứng quả – vắng mặt. Tâm thức khởi sinh trong giây phút chứng được đạo quả sẽ hủy diệt mọi hoài nghi vì lúc đó, ta đã tự chứng được đạo. Cũng như khi ta cắn quả xoài, ta tự biết được mùi vị của quả xoài. Khi ấy ta không cần phải cố gắng, lòng hoài nghi cũng bị hủy diệt. Còn gì phải nghi ngờ nữa, khi chính ta thực chứng? Như khi ta tự đóng búa vào tay, ta biết được cái đau ngay, không nghi ngờ gì cả. Đó là sự hiểu biết do kinh nghiệm mang đến.

Nhận thức sai lầm về tự ngã là một chướng ngại gây nhiều tai hại nhất mà phàm nhân bị trói buộc vào. Tà kiến này chứa đựng ý thức sâu thẳm về sự hiện hữu của một cái ngã. Đây là tôi, là 'một ai đó' đang hành thiện. Rồi 'cái tôi đó' cũng muốn được giác ngộ, muốn đắc quả Dự Lưu, muốn được hạnh phúc. Tà kiến về tự ngã này là nhân của mọi phiền não.

Vì còn có ngã, còn có ai đó, nên người đó vẫn còn phiền não. Nếu không còn có ai, thì làm gì có vấn đề phiền não? Tà kiến về tự ngã là gốc rễ tạo ra bao đau khổ, phiền não cũng như sợ hãi, lo lắng: "Không biết *tôi* có được bình an, hạnh phúc? Có đạt được điều *tôi* tìm kiếm,

mong mới? Có được khoẻ mạnh, giàu có, khôn ngoan?" Những nỗi lo lắng, sợ hãi này được hỗ trợ thêm bằng các kinh nghiệm cá nhân trong quá khứ. Trong quá khứ, không phải lúc nào ta cũng được khoẻ mạnh, giàu có, khôn ngoan, an nhiên tự tại, hay luôn đạt được điều ta mong muốn. Do đó, khi tà kiến về tự ngã vẫn còn trùm phủ, ta vẫn còn có lý do để lo âu, sợ hãi.

Lễ nghi, cúng tế tự chúng không sai quấy, nhưng chấp rằng chúng là con đường đưa đến Niết-bàn thì rất tai hại. Chúng cũng không nhất thiết mang tính tôn giáo, dầu ta vẫn thường nghĩ chúng là thế – thí dụ như dâng hương hoa lên bàn thờ, tế lạy hay tổ chức các buổi lễ, và tin rằng làm như thế sẽ giúp ta tích lũy đủ công đức để lên được cõi trời. Tuy nhiên, chính sự thành tín, kính trọng và biết ơn đối với Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) mới là điều quan trọng. Nhưng các nghi thức, lễ nghi đâu chỉ giới hạn trong các hoạt động tôn giáo. Trong các mối tương giao giữa con người với nhau, chúng ta cũng có những quy định trong đối xử với cha mẹ, con cái, vợ chồng. Ta cư xử như thế nào với đồng nghiệp, với bạn bè, với người xa lạ; ta mong người khác đối xử với mình như thế nào – tất cả đều tùy thuộc vào những định kiến về cái đúng, cái chuẩn mực trong một văn hóa, truyền thống nào đó. Không có một căn bản chân lý nào trong các quy ước đó, vì tất cả chỉ là sản phẩm do tâm tạo ra. Càng có nhiều lễ nghi, ta càng xa rời thực tế. Càng tin tưởng vào các phong tục, các truyền thống cổ hủ, càng khó bỏ, khi chúng không còn thiết thực. Khi ta nghĩ mình là một loại người nào đó, ta sẽ có cách ứng xử, giao tế như thế trong mọi tình huống. Do đó nghi thức, lễ nghi không chỉ là việc chưng hoa trên bàn thờ. Nó còn sai sử ta phải giao tiếp,



ứng xử như thế nào, nếu như ta chỉ biết hành động theo khuôn phép đã định sẵn, chứ không phải bằng tâm phóng khoáng, cởi mở.

Ba kiết sử trên sẽ bị tiêu trừ khi ta chứng được Đạo Quả. Sẽ có một sự thay đổi rõ ràng nơi vị chứng đắc đó, dầu rằng không thể nhìn thấy ở bên ngoài. Không có hào quang, không có ánh sáng, nhưng sự thay đổi ở nội tâm thực sự đã xảy ra. Sự thay đổi đó khiến cho mọi lo âu về cuộc đời tan biến. Trạng thái này hoàn toàn khác hẳn với mọi kinh nghiệm ta đã biết từ trước, đến nỗi, người ấy thấy những gì đã tạo ra trong đời, cho đến giờ phút ấy đều trở thành vô nghĩa. Không có gì trong quá khứ còn quan trọng nữa. Điều quan trọng duy nhất là tiến bước với công phu tu tập đã có: để tái nghiệm và củng cố kinh nghiệm của giây phút đạt được đạo quả đầu tiên. Ta cần làm sống lại giây phút chứng quả đầu tiên đó, tiếp tục nghiệm chứng cho đến khi đạt được đạo quả thứ hai. Ta cần phải tái lập, và củng cố các kinh nghiệm này của tâm.

Các vị Nhất-lai (*sakadāgāmi*), Bất-lai (*anāgāmi*) và A-la-hán (*arahant*) lại sẽ được có những giây phút của tâm chứng đắc Đạo Quả. Mỗi lần như thế, các tâm chứng càng thâm sâu hơn. Có thể so sánh sự kiện này với các kỳ thi ở đại học. Thí dụ, nếu ta chọn một chương trình học bốn năm để lấy bằng cấp. Mỗi năm ta phải qua các kỳ thi cuối khóa. Ta phải trả lời được các câu hỏi trong mỗi kỳ thi, dựa trên các kiến thức mà ta đã tích lũy. Qua các kỳ thi, các câu hỏi ngày càng trở nên sâu sắc hơn, khó khăn hơn. Dầu cũng chỉ liên quan về một môn học, các câu hỏi đòi hỏi người sinh viên phải có kiến thức sâu rộng hơn. Cứ thế cho đến khi người sinh viên tốt nghiệp ra trường. Sự phát triển tâm linh của chúng ta cũng thế. Mỗi giây

phút của tâm chứng này là dựa vào tâm chứng trước, liên quan đến cùng một chủ đề, nhưng ngày càng thâm sâu hơn. Cho đến khi ta vượt qua kỳ khảo hạch cuối cùng, để không còn bao giờ phải quay trở lại luân hồi tái sinh.

Tâm chứng đặc không có tư duy hay cảm thọ trong đó. Không giống như các tầng thiền định (*jhāna*), dầu rằng nó cũng phải dựa vào các tầng thiền định đó (vì chỉ có tâm định mạnh mẽ mới có thể chứng Đạo). Nó không có cùng các tính chất. Các tầng thiền – trong các giai đoạn đầu – đầy tính hỷ lạc, an tịnh. Ở các giai đoạn sau, tâm trở nên bao la, trống rỗng, có sự thay đổi về nhận thức. Sự chứng đặc trái lại không bao hàm các trạng thái tâm này, mà tràn đầy tính vô ngã. Nó đến như một sự giải thoát, thay đổi hoàn toàn cái nhìn của vị thánh chứng về thế giới chung quanh, đến nỗi giờ thì vị ấy có thể hiểu được tại sao Đức Phật đã dạy về sự khác biệt rõ ràng giữa một phàm nhân và thánh nhân. Trong khi các tầng thiền quả mang đến cảm giác nhất như, nhất thể, tâm chứng Đạo đã bỏ các cảm giác đó lại. Những giây phút tiếp theo đó của tâm chứng đặc, là một chứng nghiệm về một cái nhìn hoàn toàn mới.

Sự hiểu biết mới mẻ này giúp ta nhận thức được rằng mọi suy tưởng, mọi cảm thọ đều là khổ (*dukkha*). Dầu cho đó là ý tưởng cao quý, cao thượng nhất cũng mang tính khổ. Chỉ khi nào không có gì nữa cả, mới không còn có khổ. Tính Không – không có cái trong, cái ngoài – mới mang tính chất hoàn toàn như như. Một khi ta đã nhận thức được rõ ràng như thế, ta sẽ không còn lòng ham muốn về bất cứ điều gì. Ta nhìn mọi thứ như bản thể chân thật của chúng, và biết rằng không có gì có thể mang lại niềm hạnh phúc của sự tu tập chứng đặc.

Yếu tố Niết-bàn thật sự không thể diễn tả như là an lạc, vì an lạc hàm chứa ý nghĩ phần khích. Ta dùng từ ngữ này cho các tầng thiên quả, bởi trong đó còn có sự vui thích. Yếu tố Niết-bàn không hàm chứa an lạc vì tất cả những gì khởi sinh đều được xem là khổ. Cụm từ “Niết-bàn an lạc” có thể khiến ta có cảm tưởng rằng ta có thể tìm thấy hạnh phúc tuyệt đối, thật ra đó là điều ngược lại. Ta sẽ tìm thấy có tánh Không – không còn đau khổ, chỉ có an tịnh.

Nếu chỉ mong muốn, ao ước, Đạo Quả sẽ không tự tìm đến với ta, mà chỉ có sự tỉnh giác chánh niệm từng phút giây mới giúp ta chứng đắc. Sự chánh niệm này dần dần sẽ đưa đến trạng thái tâm định, giúp ta có thể xả bỏ mọi suy tưởng, hoàn toàn ở trong định. Lúc đó, ta có thể bỏ cả thiên quán, không bằng một cố gắng nào, mà nó tự biến mất, nhường chỗ cho tâm định tĩnh hoàn toàn. Nếu cần phải có một tham vọng nào trong đời sống, thì đấy là một tham vọng duy nhất có giá trị. Không có tham vọng nào khác có thể đem lại cho ta sự viên mãn.

Người đã đạt được quả Dự lưu, sẽ không còn chấp thủ vào lễ nghi và giới cấm, vì một người đã chứng đắc không lễ gì phải chấp vào hình thức. Mọi hình thức đều là giả tạo. Vị ấy có thể vẫn tuân theo các hình thức lễ nghi của tôn giáo vì tính chất trân trọng, hàm ơn, thành tín trong đó. Nhưng vị ấy không còn giao tiếp với con người hay buộc mình ở trong những hoàn cảnh đầy lễ nghi, đây hình thức do con người đặt ra để ràng buộc nhau. Thay vào đó, vị ấy sẽ sống với mọi người bằng trái tim cởi mở, không trói buộc.

Buông bỏ tà kiến về tự ngã dĩ nhiên là sự thay đổi quan trọng nhất. Đối với vị Dự lưu, tà kiến về tự ngã

không bao giờ còn khởi sinh nữa, nhưng vẫn còn các cảm xúc về ngã, vì giây phút chứng đắc rất hiếm hoi và nhanh chóng qua đi. Do đó chưa thể tạo nên một tác động sâu xa, tuyệt đối. Nếu không, vị ấy đã được gọi là bậc Giác Ngộ rồi. Cả bốn quả thánh đều có thể được chứng đắc (như đã ghi trong các kinh Phật) ngay khi ta vừa được tiếp xúc với Phật pháp.

Điều cần làm là ta phải luôn tự nhắc nhở trong mọi giây phút thức tỉnh rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều vô thường, không có bản thể nhất định, luôn thay đổi. Dầu ta có một trực kiến về vô ngã (*anattā*) hay chỉ có kiến thức về điều đó, ta phải luôn duy trì điều đó trong tâm, sống với nó từng phút giây. Nếu tiếp tục được như thế, dần dần các vấn đề trong cuộc sống sẽ không còn trở ngại chúng ta. Nếu ta luôn giác niệm về tính vô thường của mọi hiện hữu, những khổ đau của ta dường như không còn quan trọng nữa và cái nhìn về tự ngã sẽ dần thay đổi.

Cái nhìn về tự ngã chính là kẻ thù nguy hiểm nhất của ta. Mỗi người tự tạo ra cho mình một cá tính, một mặt nạ để mang, mà không muốn nhìn thấy những gì ở phía sau chiếc mặt nạ đó. Cũng không cho phép người khác được biết. Sau khi đạt được tâm chứng, ta không còn thấy cần thiết phải duy trì một cá tính nào cả. Tuy nhiên, khi chưa được như thế, nếu có ai tò mò muốn nhìn thấu suốt đến những gì ở phía sau chiếc mặt nạ, thì sẽ chỉ thấy sự sợ hãi, chống đối. Cách đối trị hữu hiệu nhất là luôn nhớ rằng thật sự không có ai ở đó, chỉ có các hiện tượng mà thôi. Cho dù cái nhìn của nội tâm chưa phát triển đủ để chứng minh điều đó, sự khẳng định này giúp chúng ta bớt các chấp thủ, không quá bám víu vào sự vật.

Mục đích của sự tu tập chắc chắn là để hướng về quả Dự lưu. Tuy nhiên, không có gì để chứng đắc, mà cần phải xả bỏ tất cả. Nếu ta có thể diệt bỏ được tất cả mọi bám víu, thì sự giải thoát, chứng thánh quả mới có thể được thành tựu, nếu không ta lại tiếp tục sống như trước: bị khổ não hành hạ, ràng buộc, quấn quanh trong cái được mất, tiếng khen chê, sang hèn, hạnh phúc hay khổ đau. Các phiền não trong cuộc sống – tất cả tạo ra bởi cái “ngã” – sẽ cứ tái diễn. Sự thay đổi thật sự chỉ bắt đầu khi nào có được một sự thay đổi dứt khoát trong cái nhìn của ta về tự ngã. Nếu không phiền não vẫn tồn tại, vì chúng được tạo ra bởi con người cũ, không có gì thay đổi.

Chúng ta có thể được đọc rằng sự xả bỏ, ái diệt là những nấc thang trên con đường đi đến giải thoát và tự do. Tuy nhiên những điều này không thể có ý nghĩa hay tác động gì, nếu như ta không có cái nhìn về một thực tại hoàn toàn khác biệt, một thực tại không chứa muôn dáng vẻ thế gian. Khi ta ngồi thiền mà tâm bắt đầu vọng tưởng, đó là các tướng tâm, là sự phóng tâm hý luận (*papañca*). Yếu tố Niết-bàn là nhất thể, không đa dạng. Có thể nói nó bật tất cả những gì mà ta đã biết. Nếu không thấy được như thế, ta vẫn còn đảo điên trong thế tục. Nhưng ta cũng không cần phải tin vào tất cả những gì ta thấy, ta nghĩ. Điều này không dễ làm, vì thế chúng ta cần phải luôn tự nhắc nhở để không bị cám dỗ dẫn dắt.

Di nhiên là các giác quan cũng có thể mang đến cho ta các khoái lạc. Nếu có các nghiệp thiện, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội như thế: Được ăn ngon, tham quan cảnh đẹp, gặp người dễ chịu, được thưởng thức âm nhạc thánh thoát, có nhà đẹp, đọc được sách hay, không bị thân hành khổ. Nhưng tất cả những thứ này có mang lại cho ta hạnh

phúc tuyệt đối không? Trong quá khứ chúng đã không mang đến cho ta hạnh phúc, thì tương lai làm sao có thể khác hơn? Nhưng Đạo Quả có thể mang lại hạnh phúc tuyệt đối vì chúng vắng bật các hiện tượng. Tánh Không không thay đổi, không trở nên khó chịu mà cũng không thiếu vắng sự bình an, vì không có gì để làm xao động nó.

Khi nghe hoặc đọc về “Niết-bàn”, người ta hay phản ứng rằng: “Làm sao mà không ham muốn gì cả?”. Tuy nhiên, khi ta nhận ra rằng mọi ham muốn chỉ là để khóa lấp sự trống vắng, thất vọng trong lòng, đó là lúc ta sẽ không còn ham muốn gì nữa. Đạt được tánh không, là một bước trên cả tánh không ham muốn, vì bây giờ con người chấp nhận cái thực tại là không có gì đáng để đòi hỏi, mong muốn. Tánh không khiến ta có thể chứng nghiệm rằng thực sự có cái không – có sự thanh tịnh.

Sống chánh niệm dù lúc ta ngồi thiền hay không là phương pháp tu tập hữu hiệu nhất giúp ta đạt được kết quả. Có nghĩa là làm từng việc từng lúc, luôn chăm chú đến thân tâm. Khi nghe pháp, chỉ chuyên tâm nghe. Khi ngồi thiền, chỉ chú tâm vào đề mục thiền quán. Khi trồng cây, chỉ biết trồng cây. Không vẽ vời, không phán xét. Điều đó giúp tâm quen sống trong từng giây phút. Chỉ có như thế tâm mới chứng đắc được ngay trong hiện tại, ngay tại đây. Không có lý do gì mà một thiền sinh có đủ trí khôn, khỏe mạnh và quyết tâm như thế, lại không thể đạt được Đạo Quả bằng lòng kiên nhẫn, trì chí của mình.

– Hết –



## Phụ Lục

### *Ở Một Ni Viện*

*Sandy Boucher*

Buổi chiều ở ni viện là thời gian để ngủ nghỉ, tu học hay tinh lự. Đêm trước đó, Ni sư Ayya Khema đã bảo chúng tôi thử tưởng tượng ra mình sắp chết để khám phá ra những thứ mình bám víu trong cuộc đời này. Nếu phải chết, tôi thấy buồn vì không còn cơ hội để được Giác Ngộ, giải thoát. Đúng vậy, tôi đã ước mơ được như thế. Nếu không tôi đến đây làm gì?

Chúng tôi là bảy phụ nữ từ nhiều đất nước đã đến ni viện Nun's Island ở Sri Lanka để tu học với ni sư người Đức tên Ayya Khema. Chúng tôi không phải là nữ tu sĩ nhưng phát nguyện mặc áo tu (màu trắng) và giữ theo tám giới: 1) Không sát sanh. 2) Không trộm cắp. 3) Không tà dâm. 4) Không nói dối. 5) Không uống rượu. 6) Không ăn quá no. 7) Không nằm ngồi tòa cao, giường rộng. 8) Không nhảy múa, đàn hát, thoa hương thơm vào thân.

Quán chiếu về cái Chết của mình, tôi cũng thấy nuối tiếc phải đánh mất các giác quan, các cảm thọ như ăn uống, sự cảm nhận được ngọn gió nhẹ đùa trên mặt hồ, được nhìn các quả mận trĩu cành; được nghe tiếng xe lửa chạy dọc theo bờ hồ, bãi biển; sự tưởng tượng, điều học hỏi được, những khám phá. Và tình yêu, sự nỗ lực, trí tò mò... Tất cả, tôi không muốn đánh mất gì.

Ni sư Ayya Khema hỏi: “Nhưng con có muốn tái sinh không? Hãy tưởng tượng con phải làm lại từ đầu: Lại học đi, học ăn, học nói. Lại phải sống tuổi thiếu niên lần nữa!”. Tôi kêu lên: Thưa không! Cảm giác mình sẵn sàng buông bỏ tất cả mọi tham cầu. Nhưng rồi trần trở, lại thấy mình giống anh chàng Gulliver với hàng trăm những sợi dây trời buộc vào thọ, tướng, hành, vào ước muốn được hiện hữu.

Có nhiều lúc tôi ngạc nhiên chợt nhận ra mình đang đứng ở một hòn đảo nhỏ ở Sri Lanka, Ấn Độ Dương. Trong khi đang lý ra tôi phải có mặt ở một thế giới khác, ở Oakland, nơi tôi viết văn, dạy học, sống một cuộc đời với bao rối rắm phức tạp. Điện thoại, máy vi tính, xe hơi là những thứ gần gũi, thân thiết nhất với tôi. Còn ở nơi đây thì không điện, không có đến cả một con đường đúng nghĩa một con đường. Hòn đảo nhỏ đến độ tôi có thể đi vòng hết đảo trong mười phút.

4: 15 sáng. Tiếng chiếc đồng hồ báo thức bạn tôi mang từ Oakland kêu bíp bíp một cách yếu ớt. Vẫn ngồi trên giường, chúng tôi vịn đèn pin lên, soi dưới nền đất cảnh giác mấy con bò cạp. Mười phút sau, y áo chỉnh tề, chúng tôi tiến đến Thiên đường. Cô Vasantha, người Sri Lanka, dẫn đầu. Thiên đường nằm trên đồi cao, cửa mở ra ba hướng về phía bờ hồ, về rặng dừa và về một ngọn đồi dốc, được tô điểm bằng những chậu kiếng.

Buổi tọa Thiên bắt đầu từ 4:30 và chấm dứt lúc 6 giờ. Khi chúng tôi đến, Ni sư Ayya Khema đã có mặt, ngồi trước điện. Chúng tôi bước vào theo thứ tự tuổi tác. Chẳng bao lâu sau chúng tôi đã là những bóng trắng ngồi xếp bằng chân bất động, trong ánh sáng lờ mờ của ngọn



đèn dầu treo trên cao. Bên cạnh mỗi người lại sáng đỏ một cây nhang muỗi.

Lúc đầu, tâm trí tôi mãi lo đến những thứ thực dụng như: chân tôi xếp có vững không, tọa cụ có ngay ngắn không, lưng có thẳng ở một góc độ chính xác để giúp tôi có thể ngồi yên ít nhất là bốn mươi lăm phút. lát sau, thân tôi mới bắt đầu yên. Tôi cảm nhận được sức nặng của thân đè trên gối, cảm giác của đôi bàn tay chồng lên nhau. Rồi đến lượt tâm tôi bắt đầu nhảy nhót, như tâm vượn. Lúc thì tôi hồi tưởng về quá khứ, lúc mơ tưởng chuyện tương lai. Nhưng tôi vẫn cố gắng kiên trì theo dõi các vọng tưởng này, để kéo chúng trở về với hơi thở.

Giờ thì ánh sáng mặt trời bắt đầu lên trên những rặng đừa. Dần dần tâm tôi cũng lắng dịu. Rồi chân tôi bắt đầu đau, nhưng tâm tôi vẫn an tịnh. Tâm an tịnh, đó là điều khiến tôi có mặt ở nơi này.

Buổi điểm tâm gồm có bánh bột chiên, một miếng đu đủ vàng ánh, một tách trà đậm pha với sữa và một tô nước để rửa tay. Ở Sri Lanka, người ta không dùng đũa muỗng mà ăn bằng tay (tay phải). Chúng tôi dùng bữa trong im lặng. Trời đã bắt đầu nóng đến nỗi khi sau khi uống trà tôi thấy cả người nóng lên như sốt, mồ hôi tuôn trên trán.

Sau đó là đến giờ 'làm việc vì người khác'. Hai người bạn tôi đào đất, nhổ cỏ, trồng hoa và rau cải. Người khác chùi nhà hay sửa các đồ vật bị hư hỏng.

Chúng tôi dự khóa tu thiên này vào mùa mưa, theo truyền thống an cư trong thời Đức Phật 2500 năm trước. Các vị tăng ni thời nguyên thủy không có nhà cửa, họ đi khát thực ở khắp nơi, và tọa Thiền ở bất cứ nơi nào cho phép. Nhưng trong ba tháng mùa mưa, Đức Phật dạy các

tăng ni phải ở một nơi để tu tập. Ở Ni Viện Nuns' Island, khóa an cư mùa mưa bắt đầu từ tháng bảy đến đầu tháng mười, là khoảng thời gian nóng nhất, ẩm ướt nhất trong năm ở Sri Lanka.

10:00 giờ, chúng tôi vội vã trở lại Thiên đường để nghe Ni sư Ayya Khema giảng kinh. Bà đọc từng đoạn trong kinh Trường bộ, dừng lại ở những điểm khó hiểu hay khi cần nhấn mạnh những điểm trọng yếu. Giọng sang sảng, dáng ngồi trang nghiêm, đôi mắt sáng rỡ, bà khiến chúng tôi cảm thấy phấn chấn lây.

11:15 giờ, chuông thọ trai vang lên, đó là buổi ăn cuối cùng trong ngày của chúng tôi. Đến phòng ăn, chúng tôi đã thấy một nhóm Phật tử ở các vùng lân cận mang thức ăn đến cúng dường cho chúng tôi. Hành động cúng dường, một hình thức bố thí đến tăng ni, để tạo nghiệp Thiện cho họ hay cho người thân sắp qua đời.

Các vị Phật tử gương mặt rạng rỡ, một số mặc quần áo đẹp. Họ mang đến cho chúng tôi cá, cà ri rau củ, cơm, mì, bánh trái cây, đồ tráng miệng trái cây với nước cốt dừa. Thật là một bữa ăn thịnh soạn. Nhưng nhìn vài quần áo của các phụ nữ, những chiếc áo sứt cúc của các cô gái, tôi đoán biết họ rất nghèo. Tôi cảm thấy khinh an khi họ trân trọng múc thức ăn vào bát đĩa của chúng tôi. Ở phương Tây chẳng có phong tục nào giống như thế này cả. Cảm động nhất là được nhìn thấy khuôn mặt rạng ngời hạnh phúc của họ.

Để đáp lễ, Ni sư Ayya Khema giảng một thời pháp ngắn. Khi Ni sư nói bằng tiếng Pāli câu “Chúc các Phật tử được bình an ngay trong đời sống hiện tại”, các vị Phật tử chấp tay cúi lạy tỏ lòng biết ơn. Lòng tay họ mở rộng đặt trên chiếu, đầu cúi lạy sát chiếu. Tôi bị choáng ngợp bởi

sự hiện diện lạ lùng của mình ở nơi này. Khi trở về phòng, tôi không cầm được những giọt nước mắt cảm động.

*(Theo "The Nuns' Island: Seven Sisters On Retreat")*



Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbānaṃ dhammānaṃ jināti*

AYYA KHEMA

BE AN  
ISLAND

THE BUDDHIST PRACTICE  
OF INNER PEACE

BE AN ISLAND

# BE AN ISLAND

The Buddhist Practice of Inner Peace

Ayya Khema

Foreword by Sandy Boucher



“AN INSPIRING GUIDE TO THE TIMELESS WISDOM OF THE BUDDHA’S TEACHING. IT IS A BOOK THAT IS GOOD IN THE BEGINNING, GOOD IN THE MIDDLE, AND GOOD AT THE END.”—*The Middle Way*

**IN BE AN ISLAND, THE BESTSELLING AUTHOR OF *BEING NOBODY, GOING NOWHERE* GUIDES US** along the path of Buddhist meditation with direct and practical advice, giving us tools to develop a healthy sense of personal being. This book is at once an introduction to the teachings of Buddhism and a rich continuation of Ayya Khema’s personal vision of Buddhist practice.

“An accessible guide for integrating practice into daily life.”

—*Library Journal*

“Ayya Khema is a meditator’s meditator.”

—Zoketsu Norman Fischer, author of *Taking Our Places*

“There is sage advice in this book for beginners and advanced practitioners alike.”

—*Tricycle*

“Ayya Khema was a woman of great heart, vision, and unshakable courage. She was one of the Buddha’s lions. May her roar echo in these pages and out across the world to generations of followers-of-the-way to come.”

—Sandy Boucher, author of *Dancing in the Dharma*, from her foreword

Born in Berlin in 1923 to Jewish parents, **AYYA KHEMA** was educated in Scotland and China and later emigrated to the United States. She was ordained as a nun in Sri Lanka in 1979 and established several Buddhist centers, including Wat Buddha Dhamma in Australia, Parapuddua Nun’s Island in Sri Lanka, and Buddha-Haus in Germany. She is the author of twenty-five books including the bestselling *Being Nobody, Going Nowhere*. She passed away in 1997.



# Contents

Foreword by Sandy Boucher

Preface

## Opening the Heart and Mind

- 1 Taking Refuge: A Kind of Love Affair
- 2 The Dhamma of the Blessed One

## Building a Strong Foundation

- 3 Views and Opinions
- 4 To Control One's Mind
- 5 Ignorance
- 6 Dukkha for Knowledge and Vision
- 7 Malleable Mind

## Living in the World

- 8 Harmonious Living
- 9 Talking to One Another
- 10 Accepting Oneself
- 11 Ideal Solitude
- 12 Be Nobody
- 13 War and Peace

## Nuts and Bolts

- 14 Many Drops Fill a Bucket
- 15 Nonduality
- 16 Our Underlying Tendencies
- 17 Sorrowless, Stainless, and Secure

## Mature Practice

- 18 Relating to Oneself
- 19 Tender Loving Care

20 Stretching the Mind to the Impossible

21 Renunciation

22 Emptying the Heart

## A Glimpse of Liberation

23 Liberation Here and Now

24 Path and Fruit

Glossary

About the Author

## Foreword

**I**n the great adventure of Buddhism's coming to the West, one of the most fascinating developments has been its meeting with feminism. The relationship that developed between the two, while sometimes thorny, has enriched both endeavors immeasurably. Sister Ayya Khema, one of the first generation of Western women teachers, contributed powerfully to this conjunction; an American citizen born in northern Europe, she will be remembered most vividly for her championing of the cause of Buddhist nuns.

Ayya Khema was a strong, independent woman who survived early hardship. As a German-Jewish child in the Second World War she knew prejudice, imprisonment, and the death of her father. As a married woman she worked a farm in Australia while raising her children. She then founded a Theravada Buddhist forest monastery there and took the robes, shaving her head and donning the brown cloth of a renunciant. Her new name, Khema, had belonged to a nun alive during the Buddha's lifetime who had been known for her great insight and verbal ability and had been cited by the Buddha as providing a standard for right conduct. Ayya Khema radiated confidence; her being a woman never impeded her study and practice of Dhamma. She penetrated deeply into the practice and communicated the fruits of her insights with great clarity in her public talks and private instruction. That her own Theravada tradition denied her full ordination, that nuns in Southeast Asian countries were neglected and ill-served by their tradition — these injustices turned Ayya Khema into an activist. She did not choose the battle, but, self-respecting as she was, she stood up for her own dignity and that of all women. As a sincere practitioner and a powerful spokesperson, she became one of the Western Buddhist teachers who has truly made a difference in this century.

To be involved in the publishing of this book takes me back to another book preparation twelve years ago on Parappuduwa Nuns Island in Ratgama Lake in Sri Lanka. In the damp, tropical heat, I sat on a verandah surrounded by extravagant jungle vegetation and pored over the proofs of a book of Ayya's Dhamma talks to be published by a group of Sri Lankan donors. That rustling in the underbrush, I knew, signaled the progress of a giant monitor lizard lumbering past; the wild screeches piercing the air came from brilliantly hued birds perched in the low trees.

Ayya Khema, stout in her brown robe, her head shaved clean, leaned over me to confer on some very strange wording that could only have been produced by a typesetter to whom the English language was an exotic challenge. Ayya would frown as she concentrated on the mangled phrase, and

then, often, as we sorted it out, our consternation would dissolve into laughter.

My proofreading occupied only a few hours of each day. Up at 4 A.M., we *anagarikas* (eight-precept nuns) donned our white robes, lit our kerosene lanterns, and trudged in thick darkness to the top of the island's solitary hill, to enter the *bhāvanā sala* or meditation hall. At the front of the room we could barely discern the immobile form of Ayya Khema, deep in meditation. Gradually brightness gathered in the room; birds awoke, announcing their presence with cascades of sound; and Ayya became visible, her head raised, face suffused with joy, a lightness like a benediction.

Thus our day began, and progressed through sutta study with Ayya and a single, ceremonially served meal, sometimes brought to us by the villagers on the lake shore, sometimes prepared for us by our Sri Lankan cook. As the sun fell behind the tall trees bordering the lake, we again sat in meditation, and listened to Ayya expound upon an aspect of the Buddha's teachings. Then we ended our day with chanting, Ayya's voice strongly guiding us, first through the unfamiliar Pali syllables, then through the English translations. We chanted, for instance,

*Even as a mother protects, with her life,  
Her child, her only child,  
So with a boundless heart  
Should one cherish all living beings:  
Radiating kindness over the entire world ...*

One of Ayya's great contributions is her founding of Buddhist centers. As one student put it, "You know how when the baby Buddha walked, at each step a lotus sprang up? Well, everywhere Ayya Khema goes, a meditation center springs up." She began in 1978 with the forest monastery Wat Buddha Dhamma in New South Wales, Australia. Then in the eighties in Sri Lanka she formed the International Buddhist Women's Center and founded the nunnery Parappuduwa Nuns Island at the invitation of the Sri Lankan government. She did so in order to provide Western women with a Buddhist monastic experience in a Buddhist country: to offer us silence, safety, concentration, inner spaciousness. With her German students she created Buddha-Haus. And as her death neared, she established Metta Vihara, a monastery to accommodate both men and women, the first Theravada monastery in Germany.

Ayya savored the peace and enclosure of monastic life, yet she was willing, in the middle of our rains retreat, to leave Parappuduwa Nuns Island and fly to the United States to speak on a panel on Women and Buddhism at a prestigious academic Buddhist-Christian convocation. When she returned to the island, at our request she shared the tape of her panel with us. On the tape

Ayya spoke briefly and concisely about the situation of women in Buddhist traditions. She told the truth in blunt, no-nonsense terms, and I remember thinking how extremely radical and brave she was in doing so. But it was in the question-and-answer period that she captivated us and provoked a roar of approving laughter. A male questioner wondered, in a tone intended to trivialize and dismiss the whole subject of the panel, why there should be a *separate* panel comprised only of women, to address the issue of women and Buddhism. Why couldn't the topic be incorporated into the other discussions? One panelist began a tempered, careful response, and then Ayya's voice cut in, its tone balanced just on the edge of annoyance. Perhaps the questioner should ask instead, she suggested, why almost every one of the other panels at the conference was composed exclusively of *men* and excluded all concerns specific to women! That would be a more productive inquiry, she concluded. And the subject was closed. One could only imagine the look on the man's face as the room erupted in applause and amusement.

Ayya did not dislike individual men — indeed she had loyal male students — but she hated the hardship visited on women by the male supremacy endemic to Buddhism. Quick-witted, strongly grounded in what she knew, and unafraid, Ayya Khema could be formidable.

Her forthrightness could cause friction with students and associates. Women who came to the Nuns Island wanting a warm, motherly mentor found instead a strong exponent of the Dhamma, a demanding teacher, and a consistent spiritual companion. Ayya Khema did not hesitate to speak her mind and assumed that we novices could handle what came our way and stay focused on our practice. Some people found Ayya Khema's manner authoritarian and brusque, and at times people's feelings were hurt by her treatment of them. I believe Ayya Khema was not much interested in personality, her own or anyone else's: she focused always on the goals of liberation and equality, and she emphasized the necessity to cleave to practice. Sometimes this prevented her from attending to the complexity of human relationships and opening to others' limitations and perspectives. She was flawed, as we all are; at the same time she lived a life of immense value to others.

↪ Ayya Khema taught often in the United States, particularly in California, where one of her daughters lived. I first met her at Dhamma Dena, the meditation center in the Mojave Desert headed by Ruth Denison. Years after my stay on the Nuns Island, I sat with Ayya Khema in Santa Fe, New Mexico, and at Green Gulch Farm in California. During this time she was establishing a center in Germany, and she regularly went to Europe to teach. Often she spoke at the conferences and events sponsored by Sakyadhita, the

international association of Buddhist women, which she had helped to found.

This human life is short, Ayya reminded us, and the priority is to get on with the practice. She embodied the Theravadan concept that the teachings matter, not the teacher. This insistence upon the message rather than the messenger informs Ayya Khema's many books, which have been published in English and German and translated into numerous other languages. They are all, with the exception of a recently published autobiography, collections of her Dhamma talks. Her genius as a teacher lay in her ability to present the essence of the Buddha's teachings in simple, accessible prose. This she did without notes or sources of any kind, quoting frequently from the suttas, speaking distinctly, in a strong voice, as her large eyes assessed her audience. She was an impressive, inspiring exponent of the timeless wisdom of the Buddha's teachings. Her printed talks, including the ones in this volume, reflect her conviction and clarity.

In 1988, at the Chinese Hsi Lai Temple near Los Angeles, Ayya Khema received full ordination in the nuns' lineage that extends back to the *therīs*, the enlightened women ordained by the Buddha himself. Ordination within this Chinese lineage in most cases is not accepted by the Southeast Asian Theravada sanghas of monks — Ayya's tradition — but it was the only ordination open to her. One can argue that ordination is an external gesture that is meaningless in terms of actual spiritual attainment, but Ayya Khema understood its importance for the validation of her own and other women's efforts; women so utterly committed to the path of Buddhist renunciation deserved to be recognized by the worldly establishment of their tradition.

Over the years Ayya Khema spoke up for ordination of Theravada nuns on several continents and in countless gatherings great and small. She pointed out that without full ordination the nuns are, particularly in the eyes of Asian communities, spiritual nonentities, not deserving of material support, proper training in Dhamma, nor the respect accorded the monks. As so visible a spokeswoman, Ayya drew much critical fire, yet she never sacrificed her convictions in order to be accepted by the Southeast Asian Buddhist establishment. She will be best remembered for this campaign she waged. Her name and her efforts are known throughout the Buddhist world, wherever there are women in robes. Indeed the changes in attitude and behavior toward nuns that have come about, still partial and gradual in many areas but happening nevertheless, are the result of the activism and strong inspiration of Ayya Khema and a few other valiant and determined female renunciants. Her example and her message have kindled a light in the hearts of countless women who had been inured to second-class status and official neglect, and showed them a way to express their full humanity. Nothing could be more

essentially Buddhist than spiritual equality regardless of gender; Ayya Khema knew that in challenging the establishment she expressed the deeper truth of Buddhist teachings.

In the almost fifteen years I knew Ayya Khema my respect for her grew. Her fidelity to her chosen path never faltered, her mistakes were honest ones, her limitations no worse than mine, and her strengths far exceeding any I could imagine possessing. Remembering her now, as I last saw her, dying of cancer yet fully alive and focused on her task, I realize my respect for her had deepened to love. She was a woman of great heart and vision, and unshakable courage. She was one of Buddha's lions. May her roar echo in these pages and out across the world to generations of followers-of-the-way to come.

Sandy Boucher

## Preface

**B**efore the Buddha died, 2,500 years ago, he gave a last discourse. This talk is recounted in the *Mahāparinibbāna Sutta* (*Great Passing Discourse*) and is preserved in the Pali canon, the sacred books of Buddhism. During his ministry of forty-five years the Buddha had taught all that was necessary to reach the goal of liberation. In this last phase of his life his primary concern was to impress on his disciples the need to put those same teachings into practice.

In the *Mahāparinibbāna Sutta*, when Ānanda, his cousin and faithful attendant, voices his hope that the Buddha will give some last instructions to the community of monks and nuns, the Buddha tells him that he has withheld nothing “with the closed fist of a teacher who keeps some things back.” And he emphasizes that his disciples need not depend on him for leadership: “Therefore, Ānanda, be islands unto yourselves, refuges unto yourselves, seeking no external refuge; with the Dhamma as your island, the Dhamma as your refuge.”

He then goes on, “Those disciples of mine, Ānanda, who now or after I am gone, abide as an island unto themselves... having the Dhamma as their island and refuge... it is they who will become the highest [enlightened], if they have the desire to learn.”

The twenty-four talks in this book are given in the spirit of the *Mahāparinibbāna Sutta* and are all aimed at our own practice, “having the Dhamma as our island and refuge.” While they elaborate and interpret the Buddha’s words, they are based on his discourses and his answers to questions.

The first chapter helps us understand what it means to “take refuge” in the Buddha, Dhamma, and Sangha. The second chapter begins with an expression of homage and trust in the Dhamma and goes on to describe the inner opening of heart and mind we need to “seek no other refuge.” Both chapters appear at the beginning of the book as an offering, which we may use or not, as we see fit. Having finished the book, we may return to them and find them more meaningful.

Perhaps we will find only a few of the other chapters helpful at the present moment. But that too will be a great opening, nonetheless, because the Dhamma will have then become a part of our inner life and can grow and expand until it becomes all of us.

☞ My thanks go to all the nuns, anagarikas, and the lay men and women who



have listened time and again to my expositions of the Buddha's teachings. Without them, these talks would not have happened, and this book would not be possible.

A very special thank-you to my friends whose continued understanding and generosity have supported my work and the publication of this book. Those who typed the manuscript from tapes made during the talks have given freely of their time, energy, and love to the propagation of the Dhamma.

May everyone connected with this joint undertaking reap the excellent karma caused by their gift. May this book contribute to happiness and joy in the hearts of its readers.

Ayya Khema  
Buddha-Haus, Germany

# Opening the Heart and Mind

# 1. Taking Refuge

## A Kind of Love Affair

**T**aking refuge in the Enlightened One (*Buddha*), the teaching (*Dhamma*), and the community of enlightened disciples (*Sangha*) has a deep significance. A refuge is a shelter, a safe place. There are very few safe places in this world. In fact, to find a totally safe shelter anywhere in worldly life is impossible. Physical shelters burn down, get demolished, disappear. Buddha-Dhamma-Sangha is not a physical shelter but a spiritual one, a haven protected from the storm. On the ocean the storms, winds, and waves make progress difficult. When a ship finally reaches the shelter of a harbor, where the water is calm, it can come to anchor. This is what it means to take refuge in Buddha-Dhamma-Sangha.

We feel that we have finally found the place where we can come to rest: the teaching that promises, without a shadow of a doubt, that there is an end to suffering, to all the ills besetting mankind. The teaching, the Dhamma propounded by the great teacher and perpetuated by his Sangha, shows us the way. “Sangha” here means those who become enlightened through the Buddha’s teaching, not necessarily those who wear robes. When we accept that promise by realizing the possibility of an end to suffering and by trusting in the Dhamma’s efficacy, taking refuge is very meaningful.

*Buddham saraṇam gacchāmi*      To the Buddha I go for refuge.

*Dhammam saraṇam gacchāmi*      To the Dhamma I go for refuge.

*Sangham saraṇam gacchāmi*      To the Sangha I go for refuge.

It is essential to understand the meaning of the Pali. Otherwise we are repeating words in a foreign language just like parrots, who don’t know what they are saying.

When we feel that taking refuge is a reality for us, our hearts open up in devotion, gratitude, and respect toward Buddha-Dhamma-Sangha. We feel grateful that cessation of suffering is available; we feel devotion to the path, which promises an otherworldly reality; we feel appreciative of those who made propagating the path their life’s work.

Taking refuge can become the most important thing in our lives. Everything that we do can be done for Buddha-Dhamma-Sangha. I can carry

stones for Buddha-Dhamma-Sangha, and they weigh nothing. But if I carry stones because somebody tells me to carry stones, they're heavy and the work is tiring. It is not difficult at all to perform tasks for the highest ideal that promises another level of being once we have seen that the reality in which humanity lives is unsatisfactory and are willing to let go of it.

Most of us gladly take refuge — with utter devotion, gratitude, and respect — in someone who has reached the most elevated consciousness possible and is able and willing to explain the path in such a way that we can actually follow it.

When we feel gratitude, devotion, and respect, we have love in our hearts. Love and respect go hand in hand with the spiritual path. These two feelings are appropriate and essential for any relationship we may have, but even more so for the spiritual path, which is the closest relationship we can have because it concerns our own being. Heart and mind must both be engaged. The mind understands and the heart loves, and unless that fusion happens, we may limp along on one leg. The integration of intellect and emotion helps us walk ahead steadily.

Unsteadiness in our practice will again and again bring dissatisfaction into our hearts and also skeptical doubt: Am I doing the right thing? What's this all about? Why don't I do what everybody else is doing? Skeptical doubt arises because a lack of emotional connection to our practice leaves us shaky. We need to be solidly grounded and have both heart and mind wholeheartedly involved in all our actions.

In this human world we are beset by troubles, difficulties, and constant fears for ourselves and our loved ones. Finding a refuge, a safe place within all that anxiety, is so rare and valuable that most people cannot fathom its importance.

We call Buddha-Dhamma-Sangha the Three Jewels, or the Triple Gem (*Tiratana*), because they are of the utmost value. The jewels are not the physical bodies of the Buddha and the Sangha but the transcendence that they represent, the *nibbānic* consciousness, overriding all human desires and foibles.

Being able to take refuge is not only rare but denotes excellent karma. But such a wonderful opportunity will bear fruit only if we take refuge with our hearts and not just with our mouths.

All of us have at least once in our lives been in love, and we can remember the feeling, especially if the love was reciprocated. It felt marvelous, didn't it? The same exhilarating emotion can be ours if we love Buddha-Dhamma-Sangha, because we meet all three within our hearts. This

can be a perpetual love affair, and whatever we do, we do for the ones we love, which becomes an easy task. Energy becomes natural and doesn't have to be aroused over and over. It arises from certainty and direction, from a heart fully connected to all we do.

The Buddha promised that we can come to the end of every bit of suffering that ever was in our hearts, and that we can reach the end of all anxiety, fear, and worry, the end of even the smallest niggling feeling that something isn't right. When we enter the path leading to the final elimination of all *dukkha* (suffering), we enter a relationship that can purify us totally and that will eventually make us part of the Enlightened Sangha. If taking refuge is understood in this way, we derive great benefit from it.

The same chants that encourage gratitude, devotion, and respect also help us memorize the teaching, leading us thereby to wisdom and insight. Here I give the English translation of the Pali original.

*Homage to the Buddha:*

Indeed the Blessed One is thus:

The accomplished destroyer of defilements,

A Buddha perfected by himself,

Complete in clear knowledge and compassionate conduct,

Supremely good in presence and in destiny,

Knower of the worlds,

Incomparable master of those to be tamed,

Teacher of devas and humans,

Awakened and awakener,

And the Lord by skillful means apportioning Dhamma.

*Homage to the Dhamma:*

The Dhamma of the Blessed One is perfectly expounded,

To be seen here and now,

Not a matter of time,

Inviting one to come and see,

Leading inward,

To be known by the wise each individually.

*Homage to the Sangha:*

The Sangha of the Blessed One's disciples has entered on the good way.

The Sangha of the Blessed One's disciples has entered on the straight way.

The Sangha of the Blessed One's disciples has entered on the true way.

The Sangha of the Blessed One's disciples has entered on the proper way.

That is to say:

The four pairs of humans, the eight types of persons,

This Sangha of the Blessed One's disciples is fit for gifts,

Fit for hospitality, fit for offerings, and fit for reverential salutation,

As the incomparable field of merit for the world.

Wisdom has three stages. The first one is knowledge acquired by hearing or reading. We reach the second stage when we make this knowledge our own by taking its guidelines to heart and trying to actualize them through thought, speech, and action. As we do this more and more, our thoughts, words, and deeds are purified, and the third and highest stage of wisdom arises.

We have all seen statues or pictures of the Buddha. Nobody knows what the Buddha really looked like, for in those days there were no cameras, and no drawings of the Buddha were made either. The statues and pictures we see depict each artist's idea of beauty and compassion.

We can make our own Buddha statue in our minds, according to how we visualize perfection and beauty. We can let golden rays emanate from it, make it the most wonderful thing we can possibly imagine, and carry it around in our hearts. This will develop love for ourselves and also help us to love others, since we see that they might be carrying the same beautiful statue around in their hearts. Even if they speak differently and look different from us, they still carry the same beauty in their hearts.

Unless we practice loving feelings toward everyone we meet, day in, day out, we're missing out on the most joyous part of life. If we can actually open our hearts, there's no difficulty in being happy. Anyone who has a successful love affair has a happy heart.

When we love the Three Jewels it is the kind of love affair that cannot disappoint us. Our lover does not run away or pick someone else. And since we haven't yet discovered the depth and profundity of the loved one, new

horizons open up all the time. When we become enlightened, the whole consciousness of our beloved, the Buddha-Dhamma-Sangha, will be available to us, and we cannot possibly be disappointed.

This is a kind of transcendental relationship, not dependent upon a human being who will eventually die and who is imperfect. It is a relationship with perfection itself, which is difficult to find in the human or any other realm. We are extremely privileged to have that opportunity. Yet we must also turn our perception toward our imperfect inner reality and recognize clearly what the Three Jewels mean for us. Then loving devotion will arise and fill us. When we see the greatest beauty and purity, the greatest wisdom, we cannot help but love their expression.

We have a lot to be grateful for, and it is our own good karma that has made it possible to be here at this moment. The Dhamma protects the Dhamma practitioner. We are protected because our reactions are dependable and we have found the pathway to freedom. This is the only safety we can find.

## 2. The Dhamma of the Blessed One

The Dhamma of the Blessed One is perfectly expounded,  
To be seen here and now  
Not a matter of time,  
Inviting one to come and see,  
Leading inward,  
To be known by the wise, each individually.

**T**he first line of this chant proclaims real faith in the Dhamma — not a belief in everything without inquiry, but an inner relationship of trust. When we are faithful to someone, we trust that person, we put ourselves in his or her hands, we have a deep connection and an inner opening. When we have faith in the teaching of the Buddha, this is all the more true. Those aspects of the Dhamma that we do not understand we leave in abeyance, but that does not shake our faith and trust.

Dhamma is the truth expounded by the Enlightened One, the law of nature surrounding us and imbedded within us. If we feel that it is “perfectly expounded,” then we are very fortunate, for we have found one thing in this universe that is perfect. There is nothing else to be found that is without blemish, nor is there anything that approaches such perfection. If we have that trust, faithfulness, and love for the Dhamma and believe it to be perfectly expounded, then we have found something beyond compare. We are blessed with an inner wealth.

“To be seen here and now” means that understanding the Dhamma is up to each one of us. The Dhamma has been made clear by the Enlightened One, who taught it out of compassion, but we have to see it ourselves with an inner vision.

“Here and now” means never forgetting the Dhamma, but being aware of it in each moment. This awareness helps us to watch our reactions before they result in unskillful words or actions. When we see the positive within us, we cultivate it; when we see the negative, we substitute the positive. When we believe all our thoughts and claim justification for them, we are not seeing the Dhamma. There are no justifications, only the arising and ceasing of phenomena.

“Not a matter of time” means that we do not depend upon a buddha being alive in order to practice the Dhamma. Some people think there has to be a perfect teacher or perfect meditation. None of that is true. Mental and physical phenomena (*dhammas*) are constantly coming and going, changing without pause. When we hang on to them and consider them ours, we will



believe any story our mind tells us, without discrimination. We consist of body, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness, which we grip tightly and believe to be “me” and “mine.” We need to take a step back and be a neutral observer of the whole process.

“Inviting one to come and see, leading inward”: the understanding of the Dhamma leads us into our inner depth. We are not invited to come and see a meditation hall or a Buddha statue, a stupa or a shrine, but to see the dhammas arising within us. The defilements as well as the purifications are to be found inside our own hearts and minds. The arising and ceasing phenomena, which are our teachers, never rest. Dhamma is being taught to us constantly. All our waking moments are Dhamma teachers, if we make them so.

Our minds are very busy, remembering, planning, hoping, or judging. We could make our body equally busy by picking up little stones and throwing them into the water all day long. But we would consider that a foolish expenditure of energy, so we direct the body toward something more useful. We need to do the same with the mind. Instead of thinking about this and that, allowing the defilements to arise, we should direct the mind toward something beneficial, such as investigating our likes and dislikes, our desires and rejections, our ideas and views.

When the mind inquires, it does not get involved in its creations. It cannot do both at the same time. As it becomes more observant, it remains objective for longer periods. That is why the Buddha taught that mindfulness is the sole means of purification. The clear and lucid observation of all arising phenomena eventually shows that there are only mind and body constantly expanding and contracting, in the same way as the universe does. Unless we become very diligent observers, we will not notice that aspect of mind and body and cannot know the Dhamma “here and now,” even though we have been “invited to come and see.”

“To be known by the wise, each individually” means that no one can know the Dhamma for another. We can chant, read, discuss, and listen, but unless we watch all that arises, we will not know the Dhamma by ourselves. There is only one place where the Dhamma can be known — within our inner being. It has to be a personal experience. Meditation helps. Unless we inquire into our reactions and know why we want one thing and reject another, we have not seen the Dhamma. This practice will also give us a clear perception of impermanence (*anicca*) because our desires and dislikes are constantly changing. We will see that the mind, which is thinking, and the body, which is breathing, are both unsatisfactory (*dukkha*).

☞ When the mind does not operate with an uplifted, transcendental

awareness, it creates suffering (*dukkha*). Only a measureless, illumined mind is free from that. The body produces *dukkha* in many ways, through its inability to remain steady. Seeing this clearly will give us a strong determination to know Dhamma by ourselves.

Wisdom arises from within and comes from an understood experience. Neither knowledge nor listening can bring it about. Wisdom also means maturity, which has nothing to do with age. Sometimes life experiences may help, but not always. Wisdom is an inner knowing, which creates self-confidence. We need not look for somebody else's confirmation and goodwill; we know for ourselves with certainty.

Treading the Dhamma path is like walking a tightrope. It leads along one straight line, and every time we slip, it hurts. When we first start to walk on the tightrope we are not used to balancing. We sway all over the place, going in many directions, wherever it is most comfortable. We may feel restricted and coerced, not being allowed to live according to our natural instincts. Yet to walk on a tightrope we have to restrict ourselves through mindfulness. These restrictions may at first feel irksome, like fetters or bonds, but later they turn out to be liberating.

To have this perfect jewel of the Dhamma in our hearts, we need to be awake and aware. Then we can prove by our watchfulness that "the Dhamma of the Blessed One is perfectly expounded." There is no worldly jewel that can match the value of the Dhamma. Each one of us can become the owner of this priceless gem. We are most fortunate to have such an opportunity. When we wake up in the morning, let this be our first thought: What good fortune it is for me to be able to practice the Dhamma.

# Building a Strong Foundation

### 3. Views and Opinions

The Noble Eightfold Path, which is the blueprint for getting to *nibbāna*, or enlightenment, starts out with right view. What does it mean to have right view? In the *Brahmajāla Sutta (Brahma's Net Discourse)* the Buddha lists sixty-two kinds of views, all of which are wrong because they are discolored by likes and dislikes that ego delusion has created. This is vital to remember. Views and opinions cause us to argue, to feel resentful, to get worried and fearful, to make enemies, and they can't be perfectly right until enlightenment is attained.

That doesn't mean we can't make decisions. But viewpoints and opinions are set ways of looking at things, preconceived notions about the world. We can't very well operate without them, but it is essential that we have an inner conviction that they are only viewpoints and not absolute truths. Then we can accept other people's opinions and don't have to take a final stand. We can say, "This is my viewpoint and this is somebody else's." The two might be opposed to each other, but that doesn't necessarily mean we have to get angry or argumentative and believe that only our views are correct.

Here's an example. Let's say that four friends are walking through the forest, and one of them is a botanist. He carries a notebook and pencil, and, delighted by the plants he sees, writes down their names or makes drawings so he can look them up later. Another is a forest ranger, and all he can think about is where he can set the next fire to burn the undergrowth in order to protect the forest from greater destruction. The third is a conservationist who wants to appeal to politicians to preserve this forest for future generations. The last one is a dairy farmer who mentally calculates how many trees could be cut down in order to graze more cattle. They all have their own view of what this forest means. If each of the four friends insisted that his view was the only correct one, they might not remain friends for long. Each is convinced that his own way of looking at the forest is the right way. But there are dozens of other ways of looking at a forest, and this is true of all aspects of existence. Each one of those four friends' viewpoints has merit but isn't absolute. Each is a partial view whose appeal is due to the individual's own likes or dislikes and identifications.

The Buddha's right view is *sammā diṭṭhi*. It is interesting that *diṭṭhi* itself — meaning "view" — denotes *wrong* view. Right view is the first step on the Noble Eightfold Path and also the culmination of all practice. As a first step it gets us onto the path, and as the last step it means insight into absolute truth. First we need to be convinced that something needs to be done — and can be done — about our inner purity, and that it isn't the fault of the world that

things aren't going right. This first inkling of right view makes it possible to enter into a spiritual discipline. There are three parts to the teaching: *sīla*, *samādhi*, and *pañña*. *Sīla* is moral conduct, *samādhi* is concentration, and *pañña* is wisdom. One usually considers them in that order, but the Noble Eightfold Path starts out with wisdom as our entry point.

Another aspect of right view is karma. Whatever we do, think, or say causes an effect. It may be minor and mild, or it may have strong repercussions. When we have good thoughts, good speech will follow, and from good speech, good actions result. The immediate karmic results (*vipāka*) are satisfaction and contentment, which support successful meditation. To meditate with dissatisfaction and discontentment in the heart is a contradiction in terms. Meditation is meant to bring peace and happiness, but we can't really meditate until we are at least a little happy. Since only a joyful and contented mind can let go of thinking, the karma that our thoughts generate has an enormous influence on our meditation. Every time we make a choice, we're making karma, and in our waking moments we're making choices most of the time. Some are very minor, some of medium importance. Life consists of "middling" moments. It contains only a few absolute highs or lows; mostly it consists of small choices: How am I going to react in this situation? How can I answer a certain demand? How do I feel about this person? How will I handle these circumstances? What's going on in my mind? Is it useful? Profitable? Wholesome? All these choices, from morning to evening, create our karmic results. While they may not produce devastating effects, they will certainly engender mind states that are either conducive to meditation or not. We have to remember that each single choice we make is important and that it is our own decision. We mustn't ever be a slave to our emotions or bound by our reactions. Choosing makes karma.

Within the realm of our own karmic results we have only a certain amount of choice. The more skillful our decisions are, the more opportunities arise. But if we want our meditation to be successful, we have to stay alert all day, no matter what we think or do. Right view recognizes that we are the owners of our karma and that our personal views can never be absolutely right. It's all right to have them, with the proviso that they could be wrong. If we have that kind of attitude toward our views, we can get along with other people quite easily when they utter their beliefs and opinions. That's the very beginning of the path.

The path leads to absolute right view about this person called "me," who has problems, difficulties, joys, pleasures, ambitions, hopes, wishes, and memories. We eventually come to see that this person is made up of different ideas and feelings and that the right view about this person cannot be the one

we entertain now, since there are too many difficulties besetting our hearts and minds. It has to be an entirely different view, if it is to bring peace to our hearts. To change our understanding of ourselves we need a calm and trained mind that can pull itself out of its old habitual patterns of viewing self.

We all have ideas about ourselves — our abilities, our attractiveness, our difficulties. These are all views, not basic and absolute truths. In the relative reality in which we live, they are more or less true. But on an absolute level, the level that underlies all that exists, none have any meaning. The only view that has absolute validity sees total changeability in all conditioned things. Everything we are is a manifestation of an ever-changing body and an ever-changing mind. We consist of the four great elements, and no core substance can be found. This view is not intellectually realizable, nor will the mind accept it unless meditation produces a state of peace and happiness independent of outer conditions. Only a happy mind will accept such a radically different viewpoint. A mind burdened by difficulties cannot possibly accept that there is really nobody there who is experiencing those difficulties.

There are two ways to understand the Buddha's teaching: relatively and absolutely. On a relative level, each one of us must try hard to achieve a concentrated state of mind. On an absolute level, there isn't anybody there to try. In order to reach an absolute understanding, we must use our relative reality. Unless *I* am trying, there is no way to realize absolute truth. These are two different levels of thinking and awareness. We can't absorb the higher level of consciousness unless the lower level has first been totally traversed and purified.

In the beginning right view is relative: we realize that we can change ourselves and that we can be aware of karma and its results, and we know that our views are not absolute. With the practice of the Noble Eightfold Path we eventually come to the absolute right view.

The other aspect of the Noble Eightfold Path that is also part of wisdom is right intention. It is of the utmost necessity for the spiritual path that our intentions be correct. In the beginning our intentions may be mostly self-centered. We may come to spiritual practice for the wrong reasons. That doesn't matter. It wasn't unknown even during the Buddha's lifetime. Eventually, through practice, our intentions change and adapt themselves to the Dhamma.

The Buddha had a cousin called Nanda who couldn't make up his mind whether he wanted to be a monk or get married. Because his famous cousin, the Buddha, was a monk, he was attracted to that kind of life. His personal inclinations, however, pulled him toward marriage. Finally his parents got tired of his constant indecision. They procured a wife for him and set a date

for his wedding. The Buddha was the guest of honor. After the noon meal, before the wedding ceremony had started, the Buddha said to Nanda, "Come and carry my alms bowl to the monastery for me." Nanda couldn't very well refuse, as the Buddha was the most respected member of the whole clan and the guest of honor. Although he wasn't very willing, he traipsed behind the Buddha with the alms bowl. When they got to the monastery, the Buddha told him to sit down a moment. Nanda replied that he couldn't do that, he was in a hurry. The Buddha asked him why he was in such a hurry. "I'm getting married today, you know that. You were there." The Buddha asked, "Why do you want to get married? What's so important about that?" Nanda said, "This lady is so beautiful; I love her and want to marry her. But I really have to go now." The Buddha replied, "If you stay here in the monastery and practice according to my instructions, you can have five hundred women much more beautiful than she is." "Really?" asked Nanda. "Yes," replied the Buddha. So Nanda stayed and practiced. Every once in a while he would go to the Buddha and say, "Now what about those five hundred beautiful women you promised me?" And the Buddha said, "I told you that once you had practiced you would know all about that. Go and practice some more." Nanda kept on with the spiritual disciplines, became enlightened, and was no longer interested in five hundred beautiful ladies. What the Buddha had promised him was that, if he practiced well enough, he would eventually see the devas, who are far more beautiful than human women. Obviously this was a wrong intention for going to the monastery, but it was the one thing that would capture Nanda's imagination, since he was that kind of person. Through continued practice he changed his character. He didn't have the right motivation at first, but the right results followed.

Right intention has to be connected with the effort of practice, which we make both in meditation and in our daily life. These two, right view and right intention, are the first part of the path.

The Buddha compared people to four kinds of clay vessels. One type of vessel has holes in the bottom. We can pour in as much water as we like and it runs right out. When this type of person hears the Dhamma it goes in one ear and out the other. The second type of vessel has cracks. Though we pour in the Dhamma, it seeps out slowly until the vessel is empty again. The third vessel is full to the brim with stale water, which are views and opinions. One can't pour anything new in; everything is already known. The only useful vessel is the fourth, without holes or cracks and totally empty. Emptiness is not a negative state; it denotes a mind that has no tension, no worry or fear, and is wide open to see the Dhamma within. Such a mind has let go of all preconceived ideas about the world and the people in it. If our ideas up to now have not brought total and absolute happiness, it is much better to let go

of them and be an empty vessel into which the Dhamma can be poured. As the Dhamma fills us, it changes our outlook and eventually brings us to right view.

One of the ways we are enlightened is called “signless liberation.” This means that we are aware that nothing has any significance; nothing is important enough to keep in the mind; everything is lacking substance. When the mind is not preoccupied, it can look at things afresh. When we look at a tree with our habitual mind states, all we see is the old, familiar concept of a tree. We never really see the living tree. Our preconceived notion of a tree may be that it is good to have trees because they supply oxygen. Or we think it is not good to have them because ants live in them. Or we appreciate trees because of their fruit. Or we might not like trees because their shade inhibits vegetable growth, but we never actually see what is there.

When the mind is empty of preconceived notions, we can see the world from a new angle. It might look quite different. Everything is constantly moving. When we ride in a train it may look as though the scenery is moving. Actually the train is moving, but we can’t see that. It is the same with us now. We’re actually sitting in a moving train, but it seems to us as though we are stationary. This is a total misconception. But if we look at everything around us, including ourselves, without any preconceived notions, we get nearer to absolute reality and develop right view, which becomes a personal experience. That is in conformity with the Buddha’s teaching — to practice, not to believe. Only when we speak about an experience that we’ve had do we approach truth, no matter what the experience. So long as we talk about what we think and believe, we are merely voicing views and opinions. The more ideas we carry around with us, the less chance we have for peaceful meditation or seeing the world properly.

It’s interesting to know that the eye sees only colors and forms and that the ear hears only sounds. The rest is all mind-made. There is no absolute reality corresponding to what we see and hear, yet our reactions to sense contacts dominate us. When we hear a bird sing or a dog bark, the reality is only sound. But the mind says, “Dogs barking. I wish they’d be quiet. I want to meditate.” Or, “It’s a good thing we haven’t any dogs.” Or, “I am glad cats don’t bark.” All these are mental reactions. When the eye sees form and color, it interprets them through perception based on memory. We grasp at that perception and think it is ours and must be correct. For example, what we see as a clock, a small child might think is a building block. This is a different explanation arising from a different level of development. My perceptions do not have to be right. They are just perceptions, and just as prone to misinterpretation as our sense contacts. The world within and the world



without are not what they appear to be. Keep in mind that viewpoints are only viewpoints and that on an absolute level the whole world, including ourselves, is not what it appears to be.

## 4. To Control One's Mind

**O**ur old friend dukkha can be triggered by bodily discomfort, but more often it is caused by the mind's aberrations and convolutions. The mind creates dukkha, and that is why we must guard the mind well.

Our own mind makes us happy or unhappy — nothing else in the world can. Since events trigger reactions, often catching us unaware, we need to develop attentiveness to our own mind moments.

We have a good chance to do that in meditation. There are two directions in meditation: calm (*samatha*) and insight (*vipassanā*). If we can achieve some calm, that indicates that concentration is improving. But unless that valuable skill is used for insight, it may be a waste of time. If the mind becomes calm, joy often arises, but we can observe how fleeting and impermanent that joy is, and how even bliss is just a passing condition. Only insight is irreversible. The deeper the calm within us, the better it will withstand disturbances. In the beginning any noise, discomfort, or thought will break it up, especially if the mind has not been calm during the day.

The impermanence (*anicca*) of everything needs to be seen clearly at all times, and not just during meditation. The fact of constant change should give us insight into reality. Mindfulness is the heart of Buddhist meditation, and insight is its goal. We spend only some of our time in meditation, but we can use all of our time to gain insight into our own mind. That is where the whole world is happening for us. Nothing outside of what we know in the mind exists for us.

The more we watch the mind and see what it does to us and for us, the more we will be inclined to take good care of it and treat it with respect. One of the biggest mistakes we can make is taking the mind for granted. The mind has the capacity to create good and evil for us. Only when we are able to remain happy and calm, no matter what conditions are arising, can we say that we have gained a little control. Until then we are out of control and our thoughts are our master.

Whatever harm a foe may do to foe,  
or hater unto one he hates,  
the ill-directed mind indeed  
can do one greater harm.

What neither mother, nor father too,  
nor any other relative can do,

the well-directed mind indeed  
can do one greater good.

*Dhammapada 42, 43*

In the Buddha's words, nothing is more valuable than a controlled and skillfully directed mind. Taming one's mind does not happen only in meditation — that is just one specific training. It can be likened to learning to play tennis. One practices with a coach, again and again, until one has found one's balance and aptitude and can actually play a match. The match in which we tame the mind is everyday life — every situation we encounter.

The greatest support we can have is mindfulness, which means being totally present in each moment. If the mind remains centered, it cannot make up stories about the injustice of the world or one's friends, or about one's desires or sorrows. All these stories could fill many volumes, but when we are mindful such verbalizations stop. Being mindful means being fully absorbed in the moment, leaving no room for anything else. We are filled with the momentary happening, whatever it is — standing or sitting or lying down, feeling pleasure or pain — and we maintain a nonjudgmental awareness, a “just knowing.”

Clear comprehension implies evaluation: we comprehend the purpose of our thought, speech, or action, and we know whether we are using skillful means and whether we have actually achieved the required results. We need to gain some distance from ourselves to evaluate dispassionately, for if we are completely identified with an event, objectivity is nearly impossible. Mindfulness coupled with clear comprehension provides us with the necessary distance.

Any dukkha that we have, great or small, continuous or intermittent, is created by our minds. We create all that happens to us; nobody else is involved. Everybody else is playing his own role in this drama called “life.” Sometimes other people just happen to be around, and we imagine they are responsible for our difficulties. But in reality, whatever we do arises from our own mind moments.

The more we watch our thoughts in meditation, the more insight can arise. When we watch mind moments arising, staying, and ceasing, detachment from our thinking process results, bringing dispassion. Thoughts come and go all the time, just like the breath. If we hang on to them, problems arise. We believe we own our thoughts and have to do something about them, especially if they are negative. This is bound to create dukkha.

The Buddha's formula for the highest effort is worth remembering: “Not to let an unwholesome thought arise that has not yet arisen. Not to sustain an

unwholesome thought that has already arisen. To arouse a wholesome thought that has not yet arisen. To sustain a wholesome thought that has already arisen.”

The quicker we master this effort, the better it is for our well-being. This is part of the training we undergo in meditation. When we have learned to drop whatever arises in meditation, we can do the same with unwholesome thoughts in daily life. When we can abandon distracting thoughts while meditating on the breath, we can use the same skill to protect our mind at all times. The more we learn to shut our mind-door to the negativities that disturb our inner peace, the easier our life becomes. Peace of mind is not indifference. Recognizing and letting go is not suppression. A peaceful mind is a compassionate mind.

Dukkha is self-made and self-perpetuated. If we are sincere in wanting to get rid of it, we have to watch the mind carefully. We have to gain insight into what is really happening within. What triggers us? How do we react? There are innumerable triggers, but only two reactions. One is equanimity, the other craving.

We can learn from everything. Today some anagarikas had to wait quite a long time at the bank, which was an exercise in patience. Whether the exercise was successful or not does not matter. It was a learning experience. Everything we do is an exercise and a challenge. This is our purpose as human beings, our only reason for being here. We use the time on our little planet for learning and growing. We should think of our life as an adult education class. Any other life purpose is mistaken.

We are guests here, giving a limited guest performance. If we use our time to gain insight into ourselves — our likes and dislikes, our resistances, our rejections, our worries and fears — then we are living our lives to the best advantage. It is a great skill to live in such a way. The Buddha called it “urgency” (*samvega*), a sense of having to work on ourselves now and not leave it for some future, unspecified date when one may have more time. Everything can be a learning experience, and the only time is now.

When we meet our old friend dukkha, we should ask, “Where did you come from?” When we get an answer, we should inquire again, and go deeper. There is only one true answer, but we will not find it immediately. We have to go through several answers until we get to the bottom line, which is ego. When we reach this point, we know we have come to the end of the questioning and to the beginning of insight. We can then try to see how the ego has produced dukkha again. What did we do, how did we react? When we see the cause, we may be able to let go of that particular wrong view. Having seen cause and effect for ourselves, we do not forget them. Single drops fill a

bucket, little by little we purify. Every moment is worthwhile.

The more we experience every moment as worthy of our attention, the more energy is generated in the mind. There are no useless moments; every single one is important if we use it skillfully. Then strength of mind arises. Single moments add up to a life that is lived in the best possible way.

## 5. Ignorance

**I**gnorance doesn't mean that we don't know our ABCs. Ignorance in Buddhist terminology means one thing only — that we're ignoring the Four Noble Truths. Ignorance is the beginning of the wheel of birth and death (*samsāra*), which turns again and again. The Four Noble Truths are the core or kernel of the Buddha's teaching. If we ignore them, we ignore the essence.

We may have picked out a few bits and pieces of the teaching that we find palatable and not too terribly difficult. Maybe we enjoy hearing about becoming enlightened. Or we like the fact that it isn't necessary to react when someone speaks to us nastily. Or maybe we are hoping to experience bliss if we meditate long enough. Or we appreciate loving-kindness, helpfulness, and generosity. Certainly these are all things the Buddha has taught. But when we ignore the core teachings, it is as if we are circumambulating the outer edges of the Buddha's edifice. This widely shared habit dilutes the potency of the teaching. Nibbling at the outer edges of the teaching leaves us with a feeling of uncertainty. We begin to doubt whether we should continue to meditate and practice or instead find a more pleasant and comfortable lifestyle.

The kernel and substance of life, such as we know it in the human realm, is unsatisfactoriness (*dukkha*). There is no fulfillment in life; on the contrary, life is constantly beset with difficulties of body and mind. Being born is *dukkha*, actually a new beginning of all *dukkha*. If our personal experiences have not yet brought us peace and fulfillment within, then what is our alternative? What pathway is open to us?

The Buddha's answer is the "deathless," or *nibbāna*, which includes no more rebirth. Should we aim to be born in a better state next time with more money, more friends, better health, more wisdom? Is that the answer? Or are we hoping to be born in the deva realms? Some people think that must be the answer. They believe that the grass is always greener on the other side of the fence. Maybe it is. Certain features of those realms are appealing. But if we know for a fact that birth is *dukkha*, then we also know that birth in any realm is *dukkha*.

How can something be deathless? *Nibbāna* can be because there is no further birth in it, and where there is no birth there can be no death. If there is such a thing as the deathless, and if we recognize that birth is *dukkha*, then what is left to us other than the path toward the deathless? It is not enough to try meditation tentatively, hoping for some bliss and to learn some of the Buddha's teaching to improve our interaction with others. It is enough only when the heart says, "There are no other choices but to attain the deathless."

One certain way of reaching that conviction is having sufficient dukkha. Of course, nobody would wish that for anyone else, but the experience of much suffering is often enough to turn the tide. There are many stories from the Buddha's lifetime when women in particular were experiencing so much dukkha, losing their families and loved ones, that they had no other choices left. In our society there may be too many alternatives left. We could conceivably go to the beach and enjoy the ocean, or we could take a trip to India or the Riviera, or start a new friendship, or go out to eat Chinese food. If we look at any of the alternatives we can conjure up, we recognize each one of them as a sense contact — which is always short lived. Unless that becomes entirely clear, our spiritual growth will always be shaky. There's a Zen saying, "When you walk, walk. When you run, run. But for heaven's sake don't wobble." Whatever we do on this path, let's really walk, steadily and resolutely.

The only alternatives to enlightenment are sense contacts. Many of the Buddha's exhortations are about the dangers of sensual desires. We should check to see whether that's true or whether the Buddha is just telling us interesting stories that we haven't read anywhere else. The path exists only inside ourselves. The Dhamma can never be alive in a book or in somebody's words; it has to come alive in ourselves. We must investigate whether it's true that all pleasures come from sense contacts and all our displeasures from either lacking them or from contacting something we don't like.

We have two choices. We can have pleasurable sense contacts or we can have the solidity of the path that leads out of birth, decay, aging, and death — out of all dukkha. Interestingly, only very few people choose the latter. Dukkha is one way of preparing oneself to choose the solidity of the path and commit to practice.

We need courage to choose the way of the Dhamma. If we take the path leading out of dukkha, we have to leave a lot of attachments and support systems behind. That takes courage. We discard much of that which we once believed to bring fulfillment and happiness. We need courage to break with that and begin to stand alone. That doesn't mean that we become unpleasant to our former friends or tell our families we never want to see them again. We begin to loosen our attachments, our clinging and belonging. We recognize beyond any doubt that there is nothing more important to be done than treading the path to enlightenment. Then all our energies and priorities are geared to this objective.

Success can come only if we are one-pointed in our efforts. Then all our experiences — pleasant, unpleasant, or neutral — are part of the Dhamma and considered a training. If an unpleasant feeling arises we know immediately,

“This is an unpleasant feeling and I’m reacting to it, but I don’t have to do that. I can also drop the reaction.” If our priorities are still with sense contacts, this won’t work. We can’t have the Noble Eightfold Path plus sense desires, all in one nice package deal. On the contrary, the Noble Eightfold Path probably provides quite a few unpleasant sense contacts because it requires self-discipline and self-control, which often result in physical discomfort.

We also cannot expect success immediately. But we know where we are going. Once we know our direction and no longer need to make choices or worry about guidance, a feeling of security arises. We can lean on the excellent authority of the Buddha, and we don’t need to determine our way to spiritual awakening. We have a sure guideline upon which to base our lives.

One of our great difficulties can be to find out what is right for this person called “me.” Where does our specialness lie? There are five *khandhas* — the body and the four parts of mind. There are the four elements and the thirty-two parts of the body. There is nothing and nobody special — everybody’s the same. We don’t have to find out what’s right for each of us. All we have to do is make a choice between pleasant sense contacts and the end of dukkha. That one choice determines our lives.

If we no longer ignore the Four Noble Truths but take them as the core of our life, then our ignorance abates somewhat. It vanishes completely only when the Third Noble Truth has been manifested — that is, when we attain liberation, *nibbāna*, the cessation of all dukkha. Until then, we can at least diminish ignorance by no longer ignoring its root cause, our identification with the “I.”

All the different teachings of the Buddha assist us in staying on the path. In one of his discourses Venerable Sāriputta enumerates a number of ways of cultivating right view that help us to increase our own understanding. Most important of all, we need to investigate our motives for speaking, thinking, and acting the way we do. When our relationships don’t flow smoothly, when they don’t mix effortlessly like milk with water, we need to look at our motivations. It’s not the other person’s problems that we need to find but our own. Motives are like icebergs — one-third visible and two-thirds hidden. Unless we can learn to see ourselves more deeply, we can’t recognize our ego-dominated activities. We need to examine our motives for purity: Are they for the benefit of others or for ourselves? Are they rooted in self-affirmation or fear? We have to check our intentions because we all make our own karma. As one of the five daily recollections states: “I am the owner of my karma, heir to my karma.”

The foundation of our moral conduct rests on right speech, right action, and right livelihood. Without these as an unwavering guide, all personal



power dissipates. Our strength does not lie in the body but in inner security, which arises only if we know ourselves to be blameless. Trying to lean on others brings weakness, which is dangerous. Others are just as impermanent as we are. Mothers, fathers, husbands, wives, teachers — all depart, die, change their minds, or are not around when we need them. We need to be a good guardian of ourselves, watching our steps carefully.

Right effort, right concentration, and right mindfulness need to be firmly anchored within. Right effort means applying ourselves steadily, over and over again, not only in meditation but during all our waking moments. If we haven't learned or understood something new, or haven't extended some help or love, our day is wasted. Days are precious, and each one is the only one we have. The past is gone, and the future is conjecture. The next airplane may crash, the next bus might topple over. This is the hour for practice. Just because we have survived in the past is no guarantee we will continue to do so. Unless we use each day to the full, gaining greater insight into ourselves and the teaching, our effort is not right. Right effort becomes a habit that all of us can develop to good advantage.

Having right mindfulness every single moment is an ideal that we may not be able to actualize just yet. But unless we have the determination to increase our mindfulness from moment to moment, we will easily forget to practice it. Mindfulness is not just a word or a discourse by the Buddha, but a meaningful state of mind. It means we have to be here now, in this very moment, and we have to know what is happening internally and externally. It means being alert to our motives and learning to change unwholesome thoughts and emotions into wholesome ones. Mindfulness is a mental activity that in due course eliminates all suffering. It shows us clearly that there is nothing else happening except the movement of the five khandhas — body, sense consciousness, feelings, perceptions, and mental formations. In the beginning mindfulness takes away worries and fears about past and future and keeps us anchored in the present. In the end it points to right view of the self.

As far as right concentration goes, all we can do is try our best. One part of concentration is renunciation, letting go of pleasant sights and sounds, nice odors, tastes, sensations, and thoughts. We're usually very fond of these sense contacts and cling to them fiercely. We also need to have sufficient self-confidence in our ability to meditate. We need to reach for that which we consider difficult and make it possible.

Inner readiness is needed to regard the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path as the main focus of our lives and everything else as circumstantial. If we have more than an academic interest in the Buddha's teaching, we will want to live by these truths, which are a one-way street to

nibbāna.

## 6. Dukkha for Knowledge and Vision

The “twelve-point dependent origination” (*paṭiccasamuppāda*) starts with ignorance (*avijjā*), goes through karma formations (*sankhāra*), rebirth consciousness, mind and matter, sense contacts, feeling, craving, clinging, becoming, and birth, and ends with death. Being born means dying. During that sequence there is one point of escape: between feeling and craving. This is called mundane (*lokiya*) dependent origination.

The Buddha also taught a supermundane, transcendental (*lokuttara*) series of causes and effects. It starts with unsatisfactoriness (*dukkha*), with an awareness and inner knowledge of the inescapable suffering in the human realm. Dukkha needs to be seen for what it really is, namely, the starting point of our spiritual journey. Unless we know and see dukkha, we have little reason to practice. If we have not acknowledged the overall existence of dukkha, we won't be interested in getting out of its clutches.

When we do acknowledge dukkha, we no longer try to find a way out through human endeavor. We will not try to become richer or more knowledgeable or to own more or to have more friends. Seeing dukkha as an inescapable condition bound up with existence, we no longer feel oppressed by it. We accept thunder and lightning as inescapable — understanding that there have to be thunder, lightning, and rain so we can grow food — so we do not reject them. Dukkha is equally inescapable. Without it, the human condition would not exist. There would be no rebirth, decay, and death. If we understand this, we lose our resistance. The moment we are no longer repelled by dukkha, we suffer much less. Resistance creates a craving to get rid of dukkha, which only intensifies it.

Having understood dukkha, we may be fortunate enough to make contact with the true Dhamma, the Buddha's teaching. This is due to our good karma. There are innumerable people who never get in touch with the Dhamma. They might even be born in a place where the Dhamma is being taught, but they will have no opportunity to hear it. There are many more people who will not be searching for the Dhamma because they are still looking for some escape route in the human realm, which is the wrong direction. Those who have seen that the world will not provide real happiness still need good karma to be able to listen to true Dhamma. If these conditions arise, then faith results.

Faith has to be based on trust and confidence. If these are lacking, the path will not open. We become trusting, like a child holding the hand of a grown-up when crossing the street. The child believes that the grown-up will be watching out for traffic so that no accident will happen. The small child does

not have the capacity to gauge when it is safe to cross, but it trusts someone with greater experience.

We are like children compared to the Buddha. If we have a childlike innocence, we can give ourselves unstintingly to the teaching and the practice, holding the hand of the true Dhamma that will guide us. Life and practice are simplified when we no longer judge and choose: “I should go somewhere else to find out how others do it.” Weighing all the possibilities is not conducive to good practice or to getting out of dukkha. Trust in the Dhamma helps to keep the mind steady. We have to find out for ourselves if this is the correct escape route. If we do not try, we will not know.

If we persist in regarding dukkha as a calamity, we will not have enough space in the mind to trust. We will be full of grief and pain, and we will forget that all of us experience our karmic results and nothing else. This is part of being a human being, subject to our own karma.

The understanding of dukkha has to be firm to arouse trust in that part of the teaching that we have not yet experienced ourselves. Such trust brings joy, without which the path is a heavy burden. An essential ingredient of the spiritual life, joy is not to be mistaken for pleasure, exhilaration, or exuberance. Joy is a feeling of ease and gladness, knowing we have found a way that transcends all suffering. People sometimes have the mistaken idea that being holy or pious means having a sad face and walking around in a mournful way. Yet the Buddha is said never to have cried and is usually depicted with a half-smile on his face. “Holiness” does not mean sadness but rather “wholeness.” Without joy there can be no wholeness. Inner joy carries with it the certainty that the path is blameless, the practice fruitful, and the conduct appropriate.

We need to sit down to meditate with a joyous feeling. Then the whole experience of meditation will culminate in happiness. This brings us tranquillity, for we no longer look around for outside satisfaction but only into ourselves. There is nowhere to go and nothing to do; it is all happening within. Such tranquillity creates the feeling of being in the right spot at the right time. It creates ease of mind and is conducive to eliminating skeptical doubt (*vicikicchā*).

Tranquillity helps concentration to arise. Dukkha itself can lead us to proper concentration if we understand it properly. We must not reject it, take it to be a quirk of fate, or blame other people for causing it. Right concentration makes it possible for the mind to stretch. The mind that is limited, obstructed, and defiled cannot grasp the profundity of the teaching. It may get an inkling that there is something extraordinary available, but it cannot go deep. Only a concentrated mind can.

A concentrated mind may then experience “knowledge and vision of things as they really are” (*yathā-bhūta-ñāṇadassana*), a phrase that the Buddha often used to describe a kind of seeing that is distinct from seeing things as we think they are or as we want them to be — comfortable and pleasant. Until now, we have gained a clear perception of our dislikes mainly when events have failed to support our ego belief, when we got what we did *not* want. In knowing and seeing things as they really are, we reach a deeper view. We come to see that within this realm of impermanence, unsatisfactoriness, and corelessness (*anicca, dukkha, anattā*), *nothing* can be grasped and found to be solid and satisfying. No person, no possession, no thought, no feeling. Nothing can be clung to and found to be steady and supportive.

This is right view, beyond our ordinary, everyday perception. It results from right concentration and comes from dealing with dukkha in a positive, welcoming way. When we try to escape from dukkha by either forgetting about it, running away from it, blaming it on someone else, becoming depressed by it, or feeling sorry for ourselves, we are creating more dukkha. All these methods are based on self-delusion. The “knowledge and vision of things as they really are” is the first step on the Noble Path of insight; everything else has been the preliminary work.

Sometimes our understanding may feel like one of those mystery pictures that children play with. Now you see it, now you don’t. When any aspect of Dhamma is clearly visible to us, we must keep returning to that vision. If it is correct, dukkha has no sting, it just is. Decay, disease, and death do not appear fearful. There is nothing to fear because everything falls apart continually. This body disintegrates, and the mind changes every moment.

Without knowledge and vision of reality, the practice is difficult. But after having this clear perception, the practice remains the only possible thing to do. Everything else is only tangential and a distraction. From such knowledge arises disenchantment with what the world has to offer. All the glitter turns out to be worthless fool’s gold, which gives us pleasure one moment and displeasure the next. The world of the senses has so often fooled us, yet we remain enmeshed in it out of habit. And we will continue to experience dukkha until the true vision arises.

There is a poster available in Australia that reads: “Life: Be in It.” Would it not be better if it said, “Life: Be out of It”? Life and existence are bound up with the constant renewal of our sense contacts — seeing, hearing, tasting, touching, smelling, and thinking. Only when we have clear perception will disenchantment set in, and then even the most wonderful sense contact will no longer entice us. Māra, the tempter, loses his grip, and we show him the door.

He waits at the doorstep to slip in again at the first possible opportunity, of course, but he will never again be so comfortably ensconced within us.

This clear perception brings a great deal of security and satisfaction to the heart. One will not be swayed to leave the path of practice. So long as Māra beckons, there can be no peace in the heart. We cannot be at ease and satisfied because something new always tempts us. With knowledge and vision of things as they really are and subsequent disenchantment, we realize that the Buddha's path leads us to tranquility, peace, and the end of dukkha.

Dukkha is really our staunchest friend, our most faithful supporter. We will never find another friend or helpmate like it, if we see it correctly, without resistance or rejection. When we use dukkha as our incentive for practice, gratitude and appreciation for it arise. This takes the sting out of our pain and transforms it into our most valuable experience.

## 7. Malleable Mind

**I**n the Buddha's discourses it is often said that "the mind should become pliable, malleable, wieldy, and steadfast." How can a mind attain these attributes? The ordinary, untrained mind has a quality of stickiness. It keeps on remembering old hurts and resentments, comparing the past to the present, and hanging on to its dissatisfactions. We believe all the thoughts and projections that fill our minds. A mind like ours seems to have a fence around it, and within that enclosure all understanding takes place.

How recently have we thought something entirely new, something that has never entered our minds before? When was the last time we had an insight into universal truth? Without such breakthroughs the mind is like a needle stuck in the groove of a record, playing the same sound over and over again.

When the mind becomes concentrated and stops thinking, one can begin to experience its purity. Now the mind can be molded into a different shape instead of hardening into old patterns. Only when we experience something entirely new do we understand that the mind has the capacity to think differently.

We should be cautious about the thoughts we think during the day, because they have no true foundation; they are ego-based projections of our desires and habits. They do not touch upon absolute reality. This doesn't mean that we can abandon them right away, but we treat them with caution. They're simply old habits, not commendable in themselves, not conducive to peace and happiness.

When we become more aware of the contents of our thoughts, we also experience a new way of confronting what we hear, see, or touch — we have a kind of childlike wonder, but tempered with the wisdom of an adult. Children do not have the pure wisdom that we sometimes imagine they have, but they do perceive things in a direct, unadulterated way. Once we have become adults, we may still be able to perceive things the way a child does, as if we had never heard, seen, tasted, touched, or thought anything ever before. With a totally new understanding of our sense contacts, we can actually see reality as it is — for a moment.

When we are alert and attentive, we see that our habit-ridden minds are immature and *childish*, not *childlike*. We also see that the mind has the ability to become pliable, wieldy, and malleable, and so we recognize our inner pathway.

The Buddha compared the mind to gold. When it is found in its raw state,

gold has five other metals in it. Those impurities make it brittle, so before the goldsmith can work with it he must heat the gold and melt out those five impurities. Then he has a pliable substance that he can fashion into any kind of ornament. The Buddha used this simile for the five hindrances in the mind: sensual desire, ill will, sloth and torpor, restlessness and worry, and skeptical doubt.

Our mind can bring us enlightenment, but only after it has rid itself of those hindrances and become like pure gold. Then we can experience total ease and harmony within ourselves and with the world around us.

The meditation process will enable us to experience utterly different levels of consciousness from our ordinary mind states. The idea of nonself is far removed from all the ideas we usually have. If we hear about it often enough, we'll accept it on probation, but nothing much will happen within unless we really practice. If we were to confront whatever arises as if we'd never seen or heard it before, then — only for one moment, and only if the mind is deeply concentrated — the old patterns vanish.

Unless we attain that kind of new consciousness, we're going to be in the same rut for the rest of this life. It's always going to be "me and what I want" and "me and what I don't want." This needy view is too limited for peace and happiness. How small this "me" is! It is not even the size of a pinhead when we consider the universe. Keeping that in mind shrinks the self's significance.

Whenever we have a brand-new idea, something we've never thought before, a small expansion takes place. Something new like that we call an insight. If this idea does not influence our actions or reactions, however, we have not truly recognized its meaning and have understood it only intellectually.

An expansive mind sees everything within a universal context without personal identification. Suffering, impermanence, and corelessness are all universal, as are craving and its resulting manifestations. When we remember this, the particulars of our own experiences no longer have the same significance. The universality of all existence and the relative reality in which we live need to touch our hearts and minds. Until they do so — until we recognize and change our patterns of thinking and reacting — we can't enter new worlds of experience.

A malleable mind is pliable, moves freely, and embraces everything. Whenever we notice some inner change in ourselves, we need to recollect it repeatedly so as to make it second nature. One such change is becoming less concerned with comforts, belongings, ideas, hopes, and wishes. We become more and more concerned with what we can give, how we can grow, and



whether we are making wholesome karma. Investigating further, we can try letting go of being a separate person for a moment and instead feeling part of all that exists. As long as we are caught within the barrier of our own minds and bodies, we cannot find true happiness. Instead we sit inside the prison of “self,” waiting for someone to unlock the door. Yet we ourselves hold the key.

The hindrances keep our minds bound with iron fetters, and until we see this for ourselves no change can result. We can't wait for someone to bring us the key to our own hearts and minds. Liberation (*nibbāna*) and the wheel of birth and death (*samsāra*) are both to be found in our hearts. Sometimes, when we have a moment of total letting go, when we are not concerned with ourselves at all, we may even experience an inkling of what *nibbāna* means: a moment when the “I” is not important, when there is no particular thought pattern in the mind, when there is just awareness and no desire. Perhaps we can actually know that the “I” is not what it appears to be and let it go.

Giving oneself completely is difficult for most of us, because we think we are losing ourselves. Actually we gain everything — all spiritual teachings are agreed on that. Whatever we use as our personal identity constitutes our prison. Letting go is freedom. When we do experience a moment of letting go, we mistakenly think that it was due to a certain situation or person. But in reality we experience freedom whenever we let go of what we're clinging to. Giving in and giving up are tiny lights at the end of the tunnel that let us know freedom is possible.

*Nibbāna* and *samsāra* are to be found in our minds and hearts. *Samsāra* exists because of ego-consciousness and *nibbāna*, true happiness, arises when that is eliminated. Nothing else in the world — material possessions, attention and affirmation, appreciation, praise, knowledge, and fame — will bring total peace and freedom.

# Living in the World

## 8. Harmonious Living

**W**hen we chant together there has to be rhythm and harmony in it. We must pay attention to timing and to other people or we will be out of tune. The same is true when we live together. We have to pay attention to others, feel our togetherness, and create harmony. People need that as a foundation for skillful living.

Skillful living often breaks down because we have, each of us, no harmony, no attention to our timing. And what we create in the world becomes a mirror image of what we find in ourselves.

The very first step in creating harmony happens within ourselves. It requires no special situation, but can be done whether we sit in the meditation hall, paddle a boat, cook lunch, read a book, or work in the garden. Creating a harmonious feeling in ourselves is dependent upon being contented. Otherwise, there is disharmony.

Contentment must not be dependent on outer conditions, which are never perfect. After months of dry weather, everyone complained about having to water too many plants. Now we have the reverse — it is too wet and the ground is muddy and slippery. Where can we find perfection in the world?

If we're looking for outer conditions to bring us contentment, we're looking in vain. We have to find inner conditions conducive to contentment. One of them is independence — not financial independence, which may bring other hazards, but emotional independence from the approval of others. This entails knowing that we are trying to do the best we can, and if someone disapproves, that's just the way things are. Not everyone approved of the Buddha either, but the Buddha said, "I do not quarrel with the world. The world quarrels with me." He accepted the fact that people would voice objections to him or his doctrine. He fully realized that not everybody can agree.

To be independent also includes not looking for support from others. Sometimes the best we can do may be very good, sometimes it is only mediocre. That too has to be accepted. We can't wait for everyone to support us. If we sometimes cannot do as well as we thought we could, that is also all right and no reason for discontent.

Emotional independence requires having a loving heart. If we are looking for love, we are emotionally dependent and often discontented because we don't get what we want, or don't get enough of it. Even if we do get enough, we still cannot count on it to fill our needs. To look for love is a totally

unsatisfactory and unfulfilling endeavor. What does work, however, is loving others, which brings emotional independence and contentment. Loving others is possible whether the other person reciprocates or not. Love has nothing to do with the other, but is a quality of our own hearts.

Contentment is dependent upon creating a field of harmony within our hearts — a beautiful, open field, full of flowers, containing love, emotional independence, and self-acceptance. We do not seek love or approval but instead give them unstintingly. It's simple and it works. This constitutes a generous heart. Usually when somebody wants something from us, our ego feels threatened and fears being diminished. This is very evident on a material level, when we fear losing our possessions. We may feel the same threat when somebody wants our love. If we give love and approval, however, we are neither threatening nor threatened. To love is the only way we can live in harmony with ourselves.

Sometimes we don't feel well physically. That too is no reason for discontentment. "I am of the nature to be diseased," the Buddha asked us to recollect. There is no mention of becoming unhappy and discontented because of that. It's the nature of the body to have some problems. At other times there may be desires in the mind. We can allow that, but we don't have to get involved in those desires. If we suffer from the dukkha that mind and body generate, there will never be any contentment. Where can we find contentment? Certainly not in buildings, nature, or other people. It has only one resting place: within our own hearts. At its base lies the understanding that the gift of love and approval creates a field of harmony around us, which is also our training field.

It is a training field for skillful living because we confront ourselves in others. We need the reflection of our own being in others in order to see ourselves clearly. When there is disharmony with another person, it is a mirror image of ourselves. There can be no disharmony with others if we feel harmonious within ourselves. A mirror image does not lie. One of the Buddha's discourses describes three monks who lived together like milk and water. Their ideas and wishes merged completely. There was total harmony because none of them wanted his own way. At least this gives us an idea of what is possible, otherwise we would continue to believe that our negativity is justified.

"Harmony" has many different meanings. Mainly it is the essential core of living happily. Sometimes we get attached to our own dukkha. That's quite common, but when we see the folly of it, we can stop. Happiness is really what every living being aims for, not only human beings. We try to meditate to become happier, but we cannot sit in meditation all day long. Sometimes it

even feels as though meditation brings up buried resentments and hurts, which we don't particularly want to see. It might feel as though meditation brings more dukkha than we had before, but that is only because we have finally admitted it and seen it clearly. This arouses compassion for everybody, for we see that being a human means suffering. There are different stages of spiritual development, and at the start we are like children. Whether we are in fifth, sixth, or seventh grade, we are all still children in the process of growth.

Some people are able to deal with their dukkha better than others. One unskillful way of dealing with it is trying to run away from it. When we run, dukkha has a habit of coming along. Dukkha doesn't live in a certain place or a particular situation, it lives in our own hearts. It rides on the same airplane, boat, or car with us and goes wherever we go. Trying to escape from it by running away is clearly impossible.

Another unskillful way that we have all tried is blaming some other person, situation, or thing. That means that we do not accept responsibility for our own lives. A third unskillful way of handling dukkha is becoming depressed and unhappy about it. That's our most common reaction. Then resignation follows until something nice comes along to release us — a birthday cake, ice cream, or praise — and our mood lifts.

These ways of dealing with dukkha keep us on the seesaw of desire and rejection. The only really skillful way of dealing with dukkha is to look at it as a learning experience and remember that the Buddha teaches dukkha as the first of the Four Noble Truths. Obviously he knew humanity's difficulties.

The second Noble Truth is the cause of dukkha, which is craving: wanting something that we don't have or wanting to get rid of something we do have. There are no other causes of dukkha. If we see dukkha within and don't become involved in it, but accept it as a reality, as part of life, we can also find the cause for it in ourselves. Then we can say, "That's right, that's the way it is." If we can affirm the first and second Noble Truths, then we can assume that the third and fourth must be true as well. The third Noble Truth is the actualization of the cessation of all dukkha — *nibbāna*, total liberation — and the fourth is the Noble Eightfold Path leading to complete freedom. The first two truths are easy to prove — we can experience them many times each day. All we have to do is pay attention.

Dukkha arises continually and will not cease until all craving has been eliminated, when one becomes an *arahant*, fully enlightened. Why should we be surprised when dukkha arises? It would be more sensible to be surprised when dukkha doesn't arise. If we're surprised when dukkha arises, this means that we are still hoping to find total satisfaction and fulfillment in the world.

To have inner harmony we must accept dukkha as an integral part of being human. If we dislike and reject it, our resistance makes it worse, and escape from it becomes a priority. Usually that includes trying to change people, situations, our work, or whatever else comes to our minds. We can never eliminate dukkha like that, but only through the abandoning of craving — that is the Buddha’s teaching. At this stage in our lives we can take his words as guidelines for practice. There already seems to be a glimmer of hope that we can verify some of the things he said, and we can take the rest on trust to try them out.

When dukkha arises, we can realize that something we want isn’t happening. We can find the desire and let go of it, since there is no other way of avoiding dukkha. The more craving we abandon, the more harmony we have. Craving disrupts harmony. Imagine that we’re chanting together and one person wants to be heard above all the others, or another wants to chant faster. All harmony is disrupted.

Contentment in our hearts is rooted in emotional independence, in giving love and approval rather than trying to get them. We need to realize that all dukkha depends on craving and that we must therefore let go of desires. That is the path and the teaching. We often forget these basic truths.

Why do we forget so easily? Our ego identification and affirmation is foremost and reduces everything else to unimportance. Our minds are concerned with “me” and “mine,” and since everyone thinks in this way, the world is a disharmonious place. We can find harmony only in our own hearts; nobody else will hand it to us. The Buddha showed us the way through loving-kindness (*mettā*) meditation, loving-kindness conduct, meditative absorptions (*jhāna*), and insight meditation (*vipassanā*). These are all means toward liberation and not ends in themselves. Our goal is the penetration into impermanence (*anicca*), unsatisfactoriness (*dukkha*), and corelessness (*anattā*) — into the nature of constant change, into life’s inherent difficulties, and into the games that the ego plays, disturbing peace and harmony. There are only problems when *I* am having them. If there’s no “I,” how can there be a problem?

Harmony is togetherness with others but also togetherness within oneself. Becoming a whole person brings harmony. The word “holy” is rooted in the word “whole.” We need not be holy, just whole and complete in ourselves. It’s the most difficult and the most worthwhile work we can do. When we know that there is nothing lacking in ourselves, nothing that we have to find somewhere outside, contentment and peace begin to fill our hearts.

## 9. Talking to One Another

Seeking mental solitude instead of conversation is sometimes of great benefit. The Buddha mentioned right speech many times. It is a step on the Noble Eightfold Path, one of the five precepts, and also one of the blessings in the *Mahāmaṅgala Sutta (Great Blessings Discourse)*. Kind and polite speech is mentioned there as well. There is a whole discourse that the Buddha expounded, the *Exposition of Nonconflict*, to show that speech creates conflict, if used improperly.

Most people have the idea that because they can talk they know what right speech is, which is mistaken. Right speech is a skill that has to be learned. It depends not only on our thinking processes but also on our emotional responses. When we get angry, we are certainly not likely to use right speech. If we want to feel important — an emotional aspect of our ego illusion — our speech will sound self-righteous. We need to watch not only our thoughts but our emotions as well. Only the fully enlightened, the arahant, will always use right speech. But that does not prevent us from practicing and learning as much as we can.

Speech should not be flattering or overly sweet. Such speech sounds, and is, false, but some people use it habitually. They always have an overly agreeable and exaggeratedly supportive reply. They are trying to sound kind, but it doesn't ring true.

An interesting aspect of speech, one well worth remembering, is that although speech is our main method of addressing each other, it amounts to only 7 percent of our whole communication. This information comes from a woman who teaches communication workshops — that we need such workshops tells us a lot about ourselves. She has a thriving business. People don't know how to talk to one another, especially those who live in close contact with one another. There's a lot more happening than the 7 percent of communication that is verbal. Since 93 percent is nonverbal, we have to watch our thoughts and emotions very carefully. We cannot hide them or keep them secret. We like to believe that we can think and feel anything we like and that nobody's going to know about it, as long as we don't tell them. Nothing could be more untrue.

Thoughts and emotions are evident to anyone with even a little awareness. The feeling behind the words comes through. That's how misunderstandings arise. Somebody makes a statement that seems to him perfectly plain, but the other person picks up on the feeling and hears something entirely different. The listener can of course question the speaker, and the two can iron out the

misunderstanding. But often people don't question, they just misunderstand, and enmity, dislike, coldness, or indifference ensue.

The feeling behind the words also shows through in our body language. If we pay attention, there's a lot we can learn from body language, facial expressions, and tone of voice. Our words and verbalizations are more limited. One can read a newspaper in any language knowing only a thousand words or so, which isn't many. Usually we express ourselves within that small vocabulary. We are not really skilled in the subtlety of words.

Speech, feelings, and body language shape how we relate to one another. One of the important aspects of communal living is not to select someone special to relate to, but to relate to everyone. If we pick out one or two persons whom we interact with and feel we can handle, but forget about the rest of the community, that's not sufficient for harmonious community living. A community includes everyone, and each member has the duty and privilege of learning to relate to all.

How do we relate successfully in a way that minimizes misunderstandings and makes it pleasing to be together? One of the qualities mentioned in the *Mettā Sutta (Loving-Kindness Discourse)* is being "easy to speak to." This means being ready to give up our own point of view and accept the other person's. We are willing to admit we have made a mistake or say that we are sorry, and really mean it. We don't snap back when someone speaks to us, we try to listen to what they say. Listening and hearing are not the same thing. We can hear when there is sound of any kind, but listening is an entirely different matter. Listening means really picking up on what is happening. Creating our own viewpoint is one of the worst errors we make when we believe we are listening, especially when we have a self-image of being a good listener. Listening means being empty of self-importance and reacting to what we hear with empathy. It is an art and a skill, just as much as speaking is. It requires really being with the other person. Just listening with total attention to what is being said, without making up our own story about it, without our mental chatter, is part of compassion. It is also loving-kindness. Unless there is loving-kindness in our speech, it's going to come out wrong.

In a discourse mentioned earlier, the *Exposition of Nonconflict*, the Buddha tells us not to exaggerate and not to underrate; both are forms of lying. If we had fifteen hundred people here for a function, for instance, and we claimed we had fifteen thousand to make ourselves seem more important, we would not be truthful. It seems absurd to exaggerate like this, but people say all sorts of absurdities. I may, for example, distort the truth by saying something like, "You never say good morning to me first." Well, maybe you don't say this often, but "never" probably isn't the truth. We have to think



before we speak. When we speak impulsively, there is a chance of being right but an equal chance of being wrong. It's a fifty-fifty proposition, and we shouldn't take such chances. There's ample time to deliberate and ponder.

There are occasions when we need to tell someone what should be done or what should be left undone. "I can't sleep with the window open," for example, or "You shouldn't step on my toes, it hurts." There's nothing wrong with that, except we need to take our time and not say it impulsively. First we have to arouse equanimity within our own heart. When we are peaceful again, then we can remember all the good attributes of the person we wish to address, we can feel at ease about our relationship, and we can say what is on our minds. Loving-kindness must be awakened, and if it isn't shining through our words, we're not communicating. We will cause rejection or misunderstanding, or at least bewilderment. When we cause rejection, we heap insult on top of injury — two negatives instead of one.

There's a formula in the *Exposition of Nonconflict* that is extremely useful: "If you want to say anything that could be hurtful and is untrue, don't say it. If you want to say anything that is helpful and is untrue, don't say it. If you know or want to say anything that could be hurtful and is true, don't say it. And if you want to say something that could be helpful and is true, find the right time." Sometimes the right time might be ten minutes later, or it could be ten days, or ten months, later.

There are occasions when you know or suspect that a person is in a process of change. Then it may not be necessary to say anything at all. There's something wrong with each of us; it's impossible to talk about all of it — we would never stop. Some things do need to be said at times, but often it is not necessary because it will all change anyway. What is helpful and true doesn't have to be appreciative, but the words must be loving. The right time to speak is when we are completely calm and the other person is attentive, at ease, and ready to listen. If there's anger, it's the wrong time. This means watchful examination and deliberate speech. Unless we learn these skills, we will have many emotional accidents in our relationships. Life does not have to be lived at random; it can be lived deliberately, step by step, all day long. But we can't have a schedule for our speech; our speech has to find its own timetable and content. It is important to remember what constitutes wrong speech and how much time we sometimes waste on speech! If we were to keep track we would find that, except for sleeping and moments of concentration and mindfulness, speech is constant, perhaps for eighteen hours a day. Wouldn't it pay, then, to be skillful when speaking?

Skillful communication is not as easily learned as it might seem. Reacting pleasantly is only one part of it. Even when we want to say something

positive to another person, we need to examine our motives and intentions. Am I just trying to make that person or myself feel good? We need to know what is most skillful. If we want to make the other person feel good, that's fine. If we want to make ourselves feel good, we should desist and reexamine our motivations. If we don't practice deliberate speech, it will come out instinctively and impulsively, especially if we are feeling some stress. So let's not take speech for granted.

In the evening when we go to bed, instead of thinking about physical comfort or discomfort let us recapitulate how much positivity or negativity we have generated during the day. What did we accomplish with our speech? Have the five hindrances (*pañca nīvaraṇa*) been a prominent part of our day? Have sensual desire, ill will, sloth and torpor, restlessness and worry, and skeptical doubt arisen? What can we do to lessen their impact? How can we have more love, compassion, joy with others, and equanimity? We could make a balance sheet each evening. If we have said anything during the day that we now regret, we've lacked deliberation and lost mindfulness. There's no blame attached, only recognition.

“Recognition, no condemnation, and change” — with this old, tried and true formula, we introspect and purify. In the evening, after a full day's activities, we will find that some of our speech has not been really useful and helpful. We can accept that with equanimity and resolve to do better the next day.

We must never forget to look at our motivations. A do-gooder doesn't do much good anywhere. The good has to happen first in our own hearts. Only then can goodness and purity come out of it. We can't give away what we don't have. If the heart is pure and full of love, it will radiate that, and speech becomes of secondary importance. It's not the vocabulary that counts but the feeling behind it. Unless we repeatedly examine our motivations for talking, there will always be accidents. These may prey on our minds, and our meditation will suffer. But who is the one that suffers? We ourselves reap the results of our wrong speech, no one else.

Speech is so important that the Buddha gave a discourse about it to his own son, who was seven at the time. The Buddha had returned victoriously from his search for enlightenment. It was the first time he actually met his little son Rahula, and he explained to him in detail the unfortunate results of lying. He emphasized that wrong speech was the forerunner of losing all spiritual achievements.

The Buddha mentioned speech so often because people have great difficulty with it. Their speech usually lacks warmth and intimacy, not because of what they say but because of what they feel. The Buddha's

guidelines are to generate unconditional love in our hearts, a love that does not depend on other people's lovability. Only the arahant — the fully enlightened one — is totally lovable. Everybody else has some defilements. It's useless to consider other people's defilements; the only defilements that are of any interest to us are our own. They are exactly the same as everybody else's, only in different proportions.

Wrong speech is not necessarily abusive; it can be unkind, sarcastic, self-congratulatory, or self-inflating. These are all unwholesome ways of speaking. We eradicate them through purification and recurrent deliberation, checking ourselves again and again.

Right speech includes not lying, not backbiting, not speaking unkindly or abusively, not gossiping, not chattering idly, not setting one person against another. Unless we use speech skillfully, polishing it so that it has the desired impact without unpleasant repercussions, we haven't heard the Buddha's words properly. This aspect of his teaching has great importance for all of us.

## 10. Accepting Oneself

Strangely, most people have difficulty loving themselves. One would think it would be the easiest thing in the world, because we are constantly concerned with ourselves. We are always interested in how much we can get, how well we can perform, how comfortable we can be. The Buddha said in a discourse that “one is dearest to oneself.” So why is it so difficult to actually love ourselves?

Loving ourselves certainly does not mean indulging ourselves. Most people do not really love themselves because they have quite a few undesirable traits. Everybody has innumerable reactions, likes, and dislikes that would better be discarded. We judge ourselves, and while we like our positive attitudes, we dislike the others and try to suppress them. We do not want to acknowledge them. Dealing with ourselves that way is detrimental to our search for truth.

Another unskillful act is blaming ourselves for our mistakes, which makes matters twice as bad. With that comes fear and very often aggression. If we want to deal with ourselves in a balanced way, it also doesn't help to pretend that the unpleasant part does not exist — the part consisting of our aggressive, irritable, sensual, conceited tendencies. Pretending takes us away from reality, and we split ourselves into two personalities. We have all come across people who are too sweet to be true, but only through pretense and suppression.

Blaming others does not work either, as it will undoubtedly result in transferring our reactions to other people. We blame others for their deficiencies, real or imagined, or do not see them as ordinary human beings. Everyone lives in an unreal, ego-deluded world, but the world of judgment and blame is particularly unreal, because it considers everything either perfectly wonderful or absolutely terrible.

The truth is that we have six roots within us: three of good and three of evil. The evil are greed, hate, and delusion, but we also have their opposites: generosity, loving-kindness, and wisdom. If we investigate without anxiety, we can easily accept these six roots in ourselves and everybody else. They underlie everyone's behavior. Then we can look at ourselves a little more realistically, without blaming ourselves for the unwholesome roots or patting ourselves on the back for the wholesome ones, but rather acknowledging their existence within us. We can also accept other people clear-sightedly and relate to them more easily.

A world of black or white, where we see only wholesome or unwholesome people, does not exist; the only completely pure person is an

arahant. In everyone else purity is largely a matter of degree. Differences among us in the degree of good and evil are minor and really do not matter. Everybody has the same job to do, to cultivate the wholesome tendencies and uproot the unwholesome ones.

We may all seem to be very different, but that is an illusion. All of us have the same problems and the same faculties to deal with them. We differ only in the length of training that we have had. When we have trained our minds for a number of lifetimes, that will have brought about a little more clarity and discernment.

Clarity of thinking comes from the purification of our emotions, which is difficult to do. We can do it successfully only when we do not identify with emotional upheavals. When we consider our emotions clearly and straightforwardly as part of the work that we do on ourselves, the sting of identification is removed, and the charge of “I’m so wonderful” or “I’m so terrible” is defused. Everyone is a human being with potentials and obstructions. If we can love this human being, this “me,” with all its faculties and tendencies, then we can love others realistically, usefully, and helpfully. But if we discriminate, loving only the nice aspects and disliking the rest, we will never come to grips with reality. One day we will have to see things as they are. We are our own “working ground” (*kammaṭṭhāna*).

If we look at ourselves in this manner, we will learn to love ourselves in a wholesome way — just as, the Buddha says, “a mother at the risk of her own life loves and protects her child.” If we want a realistic relationship with ourselves that is conducive to growth, then we need to become our own mother. A sensible mother can distinguish between behavior that is useful for her child and that which is detrimental, but she does not stop loving the child when it misbehaves. This may be one of the most important aspects to consider in ourselves. Everyone, at one time or another, misbehaves in thought, speech, or action — most frequently in thought, fairly frequently in speech, and not so often in action. What do we do with that? What would a mother do? She would tell the child not to do it again, reassure the child of her continual love, and get on with the job of bringing up her child. Maybe we can start bringing up ourselves.

The whole of this training is a matter of maturing. Maturity brings wisdom, which is unfortunately not connected to age. If it were, it would be easier, and we would have a sort of guarantee of success. But in reality it is hard work, a job to be done by each one of us. First we learn recognition, then we make sure we are not condemning ourselves, but rather accepting that “This is the way it is.” The third step is change. Recognition may be the hardest part for most people — it is not easy to see what goes on inside us.

This is the most important and most interesting aspect of contemplation.

We lead a contemplative life, but that does not mean we sit in meditation all day long. A contemplative life means that we consider every aspect of what happens as part of a learning experience. We remain introspective in all circumstances. When we are outgoing — when we adopt what the Buddha termed “exuberance of youth” and engage in the world with our thoughts, speech, and action — we need to recollect ourselves and return within. A contemplative life in some religious orders means a life of prayer. In our way, it is a combination of meditation and lifestyle. The contemplative life continues all the time. Outwardly one can do exactly the same thing with or without inner recollection. Contemplation is the most important ingredient of introspection. It is not necessary to sit still all day and watch our breath. Every move, every thought, every word can give rise to understanding.

This kind of work will bring about a deep inner security that is rooted in reality. Most people wish and hope for this kind of assurance but are unable to express their longing, let alone realize it. Living in a myth, living in constant hope or fear denies inner strength. The feeling of security arises when we see reality inside ourselves, and see the same reality in everyone else, and come to terms with it.

Let us accept that the Buddha knew the truth when he said everybody has seven underlying tendencies: sensual desire, ill will, speculative views, skeptical doubt, conceit, craving for continued existence, and ignorance. We can find them in ourselves, smile at them and say, Well, there you are. I’ll do something about you.

The contemplative life is often lived with a heavy heart. Lacking joy, we may compensate by being outgoing. This does not work. One should cultivate lightheartedness but stay within. There is nothing to be worried or fearful about, nothing that is too difficult. Dhamma means the law of nature, and we are manifesting this law all the time. We cannot escape the law of nature. Wherever we are, we are the Dhamma, we are impermanent (*anicca*), unfulfilled (*dukkha*), and have no core substance (*anattā*). It does not matter whether we sit here or on the moon, it is the same everywhere. We need a lighthearted approach to our difficulties and those of everyone else. No exuberance and outpouring, but rather a constant inwardness that contains a bit of amusement. That works best. If we have a sense of humor about ourselves, it is much easier to love ourselves properly. It is also much easier to love everybody else.

There used to be a television show in America called *People Are Funny*. We do have the oddest reactions. When they are analyzed and taken apart, they are often found to be absurd. We have very strange desires and wishes

and unrealistic images of ourselves. People *are* funny — it is quite true — so why not see that side of ourselves? It makes it easier to accept what we find so unacceptable in ourselves and others.

There is one aspect of human life that we cannot change: life keeps on happening moment after moment. We have all been meditating here for some time. What does the world care? It just keeps on going. The only ones who care, who get perturbed, are our own hearts and minds. When there is perturbation, upheaval, unreality, and absurdity, then there is also unhappiness. This is quite unnecessary. Everything just is. If we learn to approach all happenings with more equanimity, the work of purification is much easier. This is our work, our own purification, and it can only be done by each of us individually.

If we remember what we are doing, keep at it day after day without forgetting, and continue to meditate without expecting great results, little by little purification does happen. That, too, just is. As we keep chipping away at the defilements, we realize more and more there is no happiness to be found in them. Few people want to hang on to unhappiness. Eventually one runs out of things to do outside of the work on oneself. As this happens again and again, a change takes place. It may be slow, but when we have been here so many lifetimes, what is a day, a month, a year, ten years?

There is nothing else to do, and there is nowhere else to go. The earth is moving in a circle; life is moving from birth to death. It is all happening without our help. The only thing we need to do is to see and understand reality. When we do, we find that love for ourselves and others arises naturally, because that is the heart's real work — to love. If we have also seen the unloving side of ourselves and have done the work of purification, then it is no longer an effort or a deliberate attempt that we make, but a natural function of our inner feelings, directed inward but shining outward.

The inward direction is an important aspect of our contemplative life. Whatever happens inside has direct repercussions on what takes place outside. The inner light and purity cannot be hidden, nor can the defilements.

We sometimes think we can portray ourselves as something we are not. That is not possible. The Buddha said that one only knows a person after having heard him speak many times and having lived with him for a long time. People generally try to show themselves off as something better than they really are. Then, of course, they become disappointed with themselves when they fail, and equally disappointed in others. Knowing ourselves in a caring and realistic way opens our heart and brings buoyancy to our introspection. By accepting ourselves and others as we truly are, our job of purification, chipping away at the defilements, becomes much easier.

## 11. Ideal Solitude

In the *Sutta Nipāta* we find a discourse called *The Rhinoceros Horn*, in which the Buddha compares the solitary sage with the single horn of the rhinoceros. The Buddha praises the solitary life, and the refrain to every stanza of the sutta is “Wander alone, a rhinoceros horn.”

There are two kinds of solitude, that of the mind (*citta-viveka*) and that of the body (*kāya-viveka*). Everyone is familiar with solitude of the body. We go away and sit by ourselves in a room or cave, or we tell the people we are living with that we want to be left alone. We usually like such solitude for short periods. If we remain alone longer, it is often because we are unable to get along with others or fear them because we do not have enough love in our heart. Often we may experience loneliness.

When we live in a family or community, it is sometimes difficult to find physical solitude. Everybody should have some time each day to be on their own, so that they can really feel alone. But this is not the only kind of aloneness. Mental solitude is an important factor for practice. Unless we are able to arouse it, we will not be able to discover through introspection how we must change.

Mental solitude means first and foremost not depending on others for approval, for companionship, for relationships. It does not mean that we become unfriendly toward others, just that we are mentally independent. The solitary mind is a strong mind, because it knows how to stand still. It is able to be alone and introspect and also be loving toward others. If another person is kind to us, well and good. If that is not the case, that is fine too. Solitude in the mind means also that we can be alone in the midst of a crowd. Even if the crowd is boisterous, we can still operate from our own center, giving out love without being influenced by what is happening around us.

The horn of a rhinoceros is straight and solid and so strong that we cannot bend it. Can our minds be like that? Mental solitude cuts out idle chatter. Talking about nothing at all, just letting off steam, is detrimental to spiritual growth. When we let the steam escape from a pot, we cannot cook our food. Our practice can be likened to keeping the heat on. If we turn off the heat again and again, that inner process is stopped. It is much better to let the steam accumulate and find out what is cooking. That is the most important work we can do.

Sometimes we think, People are talking about me! That does not matter — we are the owners of our own karma. If somebody talks about us, it is their karma. If we get upset, that is our karma. Taking interest in what is being said



about us shows that we are dependent on people's approval. But who is approving of whom? Maybe the five khandhas — body, feeling, perception, mental formations, and consciousness — are approving? Or possibly the hair of the head, the hair of the body, the nails, teeth, and skin? Which "self" is approving, the good one, the bad one, the mediocre one, or maybe the nonself?

Unless we can find a feeling of solidity in our own center, a place where there is no movement, we are always going to feel insecure. Nobody, not even the Buddha, can be liked by everyone. Because we have defilements, we are always on the lookout for everybody else's pollutions. None of that matters. The only thing of significance is mindfulness, being totally attentive to what we are doing, feeling, thinking. It is so easy to forget this. There is always somebody to talk with or another cup of tea to drink. That is how the world lives, and its inhabitants are mostly unhappy. But the Buddha's path leads out of the world to independent happiness.

Ideal mental solitude means we have removed ourselves from the future and the past, and we stand straight and alone. If we are attached to the future, there is worry, and if we hanker after the past, there will be either desire or rejection.

Solitude can be fully experienced only when there is inner peace. Otherwise loneliness pushes us to remedy feelings of emptiness and loss. "Where is everybody? What can I do without some companionship? I must discuss my problems." Mindfulness is able to take care of all that, because it arises in the present moment and has nothing to do with the future or past. It keeps us totally occupied and saves us from making mistakes. The greater our mindfulness, the fewer the mistakes. Errors on the mundane level have repercussions for the spiritual path. When our lack of mindfulness leads us to inflict dukkha on ourselves, we will try again and again to find someone who is to blame or someone who can distract us.

Ideal solitude arises when a person can be alone or with others and retain the same inner calm, not getting caught in someone else's difficulties. We may respond in an appropriate manner, but we are not affected. We all have our own inner life, but we get to know it well only when the mind stops chattering and we can attend to our inner feelings. Once we have seen what is happening inside of us, we will want to change some of it. Only the fully enlightened one — an arahant — has an inner life that needs no improvement. Our inner stress and lack of peace push us to find someone who will remove our dukkha, but only we can do it.

The solitary mind can have profound and original thoughts, whereas a dependent mind thinks in clichés because it wants approval. A worldly mind

that understands only superficialities cannot grasp the profundity of the Buddha's teaching.

The main value of a solitary mind is imperturbability. It cannot be shaken and will stand without support, like a big tree. If the mind does not have enough vigor to stand on its own, it will not have the strength and determination to fulfill the Dhamma. A side benefit is better memory. A mind at ease, which stands on its own and is not filled with the desire to remove dukkha, can remember a lot.

Our practice includes being on our own some time each day to introspect and contemplate. Reading, talking, and listening are all forms of communication that are necessary at times. But it is essential to have time for self-inquiry: What is happening within me? What am I feeling? Is it wholesome or not? Am I perfectly contented on my own? How much self-concern is there? Is the Dhamma my guide, or am I bewildered?

Health, wealth, and youth do not spare us from dukkha. But they may cover it up. Ill health, poverty, and old age make it easier to realize the unsatisfactoriness of our existence. When we are alone, that is the time to get to know ourselves. We can investigate the meaning of the Dhamma we have heard, and strive to actualize those aspects most meaningful for us.

A Dhamma community is an ideal place to practice this. At times, in communal living, there is togetherness and lovingness and service. These should be the results of loving-kindness, not of trying to get away from dukkha. Next time we start a conversation, let us first investigate: Why am I having this discussion? Is it necessary, or am I bored and want to get away from my problems?

Clear comprehension is the mental factor that joins with mindfulness to give purpose and direction. We examine whether our speech and actions have the right purpose, whether we are using skillful means, and whether we have accomplished our initial purpose. If we have no clear-cut direction, idle chatter results. Even in meditation the mind chatters idly, which is due to lack of training. When we practice clear comprehension, we stop for a moment and examine the whole situation before plunging in. This may become one of our skillful habits, not often found in the world.

An important aspect of the Buddha's teaching is the combination of clear comprehension with mindfulness. The Buddha often recommends this pair as the way out of all sorrow, and we need to practice it in small, daily efforts: learning something new, recalling a Dhamma sentence, memorizing a line of chanting, gaining a new insight into ourselves, realizing some aspect of reality. Such a mind gains strength and self-confidence.

Renunciation is the greatest help in gaining self-confidence. One knows one can get along without practically everything, even food, for quite some time. Once the Buddha went to a village where nobody had any faith in him. Nobody in the village paid any attention to him, and he received no alms food at all. He went to the outskirts and sat down on a bit of straw and meditated. Another ascetic, who saw that the Buddha had not received any food, commiserated with him: “You must be feeling very bad, not having anything to eat. I’m very sorry. You don’t even have a nice place to sleep, just straw.” The Buddha replied, “Feeders on joy we are. Inner joy can feed us for many days.”

One can get along without many things when we give them up voluntarily. If someone tries to take our belongings, we resist, which is dukkha. But when we practice self-denial, the mind gains strength and learns to stand on its own. Self-confidence gives it a really strong backbone.

The Buddha did not advocate extreme ascetic practices. But we could give up some activities — for instance, afternoon conversations — and contemplate instead. Afterward the mind feels contented with its efforts. The more effort one makes, the more satisfaction arises.

## 12. Be Nobody

**B**eing happy also means being peaceful, but quite often people do not really want to direct their attention to that. Peacefulness connotes “not interesting” or “not enough happening,” the absence of proliferations (*papañca*) or excitement. Yet peace is very hard to find anywhere. It is difficult to attain, and very few people really work at it. Peace seems to negate life, to deny our personal supremacy. Only those who practice a spiritual discipline care to direct their mind toward it.

Our natural tendency is to cultivate our superiority, which often falls into the other extreme of inferiority. So long as we have our own superiority in mind, we cannot find peace. All we find is a power game: “Anything you can do, I can do better.” Or at times when it is quite obvious that this is not so, then it’s “Anything you can do, I cannot do as well.” There are moments of truth in everyone’s life when one sees quite clearly that one can’t do everything as well as the next person, whether it’s sweeping a path or writing a book.

A feeling of superiority or inferiority is the opposite of peacefulness. A display of one’s abilities, or the lack of them, will produce restlessness. There is always the reaching out, the craving for a result in the form of other people’s admiration or their denial of it. When they deny it, there is warfare. When they affirm it, there is victory.

In war there is never a winner, only losers. No matter who signs the peace treaty first, both sides lose. The same applies to a feeling of being victorious, of being the one who knows better or who is stronger or cleverer. Battle and peace do not go well together.

One wonders in the end, Does anybody really want peace? Is anybody really trying to get it? We must inquire into our innermost hearts if peace is what we really want. Such an inquiry is difficult. Most people have a thick steel door in front of their hearts. They cannot find out what is going on inside. But everyone needs to try to get in as far as possible and check their priorities.

In moments of turmoil, when we are either not getting the supremacy we want or we feel really inferior, then all we desire is peace. When our unrest and feeling of inferiority subside, then what happens? Is it really peace we want? Or do we want to be somebody special, somebody important or lovable?

A “somebody” never has peace. There is an interesting simile about a

mango tree. A king went riding in the forest and encountered a mango tree laden with fruit. He said to his servants, "Go back in the evening and collect the mangoes," because he wanted them for the royal dining table. The servants went back to the forest but returned to the palace empty-handed. "Sorry, your majesty," they told the king, "the mangoes were all gone, there was not a single mango left on the tree." The king thought the servants had been too lazy to go back to the forest, so he rode out to see for himself. What he saw instead of a beautiful mango tree laden with fruit was a pitiful, bedraggled tree. Someone had broken all the branches to take the fruit. As the king rode a little farther, he came upon another mango tree, beautiful in all its green splendor, but without a single fruit. Nobody had wanted to go near it. It bore no fruit, so it was left in peace. The king went back to his palace, gave his royal crown and scepter to his ministers, and said, "You may now have the kingdom, I am going to live in a hut in the forest."

When one is nobody and has nothing, there is no danger of warfare or attack, and there is peace. The mango tree laden with fruit did not have a moment's peace; everybody wanted its fruit. If we really want peace, we have to be nobody. Neither important, nor clever, nor beautiful, nor famous, nor right, nor in charge of anything. We need to be unobtrusive and have as few attributes as possible. The mango tree with no fruit was standing peacefully in all its splendor, giving shade. To be nobody does not mean doing nothing. It means acting without self-display and without craving for results. The mango tree had shade to give, but it did not display its wares or fret whether anyone wanted its shade. This ability allows for inner peace. It is a rare ability, because most people vacillate from one extreme to another, either doing nothing and thinking, "Let them see how they get along without me," or being in charge and projecting their views and ideas.

Being somebody, it seems, is so much more ingrained and important than having peace. So we need to inquire with great care what we are truly looking for. What is it that we want out of life? If we want to be important, appreciated, and loved, then we have to take their opposites in stride. Every positive brings with it a negative, just as the sun throws shadows. If we want one, we must accept the other, without moaning about it.

But if we really want a peaceful heart and mind, inner security, and stability, then we have to give up wanting to be somebody, anybody. Body and mind will not disappear because of that; what subsides is the urge to affirm the importance and supremacy of this particular person whom I call "me."

Every human being considers himself or herself important. There are billions of people on this globe; how many will mourn us? Count them for a

moment. Six or eight, or twelve or fifteen, out of all these billions. Maybe we have a vastly exaggerated idea of our own importance. The more we understand this, the easier life is.

Wanting to be somebody is dangerous. It is like playing with a fire, and it hurts constantly. And other people will not play by our rules. People who really manage to be somebody, like heads of state, invariably need a bodyguard because they are in danger of their lives.

Among the countless things in our world — all the people, animals, and natural and man-made objects — the only ones we have any jurisdiction over are our own heart and mind. If we really want to be somebody, we could try to be that rare person who is in charge of his own heart and mind. Becoming somebody like that is not only very rare, it also brings the most beneficial results. Such a person does not fall into the trap of the defilements.

There is a story about Achaan Cha, a famous meditation master in Northeast Thailand. He was once accused of having a lot of hatred. Achaan Cha replied, “That may be so, but I don’t make any use of it.” An answer like this comes from a deep understanding of one’s own nature. It is a rare person who will not allow himself defiled thought, speech, or action. Such a person is really somebody. He does not have to prove it to anyone else because it is quite obvious, not to mention that he has no desire to prove anything. There is only one abiding interest, and that is one’s own peace of mind.

When we have peace of mind as our priority, everything in the mind and all speech or action is directed toward it. Anything that does not create peace of mind is discarded. We must not confuse this with being right or having the last word, however. Others need not agree. Peace of mind is our own. We can all find it if we make the effort.

## 13. War and Peace

**W**ar and peace — the epic saga of humanity — are all that our history books contain because they are what our hearts contain.

If you have ever read Don Quixote, you will remember that he was fighting windmills. Don Quixote believed himself to be a great warrior. He thought that every windmill he came across was an enemy and battled with it. That is exactly what we do within our hearts, and that is why this story has such an everlasting appeal. It tells us about ourselves. Writers and poets have always sought to tell us who we are. Mostly we do not listen, because it does not help when somebody else tells us what is wrong with us. We have to find out for ourselves, and most people do not want to do that.

What does it really mean to fight windmills? It means fighting nothing important or real, just imaginary enemies and battles — trifling matters that we build into something solid and formidable. We say, “I can’t stand that,” and we start fighting; “I don’t like him,” and a battle ensues; “I feel so unhappy,” and an inner war rages. We hardly ever know what we are so unhappy about. The weather? Food? People? Work? Leisure? The country? Anything at all will usually do. Why does this happen to us? Because of our resistance to letting go and becoming what we really are, namely, nothing. Nobody cares to be that.

Everybody wants to be somebody, somebody who knows and acts, who has certain attributes, views, opinions, and ideas, even if it is only Don Quixote tilting against windmills. We even hold on to patently wrong views because they make the “I” more solid. We may think it is negative and depressing to be nobody and have nothing. But in fact, as we may find out for ourselves, it is the most exhilarating and liberating feeling we can ever have. But because we fear that windmills might attack us, we do not let go of our illusions.

Why can we not have peace in the world? Because nobody wants to disarm. Not a single country is ready to sign a total disarmament pact. All of us bemoan this fact, but have we ever looked to see whether we have disarmed? When we have not done so, is it any wonder that nobody else has? Nobody wants to be the first one without weapons, out of fear that others might attack. Does it really matter? If there is nobody there, who can be conquered? How can there be a victory over nobody? Let those who fight win every war; all that matters is to have peace in one’s heart.

War manifests itself externally in violence, aggression, and killing. But how does it reveal itself internally? We each carry an arsenal within us: our ill

will and anger, our desires and cravings. But we ourselves are hurt by the violence we carry within us. The proof is that we do not feel peaceful inside. Sometimes another person comes within range and is wounded; sometimes a bomb goes off in our heart and causes a disaster.

We need not believe anything; we can just find out whether there is peace and joy in our hearts. If they are lacking, most people try to find them outside of themselves. That is how all wars start. It is always the other country's fault, and if one cannot find anyone to blame, then it becomes a case of needing more *Lebensraum*, more room for expansion, more territorial sovereignty. In personal terms, one needs more entertainment, more pleasure, more comfort, more distractions. If we cannot find anyone else to blame for our lack of peace, then we believe it to be an unfulfilled need.

Few of us come to see that the windmills we tilt against are imaginary, that they will vanish if we do not endow them with strength and importance, that we can open our hearts without fear and gently, gradually let go of our preconceived notions and opinions, our views and ideas, our habits and reactions. When all that fades away, what do we have left? A large, open space that we can fill with whatever we like. If we are wise, we will fill it with love, compassion, and equanimity. Then there is nothing left to fight. Only joy and peacefulness remain. We cannot find these outside of ourselves. There is no opening in us through which peace might enter. We have to start within and work outward. Until we are clear about this, we will always find another crusade.

Imagine what it was like in the days of the Crusades! There were those noble knights who spent all their wealth on equipping themselves with the most modern and advanced weapons, outfitting horses and troops, and then setting off to bring religion to the infidels. Some died on the way because of hardships and battles, and those who reached their destination, the Holy Land, still did not get any results, only more warfare. When we look at this today, it seems utterly foolish, even ridiculous.

Yet we do the same in our own lives. If, for instance, we open our diary and read about something that upset us three or four years ago, it may now seem quite absurd. We cannot remember why it was so important. We are constantly engaged in such foolishness over trifles, and we expend much energy trying to work them out to our satisfaction. Would it not be much better to forget such mental formations and attend to what is really important? There is only one thing that is important to every being, and that is a peaceful and happy heart. This cannot be bought or found, nor can it be given away. Ramana Maharshi, a sage in southern India, said: "Peace and happiness are not our birthright. Whoever has attained them has done so by continual



effort.”

Some people have an idea that peace and happiness are synonymous with doing nothing, having no duties or responsibilities, and being looked after by others. That is laziness. To gain peace and happiness we have to make unrelenting effort in our own hearts. We cannot achieve it by trying to acquire more and more, only by wanting less, by becoming emptier and emptier until there is just open space to be filled with peace and happiness. As long as our hearts are full of likes and dislikes, how can peace and happiness find room?

We can find peace within ourselves in any situation, place, or circumstance, but only through effort, not through distraction. The world offers distractions and sense contacts, and they are often quite tempting. The more action there is, the more distracted the mind can be and the less we have to look at our own dukkha. When we take the time and opportunity to introspect, we find a different inner reality from the one we imagined. Many people quickly look away again — they do not want to know about it. It is nobody’s fault that there is dukkha. The only cure is letting go. It is really quite simple, but few people believe this enough to try it out.

There is a well-known simile about a monkey trap of the kind used in Asia — a wooden container with a small opening. Inside lies a sweet. The monkey, attracted by the sweet, puts his paw into the opening and grasps the sweet. When he wants to draw his paw out again, he cannot get his fist with the sweet through the narrow opening. He is trapped until the hunter comes and captures him. He does not realize that all he has to do to be free is to let go of the sweet.

That is what our lives are all about. It traps us because we want it nice and sweet. Not being able to let go, we are caught in the ever-recurring cycle of happiness and unhappiness, hope and despair. We never try to free ourselves by letting go; indeed, we resist and reject such a notion. Yet we all agree that all that matters are peace and happiness, which can only exist in a free mind and heart.

There is a lovely story from Nazrudin, a Sufi master, who was gifted in telling absurd tales. One day, the story goes, he sent one of his disciples to the market and asked him to buy him a bag of chilies. The disciple did as requested and brought the bag to Nazrudin, who began to eat the chilies, one after another. Soon his face turned red, his nose started running, his eyes began to water, and he was choking. The disciple observed this for a while with awe and then said: “Sir, your face is turning red, your eyes are watering, and you are choking. Why don’t you stop eating these chilies?” Nazrudin replied: “I am waiting for a sweet one.”

The teaching aid of chilies! We, too, are waiting for something, somewhere, that will create peace and happiness for us. Meanwhile there is nothing but dukkha. Our eyes are watering, our noses are running, but we still don't set aside our creations. There must be a sweet one at the bottom of the bag! It is no use thinking, hearing, or reading about it: we must look inside our own hearts and grasp the reality within. The more the heart is wanting and desiring, the harder and more difficult life becomes.

Why fight all these windmills? We have built them, so we can dismantle them too. It is rewarding to see what clutters our hearts and minds. When we do so, we find emotion after emotion. Instead of justifying them or making allowances, we realize that they constitute the world's battlegrounds. So we start dismantling our weapons, and disarmament becomes a reality.

# Nuts and Bolts

## 14. Many Drops Fill a Bucket

**R**ight effort, another step on the Noble Eightfold Path, is essential to both worldly endeavors and spiritual practice. Yet very often we misunderstand it and make mistakes. Most often we err on the side of too little effort.

Right effort happens when we involve all our physical and mental capacities. We all have slight differences in our abilities, so it is up to each of us to know what our best effort is. In the evening when we go to bed, we can recapitulate the happenings of the day and can ask ourselves, Have I really tried today? Have I extended myself to my personal limit, or did I take it as easy as I could? Did I try to increase my self-discipline a little more than yesterday? Did I try to get up five minutes earlier? Did I try to remember two more lines of the teaching? Did I try to sit longer in one position or concentrate a little longer? Did I have fewer negative thoughts today? We don't need to ask anyone else whether our effort was right or not. We must determine this ourselves.

Many drops of water fill a bucket, and life is made up of small incidents. Great events might come once or twice in a lifetime, but every day small events happen from morning to night. Our effort is just like the drops of water filling the bucket: very small but just a little more than yesterday. Eventually, the bucket will be filled. One day we make one last effort that totally removes the delusion of self. But unless we put in effort every day, be it ever so small, this will never happen.

We are interested in pleasant feelings and want to be comfortable. Often more effort feels uncomfortable. But whether we are comfortable or not does not really matter. Our concern about comfort won't make anything important happen. On the contrary, it undermines effort. If we don't disregard personal comfort occasionally, we will eventually find ourselves without incentive, without motivation. If we never extend our limits at all, in the end we will lose sight of our goal and will only seek comfort. Sliding downhill is much easier than climbing up. The law of gravity that prevails over the body prevails equally over the mind.

Making an extra effort gives us a great deal of satisfaction. We can recollect how we have spent our day with a contented mind, or whether we have tried to make some extra effort and succeeded. We should never let a day go by without recollection. Otherwise, how can we learn what is important and what isn't?

Only one single moment exists, and that's the present one. The future is a

figment of the imagination. When the future really happens, it becomes the present. The future never turns out the way we imagined because the person who imagined it and the person who experiences it aren't the same. Projecting into the future and delving into the past are both a waste of time. The past is irrevocably gone. If we have done anything wrong in the past, we should learn from it so as not to repeat it — that's the only worthwhile remembrance to pursue. The past is quickly dealt with and just as profitably dropped.

This particular moment is the only one we can experience. When we have a whole day before us, it's like a whole lifetime. In the morning we are newly born, fresh and bright, and during that day we live a whole life with all kinds of emotions — like, dislike, worry, disturbance, fear, anxiety, acceptance, tolerance, patience, love, compassion. They all happen in one and the same day, and if we don't make an effort also in that same day, we've wasted precious time. If this becomes habitual, we're liable to waste a good human life.

According to the Buddha's words, the human realm is the best possible realm in which to attain enlightenment. There is *dukkha* here to spur us on, and enough *sukha* (pleasure) to keep a balance. However, *sukha* can also be misleading because most people mistakenly believe that, if they fix things right, they might jump from pleasure to pleasure without having to experience *dukkha*. It's a misconception. Nonetheless, this is the best realm for spiritual attainment, for each of us has a mind that can free itself of all fetters. But without effort this will never happen.

Sometimes people make an effort that demands very much of them but is really the wrong kind of effort, for it is totally obsessed with results. Obsession with results produces tension, which generates headaches, backaches, worries, and restlessness. Expectations lead to disappointments. When we have only the result in mind, obviously we can't pay attention to the task at hand. But if we let go of whatever we're trying to achieve and apply our whole mindfulness and attention to the effort we're making, we have a chance to succeed without creating tension.

Sometimes people get a headache from meditation and conclude that there must be something wrong with the meditation. It doesn't occur to them that there could be something wrong with their effort. They're so obsessed with achieving concentration that they create discomfort and make no meditative progress.

Effort has its own reward: the satisfaction of having made the effort, and also added mental strength. When we train the body, as we know, we strengthen our muscles, increase our resistance to fatigue, and gain the ability to handle difficult tasks more easily. The same is true about the mind. By

making a little more effort than before, we stretch the mind, and if we continue, the mind stays expanded. But if we let up, we contract to where we were, like a rubber band. Eventually we can stretch the mind so that it cannot snap back anymore. It becomes pliable, malleable, encompassing, and begins to see the whole gamut of universal experiences rather than the little speck of personal space that each of us occupies.

Effort has to be constant and should not alternate between nothing one day and too much the next. Lack of constancy can easily result in our feeling sorry for ourselves and becoming tired and discontented. Steady effort — day after day, minute after minute, and checking at the end of the day whether we have tried to do just a little more than yesterday — this brings a feeling of satisfaction. If we learn one or two words at a time, eventually we know the whole recitation. One minute of concentration per day results in an hour of concentration in two months.

A big obstacle is our desire for pleasant feelings, mostly physical ones. Sometimes such feelings arise, sometimes not. Basically there are only three kinds of feeling: pleasant, unpleasant, and neutral. (The neutral ones tend toward pleasantness, since they do not create any suffering for us.) Our instinctive reactions direct us to cling to pleasant feelings and avoid unpleasant ones. But since pleasure can never be sustained, our quest for it keeps us occupied until the end of life and is the linking cause of our rebirth. It is a totally futile preoccupation, and the sooner we realize what we are doing and learn to let go, the sooner we can rightly say we are practicing Dhamma.

When we gain strength through sustained effort, we experience the inner joy of knowing that we have invested our wholehearted effort in the practice of becoming enlightened. Nothing compares to this in the world. Everything else we do is geared toward survival, which is, of course, necessary but not fulfilling.

Whatever we do, whether we write a book or chop carrots, it only matters how we do it. Most people believe writing a book is much more important than chopping vegetables. But whenever we act with total mindfulness and let go of our desire for results — which is easier when chopping carrots than when writing a book — we are observing the Buddha's guidelines. It's not *I* who am doing it, it's just something that needs to be done. That's a useful criterion for any activity. The "I" that enters the scene is the old troublemaker, creating all sorts of waves of emotions, which do not bring a happy and tranquil mind.

When we watch our reactions, we realize that they are preprogrammed. We're programmed by instinct and craving, and also by our firmly anchored

belief in our identity. Most people imagine they're in control of their lives, because they're thinking and their mind is working. In reality we are just reacting. If we were truly in control, as an arahant would be, then we would surely never be unhappy, worried, fearful, or upset. It would be utter foolishness to react in such ways voluntarily.

When we become more aware, we realize that our reactions are self-generated and self-perpetuating, without rhyme or reason. We will be amazed and determined to put an end to them.

This awareness requires daily, minute-by-minute effort, just a fraction more than yesterday. Eventually the whole day is pleasant effort, which doesn't deteriorate into compulsory censure. Once the motivation has started, it's like getting a stuck car rolling again. Getting it unstuck is difficult, but once the wheels are turning, the momentum keeps them going. Motivation has to come from within ourselves, and if we have insight, we formulate it as "I really want to get out of dukkha," never as "I would prefer to have it pleasant." The latter is a lost cause, since we can't always have pleasant feelings, and the wish for comfort and ease deprives us of strong resolution. To get out of dukkha requires recognition and change. These bring the satisfaction of knowing that we are working toward the highest ideals.

If we think, speak, and act with mindfulness, paying undivided attention to mind and body, we support our meditation practice and begin to penetrate our self-delusion. We become aware of the action without an actor. It's always the action that counts — the purity of our motivation — and not the result.

When we ask ourselves, "Why am I experiencing dukkha? What is displeasing me?" without getting caught in reactions, every day is a joy to live. If not, something is wrong in our thinking. Each day is meant for renewed effort to overcome selfhood. Hot or cold, wet or dry, good food or bad — it makes no difference. All efforts go in one direction: to penetrate the illusion of an owner of mind and body.

Each of us must judge right effort for ourselves. We can't say to someone, "You're not making enough effort" or "You're making too much." We all have different capacities and tendencies, difficulties and karmic results, but we should discover our maximum potential. The world usually runs on minimal effort.

Our physical and mental aspects are closely bound up with each other. In order to meditate, for instance, we sit down, which is a physical action that supports our mental efforts. Mindfulness keeps the mental and physical together. Within this framework of mind and body, we are deluded into believing that these two are "me." When we become aware how often the "I"

gets in the way of our happiness, we will very likely become disenchanted with it and see that it is really not worth having around. This “I” is constantly creating thoughts and emotions, which disturb our inner peacefulness.

Disenchantment with the “I” is the first step toward letting go of our identifications and is bound up with effort. Even the effort itself is already a step in that direction. Whenever we give ourselves wholeheartedly to any wholesome action, the “I” shrinks.

In the evening, as I said, we can check up on how our day has gone. Have I tried a little harder, or have I wasted my precious time? Have I remembered more of the teaching? There’s no blame attached, no condemnation, if the answer is negative. The next morning, a new life starts and a new resolution is appropriate.

That way each day becomes buoyant. We never get the “I wish the day were over” feeling. We spend every moment profitably and joyfully.

Joy is an active ingredient in the holy life, comparable to yeast in bread. Without joy the holy life cannot rise to its full height. So enjoy every moment and especially each effort.



## 15. Nonduality

**T**ruth occupies an important position in the Buddha's teaching. The Four Noble Truths are the hub of the wheel of the Dhamma, and truth (*sacca*) is one of the ten perfections to be cultivated for purification. If we want to find an end to suffering, we have to find truth at its deepest level. The moral precepts, including "not lying," are basic tools by which we practice letting go, which we must do if we want to find this basic underlying truth of all existence. This includes letting go of our weakest and our strongest attachments, many of which we do not even recognize.

To get to the bottom of truth, we have to get to the bottom of ourselves, and that is not easy because we do not love ourselves. The reason we do not love ourselves and the reason we want to learn to love ourselves better is because we feel self-hatred, and we are caught in the world of duality.

So long as we float around in the world of duality, we cannot get to the bottom of truth. In the *Sutta Nipāta* we find the interesting admonition that, in order to prevent attachments, one should not have associates. The idea is that this results in neither love nor hate, so that only equanimity — even-mindedness toward all that exists — remains. With equanimity we are no longer suspended between the dualities of good and bad, love and hate, friend and enemy, but are able to let go, to get to the bottom, where truth can be found.

Think of a vast ocean. If we cling to things, we cannot reach any depth. Our attachments — people, ideas, and views that we consider ours and believe to be right and useful — keep us from getting in touch with absolute truth. Our reactions, our likes and dislikes, hold us in suspense. While it is more pleasant to like something or someone, both like and dislike are due to attachments. So too are the distractions we face in meditation. Just as we are attached to the food we eat, so we are attached to food for the mind. Our thoughts go here and there, picking up tidbits. We move from thought to breath and back again, suspended in the world of duality and never touching rock bottom.

Depth of understanding makes release from suffering possible. When we go deeper and deeper and find no core, we learn to let go of even deep-seated attachments. Whether what we find within us is pure and commendable or impure and unpleasant makes no difference. All mental states that we own and cherish keep us in duality, in midair, in insecurity, and cannot bring an end to suffering. One moment all might be well in our world and we love everyone, but five minutes later we might react with hate and rejection.

Even if we agree with the Buddha's words and find them plausible, without the certainty of personal experience they will be of limited assistance. To have direct knowledge, we must sink like a stone, untied to anything, down to the bottom of all our obstructions. To see the truth, we need a powerful mind, a weighty mind. As long as the mind is interested in petty concerns, it will not have sufficient weight to attain deep understanding.

Most of our minds are in the bantamweight class. The punch of a heavyweight really carries a lot of force, a bantamweight's much less. Our lightweight minds are attached everywhere, to people and their opinions, to the duality of pure and impure, right and wrong.

Why do we take everything so personally instead of seeing universal truths? That seems to be the biggest difference between living at ease and living at loggerheads with ourselves and others. Hate and greed are not personal manifestations — nobody has a singular claim on them; they belong to humanity. If we learned to let go of taking our mind states personally, we would be rid of a serious impediment. Greed and hate exist. By the same token non-greed and non-hate also exist. Do we own the whole lot at once? Or do we own them in succession, five minutes at a time? Why own any of them? They just exist. When we see that, we sink into the depths of the Buddha's vision.

The deepest truth of the Buddha's teaching shows us that there is no individual person. We may accept this intellectually and experience it at an emotional level, but as long as we have not let go of owning body and mind, we will continue to think of ourselves as special. This is a gradual process.

In meditation we learn to let go of ideas and stories and attend to the meditation subject. If we do not let go, we cannot sink into the meditation. The mind has to be a heavyweight for that too. The ordinary mind bobs around on the waves of thoughts and feelings, even in meditation. If we do not practice throughout the day, our meditation suffers, because we have not come to the meditation cushion in a suitable frame of mind. If we have been letting go all day, the mind is ready and can now let go in meditation too. Then it can experience its own happiness and purity.

Sometimes people think of the teaching as a sort of therapy, which it undoubtedly is, but that is not its ultimate aim. The Buddha's teaching takes us to the end of our suffering once and for all, not just momentarily when things go wrong.

Having had an experience of letting go, even just once, proves beyond a shadow of a doubt that we carry around a great burden of hate and greed. When we drop this heavy load, we free ourselves from the duality of

judgment. It is pleasant to be without thinking, for mental formations are troublesome.

If we succeed even once or twice a day to let go of our reactions, we have taken a great step. We have realized with relief that a feeling that has arisen need not be carried around all day. Our relief proves that we have made a great inner discovery and that the simplicity of nonduality takes us toward truth.

## 16. Our Underlying Tendencies

**M**ost people are inclined to blame themselves or others for what they dislike. Some people like to blame others, some prefer to blame themselves. Neither is profitable or brings peace of mind.

It may help us to get a grip on human reality if we see the underlying tendencies (*anusaya*) within us. If we understand that every human being has these tendencies, we may be less inclined to take offense and blame others and more inclined to accept whatever happens with equanimity. We may be more prone to work on our negativities when we realize they are a universal human affliction.

The underlying tendencies are more subtle than the five hindrances. The five hindrances are gross and manifest themselves as such. They are: sensual desire, wanting that which is pleasing to the senses; ill will, getting angry and upset; sloth and torpor, having no energy whatsoever (sloth refers to the body, torpor to the mind); restlessness and worry, being ill at ease and unpeaceful; and skeptical doubt, not knowing which way to turn. These five are easily discernible in ourselves and others. But the underlying tendencies are more difficult to pinpoint. Their roots are deeply imbedded and therefore hard to see and eliminate. They are the hidden sources of the hindrances, and to get rid of them we need keen mindfulness and a great deal of discernment.

Having worked with the five hindrances and let go of their grossest aspects, we can begin work on the underlying tendencies. The first two tendencies, sensuality and irritation, are similar to the hindrances of sensual desire and anger, for which they are the underlying basis. Even when sensual desire has been largely abandoned and anger no longer arises, the dispositions to sensuality and irritation remain.

Sensuality shows itself when we become attached and react to what we see, hear, smell, taste, touch, and think. We are concerned with what we feel and have not yet understood that sense objects are only impermanent phenomena arising and passing away. When we lack this profound insight, we ascribe importance to the sense impressions. We are drawn to them and seek pleasure in them. Humans are sensual beings. There is a verse that describes the Noble Sangha as having “pacified senses.” The *Loving-Kindness Discourse* describes the ideal monk as “with senses calmed.” In many a discourse the Buddha said that getting rid of sense desire is the way to nibbāna.

Sensuality has to be transcended with great effort and insight. It is impossible to succeed just by avowing, “Sensuality isn’t useful, I’ll let go of

it.” One has to gain the insight that these sense contacts have no intrinsic value in themselves. There is an impinging of the sense base (eye, ear, nose, tongue, skin, mind) with the sense object (sight, sound, smell, taste, touch, thought) and the sense consciousness (seeing, hearing, smelling, tasting, touching, thinking). That is all that happens. As long as we react to these contacts as if they had importance, sensuality and irritation arise — the two go hand in hand. Sensuality is satisfied when the sense contact is pleasant. Irritation arises when the sense contact is unpleasant. Irritation does not have to be expressed as anger, shouting, fury, hate, or even resistance. It is just irritation, which results in being displeased, feeling ill at ease and restless. It goes together with being a sensuous human being.

Sensuality and irritation disappear only for the nonreturner (*anāgāmi*), who is at the last stage before full enlightenment and does not return to this realm, but attains nibbāna in the “pure abodes.” Even the stream-enterer (*sotāpanna*) and the once-returner (*sakadāgāmi*), who are at the first and second stages of noble attainment, are still beset by the dukkha of sensuality and irritation.

So long as we imagine that the impulse behind sensuality or irritation is outside of ourselves, we have not seen the beginning of the path. We must realize that our reactions are our own; only then will we start to work on ourselves. If we do not even notice where our reactions come from, how can we do anything about them? Since they occur constantly, we have innumerable occasions to become aware of our inner world.

Becoming aware in and of itself does not get rid of our reactions. We must recognize that getting upset with our reactivity is a futile, unwholesome response. When we see that sensuality and irritation are underlying tendencies that create sensual desire and ill will, this insight should arouse in us some tolerance of our own difficulties and those of other people. What is there to get upset about? The only thing to do is to work with these mind states by taking them as subjects for contemplation and introspection. It is well worthwhile to use our difficulties as a method of purification.

Our tendencies and hindrances are all interconnected. If we are able to diminish even one, the others also become a little less obstructive, lose their heaviness, and cease to be so frightening. People generally fear their own reactions. That is why we often feel threatened by others — we are less afraid of what the other person will say or do than of how we will react. We are unsure of ourselves, afraid of becoming aggressive or angry and thereby diminishing our own self-image.

Having a self-image is detrimental to insight, because it is based on the illusion of permanence. Everything constantly changes, including ourselves,

while a self-image presupposes stability. One moment we may be a sensual being, the next moment an irritable one. Sometimes we are at ease, at other times we are restless. Who are we? Any permanent image of ourselves can never have a basis in fact. Such an image will block our insight into the underlying tendencies, blinding us to those that do not fit.

The third underlying tendency is doubt or hesitation. If we have doubts, we hesitate: What am I going to do next? Worrying about our path and abilities, we do not use our time wisely. At times we may waste it or overindulge in activities without benefit. We are obsessed by uncertainty and insecurity. We are afraid of not being safe. But there is no safety anywhere but nibbāna. If we pay attention to our fears and insecurities, we can move beyond them and accomplish so much more.

Doubt and hesitation are abandoned with stream-entry. The one who has attained this first supermundane path and fruit no longer doubts. Having personally experienced an unconditioned reality that is totally different from the relative reality in which we live, the stream-enterer can forge ahead without worry or fear. There can be no doubt about a direct experience. If we tell a small child, “Please don’t touch the stove, you might get burned,” the child may nevertheless touch the stove. Having once touched it and experienced the pain of being burned, however, he will surely never touch it again. Actual experience removes doubt and hesitation.

The next underlying tendency is the wrong view (*diṭṭhi*) of relating all that happens to a self. This goes on constantly in us all. Very few of us realize, “This is just a mental phenomenon.” Instead we believe, “I think this.” When there is pain in the body, few of us say, “It’s just an unpleasant feeling.” Instead we say, “I’m not feeling very good,” or “I have a bad pain.” This portrayal of whatever happens as revolving around a “self” is a tendency so deeply imbedded that it takes great effort to uproot.

Abandoning the wrong view of self does not follow from the simple intellectual understanding that there is no real self. It requires an inner view of this whole conglomeration of mind and body as nothing but mere phenomena without ownership. The first step is taken at stream-entry, when the right view of self arises, though all clinging to self-concepts is abandoned only at the arahant level.

Next comes pride or conceit (*māna*), which here means having a certain concept of ourselves, such as being a man or a woman, young or old, beautiful or ugly. We conceive of what we want, feel, think, know, own, and do. All this conceptualizing creates ownership, and we become proud of possessions, knowledge, skills, feelings, being someone special. This pride may be deeply hidden and need some introspective digging, since it involves

our whole being. When someone says to us, “Now find that concept about being a woman,” our answer often is, “Of course, I am a woman, what else?” But as long as *I* am anything — woman, man, child, stupid, or intelligent — *I* am far from nibbāna. Whatever I conceptualize myself to be stops me in my tracks.

The underlying tendency of pride and conceit is uprooted only in the arahant. Māna has no directly discernible relationship to any of the hindrances, but, like diṭṭhi, it is a chief manifestation of delusion, the root cause for all our defilements.

Next we come to clinging to existence (*bhavarāga*). That is our survival syndrome. We cling to being here, unwilling to give up, not ready to die today. We must learn to be ready to die now — which does not mean wishing to die but rather accepting death as an ever-present possibility. Wishing to die is the other side of the coin of clinging to existence. It is trying to get rid of “me” because life is too difficult. But being ready to die now means seeing the fallacy in clinging to being someone, and abandoning it.

Clinging to existence leads us into dependency. We want everything to work out well for us, and we resent it if that does not happen. This creates irritation and sensuality. We often forget that we are only guests here on this planet. Our visit is limited and can be over at any time. Clinging to being alive projects us into the future: so that we cannot attend to the present. There is no life in the future, it is all ideation, conjecture, a hope, and a prayer. If we really want to be alive and experience things as they are, we have to be here now, attending to each moment. This entails letting go of clinging to what will happen to us in the future, particularly the question of whether we will continue to exist. Existing in this moment is enough. Then there will be strong mindfulness, real attention, and clear knowing.

Clinging to existence always gives us the idea that something better is coming along if we just wait long enough, which discourages effort. Effort must be made now. Who knows what tomorrow will bring?

The last of the seven tendencies is ignorance (*avijjā*): ignoring the Four Noble Truths. We disregard reality by not realizing that all our dukkha comes from desire, even if our desire is a wholesome one. If we continue to ignore the first two Noble Truths, not to speak of the third, which is nibbāna, we stay enmeshed in dukkha. Our underlying tendency of ignorance yields the wrong view of self — the conceiving of a “self” — without which there would be no sensuality or irritation, no hesitation or doubt, no wrong view, no pride or conceit, and no clinging to existence.

In our practice, it is very useful to pick an underlying tendency that

creates much difficulty for us and make it our focus of attention. Since all the tendencies are interconnected, minimizing one will help to reduce the others.

To see these underlying tendencies in ourselves takes a great deal of proper attention, which requires time and solitude. We cannot do it while talking with others. If the mind is clear, we can do it during meditation sessions or through contemplation.

Contemplation is a valid adjunct to meditation, an important helpmate always directed toward insight, while meditation may alternately be geared toward serenity. Contemplation means looking inward and trying to see what arises: What makes me tick? With utter truthfulness, bring to mind the underlying tendencies, recall that everybody has them, and ask: How are they manifesting in me? Once we have discovered this, we can contemplate further: How can I get rid of this particular tendency, or at least minimize it? We can allot some time during each day to contemplation. Then, when we sit down to meditate, we will find it easier to go inward.



## 17. Sorrowless, Stainless, and Secure

**S**orrowless, stainless, and secure are three ways of describing an arahant. To be sorrowless means to be without dukkha; to be stainless, without defilements; and to be secure, without fear. Obviously these three are extremely desirable, as they make for peace and happiness. When we learn that they are characteristics of an arahant, we may well wonder whether we should even dream of achieving them. We may consider them beyond our reach.

We all know what it is like to be sorrowful, stained, and insecure. We encounter dukkha repeatedly. We see our defilements whenever we get upset, worried, anxious, envious, or jealous. And we have all experienced fear: fear of our own death or that of our loved ones, fear of not being liked, praised, and accepted, or fear of not reaching our goals or of making fools of ourselves.

We can also experience the opposites of those three defiled states. If the seeds did not lie within us, enlightenment would be a myth. When we have a really concentrated meditation, dukkha does not arise. No defilements can enter because the mind is occupied — not with defilements but with its object of concentration, which is wonderful even if it lasts for only a single moment. There can be no fear because all is well. Concentration in meditation brings an inner joy and peacefulness that have nothing to do with outer conditions; they are strictly factors of the mind. We cannot cultivate them successfully if we neglect them during those hours when we are not meditating. We need to guard and protect the mind from evil thoughts at all times.

The more often we experience these moments of being sorrowless, stainless, and secure, the more they become part of us. When we acknowledge that we can experience them, even a little, they become part of us. Consider how fear — fear of not being accepted or appreciated — becomes part of the mental makeup of someone who lacks self-confidence. Such a person does not have to make an effort to remember his fears; he automatically reenacts them. The same goes for liberated mind states. We can relish them, enjoying the knowledge that they are possible. It is a natural tendency to resurrect our moments of freedom again and again, so that we stay on the path to liberation.

Every moment of concentration during meditation is a moment of no defilements, no sorrow, and no fear. By duplicating this experience again and again, we reinforce our liberated mind states. We remember that we possess them and can act in accordance with them even under trying circumstances.

Defilements need not arise constantly, there are pauses when there is no ill

will, only loving-kindness, no sensual desire, only generosity and renunciation. We all know moments without dukkha. When those moments arise, we are “stainless,” without blemishes, sorrows, or fears. We feel at ease and secure. So many dangers threaten our desire for survival, but when the heart and mind are fully occupied with purified states, fear does not have a chance to arise.

When we do experience liberated mind moments, we must not think they have come to us from outside. Just as we cannot blame outside triggers for what goes wrong in the mind, so we ought not to praise outside triggers when things go well. Outside occurrences are quite unreliable and beyond our control. To depend on anything so unreliable is foolish. Our practice is to generate undefiled mind states, which open the way to successful meditation and to liberation. When the mind is without defilements or convoluted discursive thinking, when it is simply aware, clear, and at ease, happiness and peace arise. These moments, though short-lived, are like a light at the end of a tunnel that had seemed dark, suffocating, and without end. If we cultivate these single moments, we see that the tunnel does have an end. Joy arises in our hearts.

The Buddha taught a balanced path, namely, to see reality for what it is, to know that dukkha is everywhere, but to counterbalance this knowledge with the joyful recognition that there is a way out. If we are too weighed down with sorrow and believe that sorrow is our path, our actions and reactions will be based on our suffering. Being oppressed with dukkha does not make for successful meditation or for harmonious living. If we try to deny dukkha or suppress it, however, we are not facing reality. When we see dukkha as a universal characteristic while at the same time working to abandon it, then we stay in balance. We need equipoise to practice successfully.

# Mature Practice

## 18. Relating to Oneself

The *Loving-Kindness Discourse* explains how we should behave toward other people — we should treat them as our own children. But it doesn't say anything about how we should behave toward ourselves. Yet we treat ourselves the way we treat others.

Since we are all primarily concerned with ourselves, it is very important that we have an idea of what we are confronting. It's only an illusion that, through the presence of other people, we confront the world around us. In reality, we are constantly meeting our own inner defilements or strengths. What goes on around us serves only as a series of triggers for our reactions.

The world around us consists of situations, experiences, and people that we contact through our senses. The strongest of the senses is the mind with its thinking capacity. Thoughts, unfortunately, have a tendency to fly off the handle. We don't usually pay attention to what *is* because we are interested in what we think might be. We either fear the future or hope for the best. Our hopes are wishful thinking, and our fears are unfounded worries. Both create turmoil. Our hopes give rise to fear — fear that our hopes might not be realized. And our fears give rise to hope — the hope that if we just act cleverly enough, what we fear won't materialize. Then again, we're afraid that we might not measure up to handle all that will confront us.

Consequently we find ourselves feeling tense and uneasy, feelings which we relieve through diverse distractions: food, drink, entertainment, talk, sleep, newspapers, television, telephones — whatever we can find. If nothing is available, we get depressed or upset.

In reality all our diversifications (*papañca*) started because the mind gave itself the liberty to be out of control. We allow it to go in all directions, thinking of the future with fear or hope, thinking of the past with regret or sentimentality, instead of attending to what is really happening.

Being attentive to the moment is the meaning of mindfulness. Perfect mindfulness is difficult because of the mind's tendency to proliferate. Were we perfectly attentive to each moment, none of this proliferation would happen. But we need to do more than remind ourselves to be mindful. We need some kind of aid. One emotional support we can use is appreciation for ourselves. Appreciation does not imply a feeling of superiority in which we enumerate all the things we know. There may be a big gap between what we know and what we do. But it is very helpful to consider what we have done. Nothing really matters besides our actions. What we know is immaterial, but what we actually do has consequences. If we want to have an attitude of

appreciation for ourselves, we need to remember our wholesome actions.

We also need to be content with ourselves; otherwise we will never be content anywhere, with anything or anybody. We are stuck with this “me” for the time being — stuck with both a great obstacle and a great teacher. Our foremost priority lies in finding contentment with ourselves as we are, so that we can then recognize positive fundamental human qualities. This is well brought out in the *Loving-Kindness Discourse*, which says that we should be content and easily satisfied. The discourse mentions fifteen conditions that bring peacefulness. If we can’t find these qualities within ourselves, inner peace will evade us.

Being content means being satisfied with what we own and with how we look, speak, live, and react. Everything needs to have an air of contentment about it. That doesn’t mean that we can’t improve. But if we feel a serious lack in ourselves, this will color our attitudes and reactions. There will always be the tension of wanting something else. The more we let go of wanting, the more we let go of dukkha. But to do that, we need to be content with what there is, even if it is not exactly what we expect. Everybody has expectations of themselves and of others, but they are unrealistic. They do not take impermanence into account. Everything constantly changes. Something may have been perfectly all right a moment ago, but now it’s not. How can we feel content in situations that we consider unsatisfactory? First of all, we can check out the situation a little more closely. Why isn’t it satisfactory? What’s lacking? Not enough ego affirmation? Not what we expected? Once we see why something is unsatisfactory, we will find it trifling, not even worth considering.

When something creates dukkha within us again and again, arousing the tension of ungratified desire, we should reflect, “I am of the nature to die, I have not gone beyond death.” Why not keep death in mind? Recollection of death is neither morbid nor depressing, and it brings us a little nearer to reality. Would we react with discontent if we knew we only had another ten minutes to live? If we really had only ten more minutes to live, none of our reactions would be discontented. There might be fear, which arises out of hate, but what is the use of hating something inevitable? Why should anyone hate anything that is going to happen, for that matter? It’s one of our innumerable absurdities.

Contentment includes appreciation of ourselves. When everything around us seems to create havoc and turmoil, we can return to an inner feeling of goodness and beauty. If we didn’t have the basis for purity within us, there wouldn’t be much sense in practicing. We can, however, enlarge and cultivate our inner purity and develop our awareness of it. Whenever there is turmoil

and fear, dislike or dukkha from an unfulfilled desire, we can always return to our center, where contentment lies.

We have the mistaken notion that contentment is dependent upon certain conditions or people. How can it be dependent upon something outside of ourselves? If we want true contentment, it has to depend on what lies within us. Then we can arouse it again and again. If we depend on people or situations for our contentment, we become a slave to them. But the Buddha's path is the way to freedom.

Like contentment, a sense of gratitude is of great help in our lives. It does not have to be directed toward anyone or anything in particular. It can be thankfulness for the karmic conditions that have made real effort possible, or for having a body in fairly good condition. It means not taking anything positive for granted. The richer people are, the more they accept their privilege as a matter of course. The more health or opportunities we have, the more we take them for granted. That is not conducive to contentment. Gratitude for these blessings creates contentment.

Unless we have the right kind of attitude, a feeling of being at home with ourselves, of being able to rest and relax within, we will not be at home anywhere. Home is where the heart is, not where the body is. When the heart opens up and creates a feeling of appreciation, gratitude, contentment, and ease with oneself, then we feel secure and can be at home anywhere on earth, or anywhere in the universe.

Home is not just a house with four walls. A good home should be warm, especially when the world outside seems cold. Where can warmth be, if not in our hearts? This is where we have to create the comfort, the happiness, the elusive peace for which we search. The heart is our center. When things go smoothly, we take them as our due. But when difficulties confront us, we look around for outside help, although help is actually to be found within our hearts. That help is always there, if we have created a secure, warm, and loving foundation within.

Depending on others for happiness is foolish, relying on them for security is absurd. How could we depend on someone who is also just trying to find happiness and security? Only the person who has found this inner wealth has a good home. Centering on our own happiness and security enables us to withstand all kinds of turmoil and difficulties. Nobody in this world gets away without dukkha, and only if we have found our center do we know where to go in times of crisis. These crises may be relatively small: perhaps many people are talking at once or demanding something of us, or maybe some of our expectations are unfulfilled. So we enter into our hearts, where we find warmth, appreciation, gratitude, and contentment. We learn to do this by

dropping every single unwholesome thought, so that only skillful, beneficial, and positive mind states remain. The more unwholesome thoughts we have, the more our home, the heart, becomes defiled and unpleasant. Once we have dropped a thought, we gain the strength to drop it again. By doing so we clean up our home. We sweep our rooms and hallways. Let's sweep the heart every day!

Whenever we clean up something — an overgrown garden, the kitchen floor, our dirty laundry — we should remember to clean our hearts at the same time. When we have a clean, solid base inside the heart, we feel love for ourselves, which produces a similar feeling for our environment. Then we need no longer *try* to be nice to others; acting nice is a natural outcome of being nice to ourselves. Being nice to ourselves never means being indulgent. It means cultivating love for ourselves, which makes it easy to be loving toward others.

Others benefit from our solidity. We become an anchor, a rock that others can use. Whatever happens, we remain solid and unshaken.

When we have warmth and security in the heart, our meditation benefits and our life takes on a different texture. It feels as if we were living a fractured life before, and now we are healed and whole. The holy life means becoming whole, of one piece.

## 19. Tender Loving Care

**H**ave you heard the expression “TLC” — tender loving care? Babies cannot thrive without it, nor can we. We know that if babies and small children are deprived of tenderness and love, all the best food and medicine will not make them grow properly. Relationships don’t thrive without TLC. How could meditation flourish without it?

We must give our mind tender loving care and not let it become a bull in a china shop, whose careless, impulsive actions wreak havoc. Carelessness in even the smallest detail indicates a lack of love. Whenever we do not comply with even a small detail of the precepts, we are not caring for ourselves.

The precepts are not arbitrary. Each precept is designed for a particular purpose. Their overall aim is to remove us from mundane concerns and turn our attention inward. Any precept that we do not uphold lovingly and tenderly will disrupt our meditation. Even the slightest deviation from a precept will be disruptive, because it will allow the mind to follow its disobedient and careless habits. Such a mind will not develop a loving regard for others, and meditation will suffer accordingly. When the mind is heedless during the day, how can we expect it to be attentive during meditation? Meditation can flourish only if we use the mind in the right way all day long, and also have tender loving care for the meditation itself. We have to sit down and give ourselves gracefully to the situation, with a feeling of love toward everything.

In Zen practice, before one sits down one makes a bow to the meditation cushion and to the person opposite. This nice gesture expresses respect and care for one’s surroundings, for all that comes within one’s focus of attention. We can also think loving and caring thoughts about the breath before we start.

A mind full of doubts and regrets, resistances, worries, or judgments can’t possibly meditate. It doesn’t stop resisting, worrying, or judging just because we have sat down on a pillow.

There is only one way to meditate successfully: by turning away from mundane concerns. Meditation is a transcending activity, which cannot be done with worldly mind states. As long as worldly concerns beckon us and promise some sort of satisfaction, we cannot establish a transcendental consciousness. Every time worldly thoughts arise during the day, we can examine whether they have ever brought lasting contentment. If the answer is no we can drop them more easily.

Any task can be done as part of practice by using utter mindfulness, one-pointed attention without judgment. We need not determine whether this task



is necessary and important or whether it is difficult, cumbersome, and tedious. All we need to do is pay attention to what's happening and offer tender loving care to ourselves for doing our best. Take, for example, the task of cleaning our room. If we have tender loving care while cleaning our room and attending our daily duties, then we can have the same care and love in the heart when we sit down to meditate. Why should there be any difference between these two actions?

The mind has accumulated habits for many years. If we recognize them, we can learn to substitute new and better ones. We can think in terms of loving and serving others. We can remember universal suffering and the impermanence of all that has arisen. By bringing these teachings into the mind as often as possible, we point the mind in the right direction and get it out of its old grooves.

If we love what we are doing, we will do it well; otherwise we have little chance of succeeding. Resistance and rejection, or at least indifference, will block the path. As far as our meditation is concerned, we need to choose our attitude carefully, with wisdom and compassion for ourselves.

A mind that hasn't yet matured is like a baby. It needs to be handled carefully. As long as we haven't glimpsed liberation — nibbāna — we must treat our fragile mind considerately. We should never abuse it by having anger, hate, resistance, rejection, worry or fear, dislike or doubt; rather, we should love every aspect of life, whether it produces comfort or discomfort. If we don't handle the mind carefully, it won't grow, and our practice is all about growing up, maturing. Maturity of mind is not dependent upon age but upon the training we do, both in meditation and in life (how can we separate the two?).

Unless we give ourselves utterly to what we are doing, there cannot be a wholehearted endeavor. We cannot pick and choose. If we pick one thing and not another, we create separation. We must not pick and choose the people we want to love, or the teachings we want to remember, or the precepts that we would like to keep. Every time we reject, dismiss, or ignore someone or something, we block our meditation. Every person has to be loved, everything that is going on has to be attended to, every precept has to be cared for.

If the mind is not wholeheartedly involved and without resistance, it will function only halfheartedly. Maybe it likes the first twenty minutes of meditation and doesn't appreciate the subsequent forty minutes. Maybe it likes to concentrate on the breath and doesn't like it when somebody coughs.

Successful meditation is an incentive, almost a bribe: "If I behave myself all day long, I'll have a good meditation at night." Nobody knows how our

minds behave. Only we do. The mind is the only instrument that makes everything possible, from the basest desires and actions to the highest levels of consciousness. But we must remember to be caring and recognize everything that happens as part and parcel of practice.

If we love our breath, it will be much easier to stay with it. That which we love has a magnetic quality. What we don't care about arouses no interest in us. We can love the breath because it is our meditation subject, and love our cushion because it supports us while meditating. We can love the people who meditate with us and be grateful to them. Tender loving care makes everything flourish, from tiny little seeds to minds that enter the *jhānas* (meditative absorptions) and let go of self.

## 20. Stretching the Mind to the Impossible

**W**e usually limit ourselves in all we do by imagining that things are impossible or that we are limited in what we can accomplish. We do this in all spheres but especially in the spiritual life. If we could let go of the idea of the impossible and drop our petty considerations — our likes and dislikes, our worries and fears, our resistances — we would open up to the flow of experience.

We are aware of only a small percentage of all that exists in this universe. What we perceive through the senses is a fraction of the whole. Bees can see ultraviolet light, which we can't. Dogs can hear sounds so high pitched that they are beyond our hearing range. These beings' reasoning processes are much less developed than ours, but their senses can pick up sights and sounds beyond our capacity. These are just a few examples of how full our universe is of experiences and possibilities of which we have no inkling. When we dismiss these possibilities, we limit ourselves greatly.

We are better acquainted with scientific technology than with spiritual development. Scientific technology is our birthright. Fifty years ago it was considered impossible to go to the moon, almost a joke. If the scientists who finally managed to build a rocket to reach the moon hadn't thought it possible, they could not have succeeded. Now, not even a lifetime later, we accept space exploration as a matter of course. A seemingly impossible proposal became actual.

Something analogous happens in spiritual life and meditation. Nobody can place limits on our meditation, our spiritual cultivation, or our aspirations. Nothing is stopping us from achieving anything — nothing other than our belief that we face insurmountable obstacles. But if we turn that around and think of what we *can* do, the impossible becomes possible. Nothing is beyond our capacities in life, or in meditation. We can concentrate and become absorbed in other states of consciousness, once we let go of the barriers that keep us from flowing into each moment.

We need to give in to the unknown and give up old, habitual reactions. Giving in and giving up are the most essential parts of making meditation work. We give in to the breath and give up the whole conglomeration of thoughts, which have no factual basis anyway. The only facts are impermanence (*anicca*), nonfulfillment (*dukkha*), and corelessness (*anattā*). Everything else is ideation, personal opinion. If the mind is full of the ideas that one has elaborated and verbalized during the day, how can there be room for concentration, for blissfulness, peace, and insight? If we allow the mind to

spout ideas constantly, how can it stop suddenly when we sit down for meditation?

There is something far beyond what we know. Our longing for fulfillment directs our search for transcendence. If we did not have this longing, we would never be able to endure our physical discomforts and continue our practice. Nobody needs to tell us that there is more to human life than what we have experienced. We know there is more, because deep, inner contentment has escaped us so far.

We need to give the mind a good, solid stretch. We need to reach an entirely different realm, one in which worldly concerns are left behind. We do not abandon our everyday duties, responsibilities, and activities, but we are unaffected by their results. We can still water our flowers, cook meals, type letters, or sew robes. These are worldly actions, done as a matter of course, but the mind stays free and clear. It remains sorrowless, stainless, and secure. In the *Great Blessings Discourse* the arahants are described in this way: “Though touched by worldly circumstance, never are their minds wavering. Stainless, sorrowless, and secure, theirs is the highest blessing.” This doesn’t mean that one can’t look after worldly things, but an expanded, unobstructed mind has a different inner vision. Attaining this vision requires much resolution, for we need to be able to drop everything. We hear the sound of a firecracker, but we drop the idea that it is a firecracker. Much strength of mind and sustained determination are needed for that. But unless we arouse such strength — and devotion and love for our practice — we are wasting valuable time, and meditation will be only a hope and a prayer.

In the description of the meditative absorptions (*jhāna*) that the Buddha gives in his discourses, the first word is always “secluded.” Secluding the mind means protecting it, watching it, giving it a place where it can expand and unfold. Nothing unfolds to its advantage unless it is sheltered, so it can grow and mature.

We need to be caring and considerate of our inner being, watch it carefully, protect it like a precious jewel, so that it does not get battered and scratched. A mind with scratches can’t meditate. When we protect our minds from unwholesome and unnecessary activity, meditation becomes much easier. We protect our bodies, as best we can, from getting burned, scratched, hit, or hurt. When an accident happens, we enlist the help of a first aid kit, a doctor, or a hospital. Yet we let the mind get burned, scratched, and abraded by its ego assertions and reactions, and afflicted with worldly considerations of like and dislike, anger and rejection. These ideas scratch at the pure texture of the mind. If we wound the mind often enough — and nobody’s immune from that — scratches become deep scars, difficult to heal. These scars are

our limitations. The mind is a jewel, beautiful in its purity. Scarring and scratching it brings unhappiness.

Only we can protect our mind. Only we can prevent the negative thoughts that scratch the jewel of the mind. When we truly work for our inner purification, we need no longer blame outside conditions for our reactions. We are the guardians and cultivators of the mind. We can compare our mind to a wide, open field to which little has been done except for some planting of seeds and some scratching here and there, which has left scarring. As we become aware of the good seeds, we can cultivate them.

Cultivating the mind takes time, patience, goodwill, and determination. If we fail to cultivate the mind we find ourselves in the same situation over and over again, thinking instead of concentrating. We continue to get upset about all sorts of matters that are, when looked at dispassionately, quite petty. We completely overlook the totality of existence, the imminence of death, the attainment of a consciousness that goes beyond all duality, and the possibility of attaining freedom beyond grief and suffering.

A mind concerned only with worldly matters is a shrunken mind, with limited horizons. We need a flexible and malleable mind, one that encompasses all that exists. We have been cultivating worldly mental processes for lifetimes, year after year, day in and day out — we need not continue. We are perfectly capable of feeding, dressing, washing ourselves, and working at our jobs. We don't have to develop these abilities any further. We're very fortunate to have done all that already. Now the time has come to cultivate an expanded mind, to let go of obstructions, to stretch the mind toward impeccable peace. The key is letting go. When all other thoughts have been released, wisdom arises and peace settles in the heart and mind.

Sorrow, pain, grief, and lamentation are all defilements. There is no rationale behind any of them. When the Buddha was dying, Ānanda, his attendant, was only a stream-enterer, the lowest of the four types of noble disciples. Ānanda was grieving. Other monks, all arahants, were sitting quietly, awaiting the event. The Buddha called Ānanda over and asked him, "What are you crying about? Are you crying over this old body that is being discarded?" Ānanda said, "I am crying about losing my teacher, who was compassionately showing me the way." The Buddha replied, "I have told you everything that is necessary to attain enlightenment. There's nothing hidden. All you have to do is practice with diligence."

The whole of the teaching goes in one direction only, which means we don't have to worry about choices. We often spend time trying to figure out the best way to practice. This can give rise to debate, argument, and doubt, all of which waste energy that we could use more profitably for spiritual

endeavors.

If we come to the meditation pillow with a childlike mind, we will find it easier to forget the world. We need childlike trust in the impossible. Children believe in Santa Claus, in fairies, little gnomes, and all sorts of impossible things. That's the kind of trust we need to get anywhere with our meditation. We need freedom from skepticism, from trying to find rational answers, from wanting to be clever. Only wisdom will work, and that arises out of a pure heart. There is truly nothing important to keep in mind. If we find something worth remembering, we can write it down so we won't forget it and then come back to paying attention to each moment.

When we begin meditation unaffected by external conditions, completely open, with the conviction that we can do it, then the mind will respond favorably. We can enter a different realm of understanding and awareness and develop the mental capacity needed for the spiritual life. We must trust our own purity without niggling self-doubts or exaggerated expectations.

Sometimes we may be suspicious of our own and other people's abilities, about the teacher, the teaching, or the daily program. Subconsciously there's a disturbance that says, "I think I could do it better." By all means do it better. Trust yourself and love your efforts.

Meditation can be our most wonderful experience, but we have to make it so. The Buddha's teaching goes into human psychology in extraordinary depth; the ordinary mind cannot grasp its full impact. Unless the mind becomes *extraordinary* through meditation, we cannot possibly gain the understanding that the Buddha expounded. The ordinary mind does not have the depth, lucidity, and expansion necessary for such transcendental wisdom.

Full meditative absorptions are the means to an end, namely insight. If the mind cannot become one-pointed, insight will not arise. The mind will remain contracted, dull, hampered by obstructions. Our full potential arises when we can direct our minds at all times to wherever we wish. Only then does the totality of anicca, dukkha, and anattā become an inner reality.

Until the reactions and obstructions have been removed from the mind, there will be no room for new realizations. Our understanding of the Buddha's teaching will be limited by the boundaries we have erected. Meditation removes the limitations, widens our horizons, and deepens our perspective. We can believe in the impossible just as children do and trust in the seed of enlightenment in our hearts.

## 21. Renunciation

In order to embrace the spiritual path fully, to walk on it with a feeling of security, we have to renounce. Renunciation does not necessarily mean cutting off one's hair or wearing robes. It means letting go of ideas and hopes that the mind wants to grasp, to keep, to investigate. The mind always wants to have more. If it cannot get more, it makes up fantasies and projects them upon the world. All this will never bring true satisfaction and inner peace, which can be won only by renunciation. "Letting go," the fading away of desire, is a key element of the Buddhist path. We must realize once and for all that *more* is not *better*. It is impossible to come to an end of *more*. There is always something beyond it. But it is certainly possible to come to the end of *less*.

Why sit in seclusion in meditation and spoil our chances at all the opportunities the world offers for enjoyment? We could go on trips, work at a challenging job, meet interesting people, write letters or read books, have a pleasant time somewhere else, and really feel at ease — we could even find a different spiritual path. When our meditation does not succeed, the thought may arise: What am I really doing, and what good is it? Then the idea comes: I can't do this very well, maybe I should try something else.

This glittering world promises us much but never keeps its promises. We have all tried its temptations, but none of them have been truly fulfilling. Real fulfillment — a complete peace that lacks nothing — cannot be found in the world. The world holds nothing that can utterly satisfy one's wants. Money, material possessions, another person, none of these can do so. And yet we have a niggling doubt: Maybe I'll find something else, more comfortable, less demanding, and, above all, new.

The mind has to be understood for what it is — just another sense. It has, as its base, the brain, just as sight has the eyes. As the mind moments arise and contact is made with them, we start believing and even owning what we are thinking. We are greatly concerned with our thoughts and look after them, just as we look after our belongings. Yet they never bring us happiness. What they bring is hope and worry and doubt. Sometimes they entertain us, sometimes they make us depressed. When doubts arise and we go along with them, they can lead us to the point at which there is no practice left at all. Yet the only way to prove that the spiritual life brings fulfillment is to practice, to let go of expectations and desires, so that there is nothing lacking and nothing to fill. The proof of the pudding lies in the eating. Wanting outside proof is the wrong approach.

Looking for fulfillment outside ourselves is a common mistake: “I want to be given knowledge, understanding, loving-kindness, consideration. I want to receive a spiritual awakening.” But there is nothing that we can be given, except instructions and methods. We need to do the daily work of practice, so that purification will result. We cannot remedy our lack of fulfillment by being given something new. Where would it come from? From the Buddha? the Dhamma? our teacher? We are not sure. Perhaps we hope to get it from our meditation, or from a book. But the task is not to get something, but to get rid of obstructions.

What do we need to get rid of first? Preferably the convolutions of the mind that tell us fantastic and unbelievable stories. When we hear them, we are apt to believe them. One way to look at them and disbelieve them is to write them down. They sound absurd when we see them on paper. The mind can always think up new stories — there is no end to them. Renunciation is the key. Giving up, letting go.

Giving up also means giving in to that underlying, subconscious knowing that the worldly way does not work, that a different approach is possible. Instead of adding something to our lives, we relinquish our ambitions. (To stay the way we are and add something new — how can that possibly work?) Relinquishing our ambitions means accepting that our old ways of thinking are not useful. Dukkha arises again and again. Sometimes we think, “I must be feeling this way because of him (or her)” or “Maybe it’s the weather.” Then the weather changes or that person leaves, but dukkha is still there, so we look for some other cause. Instead of wasting our time that way, we need to become pliable and soft and attend to what arises without all the conglomerations and proliferations of the mind. Our mind moments may be pure or impure, and we need to know how to handle both.

Once we start explaining and rationalizing, acceptance is impossible. We must not think that we need to add something to ourselves in order to become complete. We have to discard all our identifications. Then we become a whole person.

The human being always wants something: “I want to be understood, appreciated, loved, praised.” Or “I want to get, buy, experience.” Wanting never results in peacefulness. We’ve been wanting things from the moment we were born. We’ve never really gotten what we wanted, but we insist on continuing to want anyway.

We can eventually find fulfillment by not wanting. We let go, again and again, of our ideas and opinions. We renounce whoever it is we consider ourselves to be, which is imbedded in our identification process: “I’m all right, look at me, I’m doing fine.” Maybe we are all right and doing fine, but



as long as total ease and peace are absent, there is something missing. When we say, “I’m doing fine,” it suggests that we are trying to refute something. Otherwise we would not be saying it at all.

Our renunciation has to extend into meditation, otherwise we will not succeed. We must give ourselves completely to whatever we are doing in order to have the best results. There must be no question in our minds whether there is something better or more worthwhile to do.

Unless we are wholeheartedly involved with our meditation, it will be a miserable relationship. “Wholeheartedly” means that we give our time, love, and energy unstintingly. Otherwise we are just dabbling. Wholehearted involvement in meditation also means giving in to the meditation subject and giving up our ideas about how it should be done, about what some teachers said, about what we have read. All this has to be discarded so that we can be utterly involved with our meditation only. Then we experience the softness of nonresistance, of just being there and keeping the meditation subject in mind. When there is concentrated absorption, eventually deep insight will arise and with it a chance to get rid of dukkha.

The wholehearted relationship we must have with all experiences extends from eating our food to paying attention to the person sitting next to us, to doing a job, to meditating. When we are wholeheartedly involved, success is bound to come. But in order to be so single-minded we have to give up our ego assertions. When we are concerned with our ego, a complete merging is impossible. Total involvement can be likened to dissolving milk in water — they blend completely. The ego cannot dissolve into the meditation subject; it remains separate.

We also need to renounce our ideas about where we might find happiness, how the spiritual life should be lived, how we should meditate, and how teachers should talk and act. Mindfulness means knowing without judgment. Once I heard a Thai monk, whose English was limited, say, “Knowing only, knowing only.” I could not figure out what he meant until one day it dawned on me that he was explaining pure mindfulness.

“Knowing only” implies giving in and giving up. Hanging on to ideas, beliefs, or views is an obstacle. We relate completely to the moment without ideation, here and now.

There is no way that a relationship can work unless heart and mind are both involved. There must be a loving feeling and an understanding. Unless both arise in meditation, real concentration cannot happen. We may sit on the cushion year after year, yet our practice will not flourish. The deliberate mind movement of giving up has to precede the meditation. Otherwise ego will get

in the way. It will rear its ugly head and say, “I know better. There are other ways to meditate.” The ego will insist on comfort: “I don’t feel comfortable, so this must not be right. I’d like something more pleasant.”

Unless we learn to renounce all wanting and resistance every time we sit on the cushion, the spiritual path will remain an utter mystery. The Buddha’s teaching leads in one direction only — the total elimination of self-delusion. To get there, we have to work on ourselves, little by little, all the time.

Renunciation means letting go of ideation, letting go of the mind-stuff that claims to be the one who knows. Who knows this one who knows? These are only ideas churning around, arising and ceasing. Renunciation is not an outward manifestation. It is an inward movement, one that we need to practice. Meditation cannot happen without it.

## 22. Emptying the Heart

One of the things that most of us find extremely difficult, though it sounds easy enough, is to love ourselves. Many of us see a lot of unlovable qualities in ourselves. Quite frequently we recognize these qualities more easily in other people, and we react with resistance and rejection, which results in dissatisfaction with life in general. Rejection of this or that aspect in a person brings nothing but unhappiness to our hearts. These states of mind then turn against us. This is a very unsatisfactory way of relating — it will never generate peacefulness or concentration.

The solution is not to find a different set of friends or to drown out our feelings but rather to think differently, to have a totally new concept of what people actually are. The Buddha was called a “teacher of tameable men.” The untamed in us is our ego. Many of those who haven’t undergone any training do not see how they constantly act out their desires and dislikes, how they follow their own preoccupations without consideration for anyone else. Others are well aware of their ego preoccupations and yet can’t do anything about them, because the taming process hasn’t begun yet. Although they are aware of the untamed — their spontaneous instinctive reactivity — they are unable to stop it. Then there are those who are starting to tame themselves. It is a mistake to look at people subjectively, as if their personalities were static and stable. All people except arahants are untamed, but all can be tamed, if they wish. Our attitude toward others should be to see if they are willing to be tamed and disregard all that remains untamed.

Our expectations are responsible for the negative judgments we have about ourselves and others. We do not necessarily expect to be exceptionally good, clever, beautiful, rich, peaceful, or spiritual, but we are adamant about having a solid, firm, and secure ego. This is one of the reasons why amassing material possessions is so popular. The more we have, the more we believe we are somebody, as if having and being were identical. Our search is really for security, and when we can’t find it dissatisfaction follows.

We also expect to find contentment through our identifications as a woman or man, as a mother or daughter, as a meditator, or as someone who is clever, worthy, irresponsible, good looking, and so on. Although we are again seeking security, others cannot support us, since it is impossible for them to know how we identify ourselves. Since they cannot affirm us, our expectations go unfulfilled. Again dissatisfaction arises, and loving ourselves becomes ever more difficult.

We also hope to become someone more worthy than we are now. Since

such a hope entails the future and therefore cannot be fulfilled now, dissatisfaction finds another foothold in our hearts. Anything that is meant to support our ego affirmation will never fulfill us because it exists one moment and vanishes the next. Instead of being happy and peaceful we experience tension and fear — the fear of unfulfilled expectations and the tension of trying to reach fulfillment.

When we identify with any of the five khandhas — body, feeling, perception, mental formations, or consciousness — we suffer. The khandhas have at least some substance; they truly exist. All other identifications, possessions, or attempts to become something, however, are fantasies or of little substance. The dukkha they cause is therefore much greater than what we experience through the khandas. The more we identify and the less we are aware of that habit, the more difficult it becomes to have a loving heart. Clinging creates boundaries, discrimination, and judgments, which prevent openness. The less love we have, the more confused we will be — a loving heart and a clear mind support each other. As long as we reject and resist parts of ourselves and others, we cannot feel peace. We may not even be able to imagine what peace is like.

Peacefulness is not the absence of turmoil. Real health is not the absence of disease. Peacefulness is a state of totality in our inner being, when we have let go of ego identification, expectations, tensions, and the fear of not getting what we want, and when we just rest within our own center. The Buddha's teaching points to renunciation, and the path of practice is about letting go — not possessing, not identifying, not wanting.

Peacefulness is not our birthright; we have to work for it. We are born with the roots of greed and hate, but also with those of generosity and non-hate (love). Our effort must be to cultivate the wholesome roots and let go of the others. That work should never be neglected, not even for a single moment.

When we have a loving heart, the interests of other people are as close to us as our own (which is an easy way to check out whether we truly care or not). When we are concerned only with “me” and “mine,” the work of opening the heart is of foremost importance, for the mind is confused and foggy when the heart is narrow and cramped. The heart and mind are not separate identities (in the Pali language both are *citta*). Unless we undertake to cultivate both, we are missing one of the most important aspects of the teaching. Purification of feeling brings clarification of mind. We need to purify our ego-centered emotions, our wanting to receive rather than to give, and reject the untamed in ourselves.

The difficulty in loving others is the same as in loving ourselves. Loving

ourselves doesn't mean feeling superior, proud, or having exaggerated ideas about our own capacities. It is more a feeling of kindness or motherliness toward ourselves. "Just as a mother at the risk of life loves and protects her child, her only child..." says the *Loving-Kindness Discourse* of the Buddha. If we generate that kind of love for ourselves, we can extend it to others, and a balanced feeling of harmony arises within. Then both meditation and life in general flow more smoothly. When we watch our inner movements not just with an intellectual understanding of arising and ceasing but with deep interest and care, we try to reduce our negativities. This way we will encounter fewer obstacles on our path.

Some renunciation of expectations, attachments, and desires must occur. Wanting something is the cause of dukkha. If we really want to diminish dukkha, we have to work on our desires. A spiritual path is one of inner effort; it is not a matter of simply sitting on a meditation pillow. The real spiritual journey happens when we see what arises in ourselves and are able to let go.

We can usually recognize what motivates others more easily than what motivates us. However, what we see in others is only a reflection of ourselves; otherwise we would not be able to grasp the meaning of what we see. So instead of blaming or disliking the other person, we know what needs to be done: to see that person as a mirror for ourselves. If we can recognize and relate to something happening to someone else, it is because we have experienced it ourselves.

Happiness and peacefulness are synonymous. Happiness and pleasure are opposites. Pleasure is a momentary, short-lived sense contact; happiness is a state of being. If we have no inner happiness, we cannot experience peacefulness. It's essential to find out the reasons for our lack of inner happiness. What is it I'm wanting and not getting? What expectation is not being fulfilled? What am I clinging to in myself or with others? What am I fearful of losing? Am I constantly trying to reaffirm my own image and no one is supporting me? No peacefulness can be found in any of these mind states.

Unless there is a direct knowing of these inner difficulties, we can't do anything about them. The direct knowing arises from introspection, which is *sati*, or mindfulness. This short word includes the way, the path, and the fruit. Mindfulness is directed toward one's inner being, but with the sharpness of a microscope, not with the superficial attention we pay to most things. That clarity is sometimes felt to be painful, for what we find may not be attractive; but the pain here arises from judgment, from a rejection of some aspect of ourselves. We would experience far more pain if we never knew purification.

It's obvious from the Buddha's teachings that the defilements are

universal and that purification is possible. In order to tread the path of purification, we need to investigate our desires, even write them down and ask ourselves whether we really want them. Maybe we want to be loved, admired, or appreciated; maybe we want to be very clever or highly realized; or maybe we just want peace. Then the next question is, How are we to find inner peace? When we write down our experiences and reflect on them, we soon see that peacefulness is connected with giving up desires.

It doesn't mean that we can give up all craving and clinging immediately, but we start on the path of renunciation, of letting go. When a desire arises, we look at it, smile, and see it vanish. Instead of desire, generosity arises in the heart. When the heart isn't full of craving, we can fill its spaciousness with love. Love is generosity of the heart. There's nothing else we can do with love except to give it away. When desires diminish, then love and generosity grow. We need never think that loving is dependent on someone who is lovable, for this kind of appreciation or admiration is a type of clinging. Love is a quality of the heart that has nothing to do with the quality of the persons we love.

Letting go — renunciation — allows us to be more loving toward ourselves and others and draws us toward peacefulness. Wanting and desiring, however, with their restless searching and insecurity, create a battleground in the heart and mind. Not wanting cannot create a fear of not getting something or of losing what we have. The tension of these mind states cannot arise, and so we stay centered in the here and now.

If peacefulness is our aim, renunciation must be our path — of this we have no choice. The Buddha did not try to convince anyone of his teachings but suggested that we try to follow his guidelines and see the results for ourselves. This is the Buddha's way: clear-cut and straightforward, and trodden by many over the centuries.

We are not machines, and our human mind is not just a logical computer. Our minds have feelings, with which we are intimately connected. When we hear the Buddha's teachings, it can touch our hearts. We know deep down, without even having experienced the results, that it holds profound truth.

# A Glimpse of Liberation

## 23. Liberation Here and Now

When we hear or read the word “liberation” (*nibbāna*), we often get the idea that it is unattainable, otherworldly, reachable only by spiritual giants, and that it has very little to do with us. We do not have to look at it that way. Let us consider the three kinds of liberation: “signless,” “wishless,” and “voidness” liberation. Signless liberation is attained by completely penetrating impermanence (*anicca*), wishless liberation by completely penetrating unsatisfactoriness (*dukkha*), and voidness liberation by penetrating coreless substance (*anattā*).

We’re all familiar with impermanence, but what is signless liberation? Suppose we are attached to or highly appreciative of a person, a situation, a belonging. Can we let go of clinging to it? We can try to let go of anything at all, no matter how small. We direct our attention to the fact that all we examine is totally fleeting. We fathom that truth in everything, in all living beings, and, having seen it, we let go of our belief in the solidity of things. We thereby let go of our attachment. If we can do that with anything or anyone, even for a moment, we have won a moment of signless liberation — a moment of direct knowledge that nothing has any intrinsic value, that it’s all a passing show. Having had that experience, even for one moment, gives us an inkling of what the Buddha meant when he spoke about freedom.

Freedom is often misunderstood as the ability to do anything we want. We have probably tried that already and found that it doesn’t work. Even if we were to follow only our desires, we would soon be satiated and then feel unfulfilled.

Freedom means nonattachment, which is not indifference but rather the penetration of absolute truth. To see that clearly, we let go for one moment of anything that we call our own, anything that we like or consider important. We examine it until its fleeting nature has become quite apparent. Then the moment comes when we can say, “I don’t have to have that, I can do without it.” That is a moment of truth. Having a moment of truth is always possible, but such moments don’t come automatically. We have to inquire into our clinging and work at loosening it. Letting go sounds easy, and it is, but only after it has happened. Before that, it entails much self-examination.

A moment of signless liberation can be experienced in another way. Suppose, for instance, there is an unpleasant feeling in the body that creates a reaction of “I don’t want it. Go away now!” When we really penetrate into the impermanence of that feeling — when we see how it has no basic reality or significance and, for just a moment, let go of our rejection and say, “It’s all



right, it is only a feeling” — we get a taste of signless liberation. When we see that there is nothing that really lasts, that all is fleeting, flowing, moving, and changing from one moment to the next, we have a moment of freedom. We can practice that with our thoughts, our feelings, or our physical sensations.

As a first step we can become aware of our attachment to the body. Usually, we are concerned whether the body looks good, is dressed appropriately, feels well, eats right, and is comfortable enough. But when we consider the body’s fleeting nature, our attachment may wane. We may experience instead a feeling of equanimity. We have no preference whether this body of ours exists or not. This is a moment of real peace, but it doesn’t happen by itself. We have to remember again and again that life is not guaranteed but merely supported by *kamma-vipāka* (the results of one’s intentions) and that it may run out at any time. That’s the reason why the Buddha recommended the daily recollection “I am of the nature to die.” We are of this nature all the time, which means right now, not twenty years from now or whenever we feel ready.

Everybody knows they are going to die — there’s nothing new about that. The Buddha did not teach anything inaccessible. He asked us to investigate the known in a new way, to get a deep-down feeling that this body cannot remain, no matter how hard we try to keep it. It’s a foregone conclusion that we are fighting a losing battle. Of course this doesn’t mean we shouldn’t look after our bodies. The body has to be washed, fed, and given medicine. That’s all we have to do. And if we can’t keep it going indefinitely, that’s all right.

One moment of real inner seeing is liberating. The experience of relief and release is totally convincing. It arouses a sense of urgency to practice to the end — to be deterred no longer by the opinions of others or external situations. Liberation is not so difficult that an ordinary person cannot experience it. Were that so, the Buddha’s teaching would be in vain.

To get a glimpse of wishless liberation, we can notice the dissatisfaction — the *dukkha* — that arises in the heart and mind whenever we want something. When we drop the wish, we experience relief. The *dukkha* does not necessarily arise because we can’t fulfill our wish; most likely we can. It’s an old axiom that if we want something badly enough, we will get it. The problem is that most people don’t know what will bring them happiness. The *dukkha*, however, lies in the desire itself, which creates tension, a feeling of expectation tinged with worry.

The desire also creates a thought process that is no longer concerned with the here and now, but with the future, with the hope of gratifying the desire. A mind preoccupied with the future cannot attend to the present moment. It lives

in the imaginary delusion of what might happen when its desires are fulfilled. Of course, the future hardly ever turns out the way we hope, but, since the real dukkha lies in the wishing itself and not in the outcome, freedom from this kind of wishing is called wishless liberation.

When we deliberately drop our wishes for things, the release and relief generate a feeling of strength. The mind obeys, abandons its old patterns, and a feeling of self-confidence ensues. The more often we drop our wishes, the more powerful the mind becomes. The word “power” has the connotation of power over other people, but here it means power over ourselves. It explains the sort of vibration that emanated from the Buddha and why people flocked to him. We could compare such potential to a powerhouse from which energy can be drawn.

It is useful to aim for a moment of wishless liberation. Our wish could be related to eating, to entertaining ourselves, wanting to go somewhere, buying something, getting information, or talking to someone. Whatever it may be, we can drop it deliberately, knowing that we don’t really need it. Letting go of something we want requires willpower. But as soon the mind has dropped its wishes, we can experience the ease of contentment.

To get an inkling of voidness liberation, we can deliberately empty the mind of all it contains, realizing that it has no absolute significance. The less we carry in the mind, the less tired the mind becomes. Usually our minds are full to the brim, which is a great burden for us. Voidness liberation means that there is an absence of all formations (thoughts and reactions). When, for a moment, we have let them go, we can notice how relieved we feel, and we get a taste of voidness liberation. Then we let thoughts and reactions return and realize the difference. Immediately irritation arises, which usually escapes our awareness because we’re used to a mind full of formations. We experience the heavy, debilitating, burdensome nature of thoughts only when we are able to compare our usual mind states with momentary emptiness. This may be the first time that we notice the constant sense bombardment we commonly experience.

The most insidious irritations arise through thinking. Thought is a constant process that we identify with and then act upon. We can’t act upon everything we see or hear. If we see a beautiful sunset or hear some great music, there’s nothing to do about it, except to like it. No need for a reaction, which may easily result in new problems. Even the most innocuous situations can cause friction if we identify with our thinking process. Once we express our views, hopes, and beliefs, the argument starts, and tears start flowing.

Any meditator knows that the thoughts that arise in the mind have no true significance. When we want to meditate, they are nothing but a nuisance. But

the same applies when we don't want to meditate. It makes no difference. Mind is mind.

There is another way of experiencing a moment of voidness. When we see the interconnectedness of dukkha, anicca, and anattā, we glimpse the lack of substance in all existence. We can see the clouds moving in the sky and the wind blowing in the trees. We can notice our blood pulsing and our breath flowing. The universe is contracting and expanding constantly. Within all that movement, we cannot find anything to grasp and retain. There is nothing solid at all anywhere.

Such a moment of seeing frees us from craving and clinging, from samsaric existence with all its dukkha. Clinging is always connected with the fear of losing, and craving is always connected with the fear of not having or not being. Fear and anxiety are natural states of being in the human condition. The supermundane condition is without fear, since there is nothing to be lost or gained.

We crave and cling to whatever we think is important. Being free from craving or clinging for a moment doesn't mean we are indifferent to others. The Buddha's great compassion arose out of his enlightenment. He saw quite clearly that everybody was suffering on account of craving and clinging. Because he had eliminated these mind states within himself, his great compassion was not marred by any concern for himself, and he could completely give himself to others. We can take steps to approach this ideal and get a glimpse of its peacefulness. It is accessible.

Liberation does not happen by grace from above, descending on us like a golden mantle of bliss. It requires moment-to-moment mindfulness and purification until the last speck of impurity has been removed. When we have moments without craving and clinging, we must attend to them with great care and become familiar with them, so that we can repeat them as often as possible. Unless we are fully aware of the contents of our minds, unfortunate moments may predominate. That's why one sees so very few happy people. Happiness is not an accident; it requires hard work.

Just as happiness is an inner condition, so peace is not a sheet of paper that we sign, as if it were a United Nations treaty. If it were, everybody would be peaceful. Peace comes about by letting go. We need to discover where we cling the most and then work with that, whatever it may be. For some of us this is our bodies. We all have to let go of them some day. It would be a good idea to prepare for that day and enjoy the bliss of letting go now, instead of waiting until the last moment.

We prepare ourselves in our practice by realizing moments of liberation.

To realize signless liberation, we can fully open up to the experience of a single moment of impermanence, without shying away from it. To realize wishless liberation, we can be aware that every desire creates unsatisfactoriness and irritation, and let go of just one desire. If we could do that at the rate of one per day for the next year, we would change drastically. When we practice letting go of one desire, we can repeat that with the rest of them. Practice makes perfect. The first one is the most difficult.

To realize voidness liberation, we can experience all mental formations as a bombardment of electrical impulses. Some of these impulses come together and make absolutely no sense. If we believe in them and then relate them to others, we start arguing. “How could anybody think like that?” we say to ourselves. We can stop everything for a moment and just be there and experience ease and relief.

Seeing impermanence and unsatisfactoriness in everything brings us to voidness. If there is nothing that remains steady or is satisfactory, then there are only phenomena that have arisen through craving. For instance, this building is here because someone wanted a meditation hall. This person is here because somebody wanted a child. The karma of having been born resulted from wanting to be alive. Everything in existence has arisen because of craving, which is dukkha.

The first instance of penetrating dukkha might create resistance: “What’s the use of it all? What am I here for?” Our reason for being is to penetrate the truth of anicca, dukkha, and anattā and avoid repeating the process life after life. Do we really want to go through our whole life experience again, hoping to improve our performance? We will repeat our mistakes until the learning is completed. When we drop whatever is in our minds and experience a moment of freedom, we will know that nothing happens without craving. And we touch emptiness, voidness, and peace through penetration and insight.

We need not worry about what happens after death. We can attend to each moment and learn something new. Everybody has lessons to learn, and if we don’t use each day for that, we have lived that day for no purpose. All we have done is kept alive (which is a losing proposition). Our whole life is intended for penetration into wisdom, and each day is our whole life.

## 24. Path and Fruit

**A**mbition seems to be a natural part of being human. Some people want to be rich, powerful, or famous. Some want to be very knowledgeable and get university degrees. Some want to find a perfect partner, or as nearly perfect as possible. Some just want to find a little niche for themselves, where they can look out the window and see the same scenery every day.

Even when we live in a nunnery, we have ambitions: to become excellent meditators, to be perfectly peaceful, to achieve the rewards of this lifestyle. There is always something to hope for. Instead of being attentive to what is now, we hope for something better to come, maybe tomorrow. Then, when tomorrow arrives, we do the same again. If we were to change this pattern of thinking and attend to what is, we would find something to satisfy us. But if we look for some future thing that is more perfect, more wonderful, more satisfying than what exists right now, we won't find it. We are looking for something that is not there.

The Buddha spoke about two kinds of people, the ordinary worldling (*puthujjana*) and the noble one (*ariya*). Obviously becoming a noble one is a worthwhile ambition, but if we wait for it to happen at some future time, it will escape us. Only in the recognition of each moment can liberation occur. The difference between a noble one and a worldling is the experience of the "path and fruit" (*magga-phala*) consciousness. The first fruit of this supermundane consciousness is termed stream-entry (*sotāpatti*), and the person who experiences it is a stream-winner (*sotāpanna*).

The distinguishing feature of stream-entry is the elimination of the first three fetters binding us to continuous existence. These three are wrong view of self, skeptical doubt, and belief in rites and rituals. Anyone who is not a stream-winner is chained to these three wrong beliefs and reactions that lead away from freedom into bondage.

Let us take a look at skeptical doubt first. It is that niggling thought in the back of the mind: "There must be an easier way" or "I'm sure I can find happiness somewhere in this wide world." As long as we are doubtful whether the path of liberation leads out of the world and whether satisfaction cannot after all be found within the world, we have no chance of noble attainment, because we are looking in the wrong direction.

Within this world with its people and things, animals and possessions, scenery and sense contacts, there is nothing other than what we already know. If there is more, why is it not easily discernible, why have we not found it? It should be quite plain to see. What are we looking for then?

Obviously we are looking for happiness and peace, just like everyone else. Skeptical doubt, that alarmist, says, “I’m sure if I just handle it a little better than I did last time, I’ll be happy. There are a few things I haven’t tried yet.” Maybe we have not flown our own plane yet or lived in a cave in the Himalayas or sailed around the world or written that best-selling novel. All of these are splendid things to do in the world, but they are a waste of time and energy as far as inner peace is concerned.

Skeptical doubt makes itself felt when we are not quite sure what our next move should be: “Where am I going, what am I to do?” We have not found a direction yet. Skeptical doubt is a fetter that arises in the mind when clarity — the clarity that comes from a path moment — is absent. The consciousness arising from “path and fruit” removes all doubt, because one has experienced the proof oneself. When we bite into the mango, we know its taste. One does not have to force oneself to give up skeptical doubt. What is there to doubt when one has experienced the truth? If one hits oneself with a hammer, one feels pain and cannot doubt it. One knows from one’s own experience.

The wrong view of self is the most damaging of the fetters that beset the ordinary person. It contains the deeply imbedded “this is me” notion. There is this “someone” who is meditating. This someone wants to get enlightened, wants to become a stream-winner, wants to be happy. This wrong view of self is the cause of all problems.

As long as somebody is there, that person can have problems. When nobody is there, who could have difficulties? Wrong view of self is the root of all pain, grief, and lamentation. With it also come fears and worries: “Am I going to be all right, happy, and peaceful? Am I going to find what I am looking for, get what I want? Am I going to be healthy, wealthy, and wise?” These worries and fears are well substantiated from our own past. We have not always been healthy, wealthy, and wise, nor got what we wanted, nor felt wonderful. So there is very good reason to be worried and fearful as long as the wrong view of self prevails.

Rites and rituals in themselves are not harmful, but believing them to be part of the path to nibbāna is detrimental. They need not even be religious, although we usually think of them in that context — for example, offering flowers and incense at a shrine, prostrating, or celebrating certain festivals and believing that this will accumulate enough merit to go to the deva realms. It is devotion, respect, and gratitude to the Three Gems (Buddha, Dhamma, Sangha) that count. But rites and rituals are not confined only to religious activities. In our relationships we have certain prescribed ways of acting toward our parents, our children, our partners. How we relate to coworkers, friends, and strangers, how we want to be affirmed by others — all are

connected to preconceived ideas of what is right and proper in a certain culture and tradition. None of them contain any basic truth; all are mind-made. The more ideas we have, the less we can see reality. The more we believe in customary, traditional behavior, the harder it is to abandon it when it is not skillful. If we imagine ourselves to be a certain kind of person, we relate to all situations in that way. So ritual is not solely about the way we put flowers on a shrine. It can also dictate how we greet people, if we do so in a certain stereotyped manner rather than simply with an open heart and mind.

These three obstructions fall away when a path and fruit moment has been experienced. There is a marked change in such a person, which is — of course — not externally visible. It would be nice to be able to wear a halo and look blissful, but the change occurs inside. The experience removes all doubt regarding what has to be done in this life. The event is totally different from anything previously known, so much so that it makes one's life up to that point immaterial. Nothing can be found in the past that has fundamental importance. The only significant thing to do is go ahead with the practice: to repeat and fortify this experience of the first path moment in oneself. One must relive the initial fruit moment, re-experiencing it over and over until the second path moment can arise. One must repeat what one knows and build on it.

The path and fruit moments recur for the once-returner (*sakadāgāmi*), the nonreturner (*anāgāmi*), and the enlightened one (*arahant*). Each time they make a deeper impact. We could compare this to having examinations at the university. If we go through four years of university study to get a degree, we have to pass examinations at the end of each year. We have to answer questions each time, based on our previously absorbed knowledge. But the questions become more intricate and more difficult with each subsequent examination. While they are always concerned with the same subject, they require more depth of understanding each time, until we finally graduate and do not have to return to university. It is the same with our spiritual development. Each path moment is based on the previous one and is concerned with the same subject, yet it goes deeper and further, until we pass our final test and need not return.

The path moment does not have any thinking or feeling in it. It is not comparable to the meditative absorptions (*jhāna*), although it is based on them (only the concentrated mind can enter into a path moment). It does not have the same qualities. The meditative absorptions have — in their initial stages — the ingredients of rapture, happiness, and peacefulness. Later on, the mind experiences expansion, nothingness, and a change of perception. The path moment does not contain any of these states of mind. It has a quality of

nonbeing. This comes as such a relief and changes one's world view so totally that it is quite understandable that the Buddha insisted on the distinction between a worldly and a noble one. While the meditative absorptions bring feelings of oneness and unity, the path moment leaves such feelings behind. The subsequent moment of fruition understands experience with a totally new vision.

The new understanding recognizes every thought and every feeling as stress (*dukkha*). The most elevated thought, the most sublime feeling still has this quality. Only when there is nothing is there no stress. Nothing — no internal or external thing — has the quality of total satisfactoriness. Once one sees this, one's passion for wanting anything dies away. One sees all things for what they really are, and one knows that nothing can give the happiness that arises through the practice of the path.

This nibbānic element cannot be truly described as bliss, because the word "bliss" connotes exhilaration. We use this word for the meditative absorptions, where it refers to a sense of excitement. The nibbānic element does not recognize bliss because all that arises is seen as stress. The phrase "the bliss of nibbāna" may give one the impression that one may find perfect happiness, but the opposite is true. One finds that there is nothing — no more unhappiness, only peace.

To look for the path and fruit moments will not bring them about, because only moment-to-moment awareness can do so. This awareness will eventually culminate in real concentration, where one can let go of thinking and be totally absorbed. We can drop the meditation subject at that time. We need not push it aside — it falls away of its own accord, and absorption in awareness occurs. If there has to be an ambition in one's life, this is the only worthwhile one. No others will bring fulfillment.

Rites and rituals cease for a stream-enterer because the person who has experienced a path moment under no circumstances indulges in any role-playing. All roles are the ingredients of unreality. One may continue to observe religious rites because they contain aspects of respect, gratitude, and devotion. But one no longer relates to people or situations through rituals or stories that one has invented. Instead one will act out of a spontaneous, open heart.

Letting go of the wrong view of self is — of course — the most profound change. For the stream-winner the wrong view of self can never arise again, but feelings associated with it can, because the path moment has been singular and fleeting. It has not made a complete impact yet. Had it done so, it would have resulted in enlightenment. It is possible (the Buddha's discourses mention this) for all four stages of holiness to be realized while listening to



one exposition of the Dhamma.

It is useful to remind ourselves in all waking moments that body, feeling, perception, mental formations, and consciousness have no core substance, are all impermanent, changing from moment to moment. Whether we have had a direct vision of nonself or just an understanding of it, we have to bring that realization back into our minds and relive it as often as possible. As we continue to do this, ordinary problems become less of an obstruction. If we remain aware of the impermanence of all that exists, our difficulties seem far less important, and the view of self subtly changes.

The view we have of ourselves is our worst enemy. Everyone has invented a persona, a mask that one wears, and we do not want to see what is behind it. We do not allow anyone else to look either. After having had a path moment, we no longer feel the need to maintain our persona. But without that experience if anyone should even try to look behind our mask, fear and rejection come to the fore. The best antidote is to remember again and again that there is really nobody there, only phenomena. Even though our inner vision may not be developed enough to substantiate such a claim, the affirmation helps us to loosen our grasp and cling a little less tightly.

The direction of the practice is certainly toward stream-entry. However, there is nothing to get, and everything to give up. Unless we relinquish all we cling to, the moment cannot happen, and we will continue to live the same way we always have — beset and obstructed by dukkha, and subject to praise and blame, loss and gain, fame and disrepute, happiness and unhappiness. The usual problems — all caused by “self” — will arise again and again. The real change begins with a decisive alteration in the way we view ourselves. Otherwise the difficulties remain, recreated by the same unchanged person.

We can read about disenchantment and dispassion as steps on the path to liberation and freedom. They cannot have meaning and impact unless we have a vision of a totally different reality, one that does not contain the world’s manifoldness. When we sit in meditation and start thinking, this is mental diversification and expansion (*papañca*). The nibbānic element is unitary, not manifold. One could say that it is empty of all that we know. Until we see it, the world will keep calling. But we need not believe it all. This is a difficult task, and we must remind ourselves of this often, lest we get caught in temptation.

Certainly we can experience pleasure from the senses. If we have good karma, there will be many occasions — delicious food, beautiful scenery, pleasant people, good music, interesting books, a comfortable home, not too much physical discomfort. But do these bring utter fulfillment? Since they have not done so in the past, why should they in the future? Path and fruit

bring fulfillment because they are empty of phenomena. Emptiness neither changes nor becomes unpleasant, and it cannot lack peace since there is nothing to disturb it.

When people hear or read about nibbāna, they are apt to say, “How can I want nothing?” When one has seen, however, that every single want we have is meant to fill an inner void and dissatisfaction, then the time has come to want nothing. Wanting nothing goes beyond not wanting, because one now accepts the reality that there is nothing worthwhile to be had. Wanting nothing makes it possible to experience that actually there *is* nothing — only peace.

Being mindfully aware in and out of meditation is the practice that brings results. It means doing one thing at a time, attentive to mind and body. When listening to Dhamma, just listen. When sitting in meditation, just attend to the meditation subject. When planting a tree, just plant. No frills, no judgments. This habituates the mind to be in each moment. Only in such a way can a path moment occur, here and now. There is no reason why an intelligent, healthy, committed person should not be able to attain it with patience and perseverance.

## **Join Wisdom's mailing list and find out what to read next!**

Receive the latest news and updates from Wisdom, including new releases and special offers.

[\*\*Click here to sign up.\*\*](#)



## Glossary

The following Pali words encompass concepts for which there are no adequate synonyms in English. The explanations of these terms have been adapted from the *Buddhist Dictionary* by Nyanatiloka Mahathera (Kandy: Buddhist Publication Society, 1980).

*anāgāmī*. Nonreturner, a noble disciple in the third stage of holiness

*anagarika*. Person temporarily observing the eight precepts

*anattā*. Nonself, non-ego, egolessness, impersonality. “Neither within the bodily and mental phenomena of existence, nor outside of them can be found anything that in the ultimate sense could be regarded as a self-existing, real ego-identity, soul, or any other abiding substance.”

*anicca*. Impermanence, a basic feature of all conditioned phenomena, be they material or mental, coarse or subtle, one’s own or external

*anusaya*. The seven proclivities, inclinations, or tendencies

*arahant*. A holy one. Through the extinction of all defilements, he reaches already in this very life the deliverance of mind, the deliverance through wisdom, which he himself has understood and realized.

*ariya*. Noble ones, noble persons

*avijjā*. Ignorance, nescience, unknowing, synonymous with delusion; the primary root of all evil and suffering in the world, veiling our mental eyes and preventing us from seeing the true nature of things

*bhavarāga*. Craving for continued existence; one of the seven tendencies

*brahma-vihāra*. The four sublime abodes: loving-kindness, compassion, altruistic joy, and equanimity

*citta*. Mind, heart, consciousness

*citta-viveka*. Mental detachment, inner detachment from sensuous things

*deva*. Heavenly being, deity, celestial being who lives in a happy world but is not freed from the cycle of existence

*Dhamma*. The liberating law discovered and proclaimed by the Buddha, summed up in the Four Noble Truths; dhamma (lower case): phenomenon, object of mind

*ditṭhi*. View, belief, speculative opinion; except in the case of “right view,” refers to wrong and negative view or opinion

*dukkha*. In common usage, pain, painful feeling, which may be physical or mental; in Buddhist usage, suffering, ill, the unsatisfactory nature and general insecurity of all conditioned phenomena

*jhāna*. Meditative absorptions, tranquillity meditation

*kalyāṇamitta*. Noble or good friend; a senior monk who is the mentor and friend of his pupil wishing for his welfare and concerned with his progress, guiding his meditation; in particular the meditation teacher

*kamma/karma*. Action. Denotes the wholesome and unwholesome volitions and their concomitant mental factors, causing rebirth and shaping the character of beings and thereby their destiny. The term does not signify the result of actions and most certainly not the deterministic fate of man.

*kammaṭṭhāna*. Lit. “working-ground” (i.e., for meditation); the term in the commentaries for subjects of meditation

*kāya-viveka*. Bodily detachment; abiding in solitude free from alluring sensuous objects

*khandha*. The five groups of physical and mental phenomena, which appear to the ordinary person as the basis of his ego or personality: body, feeling, perception, mental formations, and consciousness

*lokiya*. Mundane; all those states of consciousness and mental factors arising in the worldling, as well as in the noble one, which are not associated with the supermundane

*lokuttara*. Supermundane, a term for the four paths and four fruitions

*magga-phala*. Path and fruit. The path-consciousness arises first, immediately followed by “fruition,” a moment of supermundane awareness.

*māna*. Conceit, pride; one of the ten fetters binding to existence, also one of the underlying tendencies

*Māra*. The Buddhist “tempter” figure; the personification of negativity and passions, of the totality of worldly existence and of death

*mettā*. Loving-kindness, one of the four sublime emotions (*brahmavihāra*)

*nibbāna*. Lit. extinction, to cease blowing, to become extinguished. Nibbāna constitutes the highest and ultimate goal of all Buddhist aspirations. It is the absolute extinction of that life-grasping will manifested as greed, hate, and delusion, and thereby the absolute deliverance from all future rebirth.

*nīvaraṇa*. Hindrances, five mental obstacles that blind our mental vision and obstruct concentration: sensual desire, ill will, sloth and torpor, restlessness and worry, and skeptical doubt

*pañña*. Wisdom

*papañca*. Proliferation, lit. “expansion, diffuseness”; detailed exposition, development, manifoldness, multiplicity, differentiation

*paṭiccasamuppāda*. Dependent origination, the doctrine of the conditionality of all physical and psychical phenomena

*puthujjana*. Lit. “one of the many folk”; worldly, ordinary man, anyone still possessed of all the ten fetters binding to the round of rebirths

*sacca*. Truth; one of the Four Noble Truths

*sakadāgāmi*. Once-returner; one who has shed the five lower fetters and who reappears in a higher world to reach nibbāna

*sakkāya-diṭṭhi*. Personality-belief, the first of the ten fetters, abandoned at stream-entry

*samatha*. Tranquillity, serenity; synonym of *samādhi* (concentration)

*sammā-diṭṭhi*. Right understanding

*samsāra*. Round of rebirth, lit. “perpetual wandering”; designates the restless sea of life

*saṁvega*. A sense of urgency

*Sangha*. Lit. “congregation”; the name for the community of monks and nuns. As the third of the Three Gems and the Three Refuges, it applies to the community of the noble ones (*ariya*).

*sankhāra*. Lit. “formation”; mental formations and kamma formations; sometimes refers to bodily functions or mental functions; also may refer to anything formed

*sati*. Mindfulness, the seventh step on the Noble Eightfold Path; the first of the seven factors of enlightenment

*sīla*. Morality

*sīlabbata-parāmāsa*. Attachment to mere rules and rituals, the third fetter and one of the four kinds of clinging, which disappears on attaining to stream-entry

*sotāpanna*. Stream-enterer, the first attainment of a noble disciple

*sotāpatti*. Stream-entry, the first attainment of becoming a noble one

*sukha*. Meditative happiness, a feature of the first and second meditative absorptions

*sutta*. Discourse by the Buddha or one of his enlightened disciples

*Tiratana*. Three Jewels; the Buddha, Dhamma, and Sangha

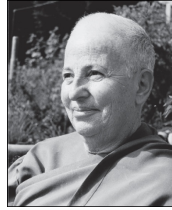
*vicikicchā*. Skeptical doubt, one of the five mental hindrances and one of the three fetters, which disappears forever at stream-entry

*vipāka*. Karmic results

*vipassanā*. Insight into the truth of the impermanence, suffering, and impersonality of all corporeal and mental phenomena

*yathā-bhūta-ñāṇadassana*. Knowledge and vision according to reality, one of the eighteen chief kinds of insight

## About the Author



**AYYA KHEMA** was born in Berlin in 1923 to Jewish parents. In 1938 she escaped from Germany and was taken to Glasgow, Scotland. Her parents went to China, where Ayya Khema later joined them. With the outbreak of war they were put into a Japanese concentration camp, where her father died.

Ayya Khema later emigrated to the United States. Between 1960 and 1964 she traveled with her husband and son throughout Asia, where she learned meditation. Ten years later she began to teach meditation in Europe, America, and Australia. She was ordained as a Buddhist nun in Sri Lanka in 1979 by Narada Maha Thera.

In 1978 she established a Theravada forest monastery, near Sydney, Australia with Phra Khantipalo. In Sri Lanka she set up the International Buddhist Women's Center in Colombo and Parappuduwa Nuns Island.

In 1987 Ayya Khema coordinated the first ever international conference of Buddhist nuns, where H.H. the Dalai Lama was the keynote speaker. In May 1987 she was the first person ever to address the United Nations in New York on the topic of Buddhism.

She served as the spiritual director of Buddha-Haus in Germany, which she established in 1989, until her death, and in June 1997 she founded the first Theravada monastery in Germany.

Ayya Khema wrote over twenty-five books on meditation and the Buddha's teaching; her work has been translated into more than seven languages. Her *Being Nobody, Going Nowhere* received the Christmas Humphreys Award.

Venerable Ayya Khema died in Germany on November 2, 1997.



## Also Available from Wisdom Publications

### [Being Nobody, Going Nowhere](#)

Meditations on the Buddhist Path

Ayya Khema

Foreword by Zoketsu Norman Fischer

“A valuable guide to the path of meditative insight and loving compassion. It is direct, clear, and inspiring.” — Sharon Salzberg, author of *Lovingkindness*

### [When the Iron Eagle Flies](#)

Buddhism for the West

Ayya Khema

Foreword by His Holiness the Dalai Lama

“The explanations are clear; the exercises and advice are wise and heartfelt. An excellent guide to deepening meditation practice and strengthening one’s commitment to be free.” — *Inquiring Mind*

### [Who Is My Self?](#)

A Guide to Buddhist Meditation

Ayya Khema

“Ayya Khema is a meditator’s meditator, a real expert, as clear about the nuts and bolts of technique as she is about the basic sanity and profound peacefulness that is the goal of all technique. *Who Is My Self?* is a truly astonishing book. A commentary on the *Potthapada Sutta*, it discusses the well-known eight stages of meditative absorption. If you are interested in Buddhist meditation in all its color, depth, and refinement, you will want to pay close attention to this book.” — Norman Fischer, author of *Taking Our Places*

### [Mindfulness in Plain English](#)

Revised, Expanded Edition

Bhante Henepola Gunaratana

“Extremely up-to-date and approachable, this book also serves as a very thorough FAQ for new (and not-so-new) meditators. Bhante has an engaging delivery and a straightforward voice that’s hard not to like.” — *Shambhala*

Sun

## Eight Mindful Steps to Happiness

Walking the Buddha's Path

Bhante Henepola Gunaratana

“Written in the same straight-forward style as his classic work *Mindfulness in Plain English*. The result is this astoundingly clear and joyful guide to living life at the deepest level. *Eight Mindful Steps to Happiness* will surely prove to be a trusted resource, reflecting the gentleness and compassion of one whose life has been dedicated to coming home to freedom.” — *Inquiring Mind*

## Heartwood of the Bodhi Tree

The Buddha's Teachings on Voidness

Buddhadhasa Bhikkhu

“In this remarkable book, Ajahn Buddhadasa teaches us the truth of this voidness with the same directness and simplicity with which he invites us into his forest.” — from the foreword by Jack Kornfield

## Great Disciples of the Buddha

Their Lives, Their Works, Their Legacy

Nyanaponika Thera and Hellmuth Hecker

Edited by Bhikkhu Bodhi

“This is one of the most inspiring books a serious Buddhist practitioner can read. It provides many examples of the humanity of the Buddha and his followers and relieves our fears that enlightenment erases individuality. It shows us how our individual human talents and aspirations can be purified by deep and continuous practice to produce extraordinary benefit for ourselves and others.” — Jan Chozen Bays, Roshi, Great Vow Zen Monastery

## In the Buddha's Words

An Anthology of Discourses from the Pali Canon

Edited and introduced by Bhikkhu Bodhi

Foreword by the Dalai Lama

This landmark collection is the definitive introduction to the Buddha's teachings — in his own words. The American scholar-monk Bhikkhu Bodhi, whose voluminous translations have won widespread acclaim, here presents

selected discourses of the Buddha from the Pali Canon, the earliest record of what the Buddha taught. *In the Buddha's Words* allows even readers unacquainted with Buddhism to grasp the significance of the Buddha's contributions to our world heritage.

## [The Connected Discourses of the Buddha](#)

A Translation of the Samyutta Nikaya

Translated by Bhikkhu Bodhi

“To hold a copy of *The Connected Discourses of the Buddha* is like holding treasure in your hands. It is highly readable, and invaluable.” — *Eastern Horizon*

## [The Long Discourses of the Buddha](#)

A Translation of the Digha Nikaya

Translated by Maurice Walshe

“An amazing work that speaks to us across 2500 years.” — *Mountain Record*

## [The Middle Length Discourses of the Buddha](#)

A Translation of the Majjhima Nikaya

Translated by Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi

Winner of the Tricycle Prize for Excellence in Buddhist Publishing.



## About Wisdom Publications

Wisdom Publications is the leading publisher of classic and contemporary Buddhist books and practical works on mindfulness. To learn more about us or to explore our other books, please visit our website at [wisdompubs.org](http://wisdompubs.org) or contact us at the address below.

Wisdom Publications

199 Elm Street

Somerville, MA 02144 USA

We are a 501(c)(3) organization, and donations in support of our mission are tax deductible.

Wisdom Publications, Inc.  
199 Elm Street  
Somerville MA 02144 USA  
[wisdompubs.org](http://wisdompubs.org)

© 1999 Ayya Khema  
All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photography, recording, or by any information storage and retrieval system or technologies now known or later developed, without permission in writing from the publisher.

*Library of Congress Cataloging-in-Publication Data*

Khema, Ayya.

Be an island : the Buddhist practice of inner peace / by Ayya Khema.

p. cm.

ISBN 0-86171-147-5 (pbk. : alk. paper)

1. Spiritual life — Buddhism — Psychological aspects. 2. Peace of mind — Religious aspects — Buddhism. 3. Buddhism — Doctrines.

I. Title.

BQ5612.K44 1999

294.3'444 — DC21

98-40893

ISBN 978-0-86171-147-5

EBOOK ISBN 978-0-86171-909-9

19 18 17 16 15

9 8 7 6 5

Cover design by LZD.

Interior design by Jennie Malcolm.

Passages from the *Mahāparinibbāna Sutta* in the preface adapted from *The Last Days of the Buddha* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1988). Verses from the *Dhammapada* on page 23 translated by Ven. Khantipalo.