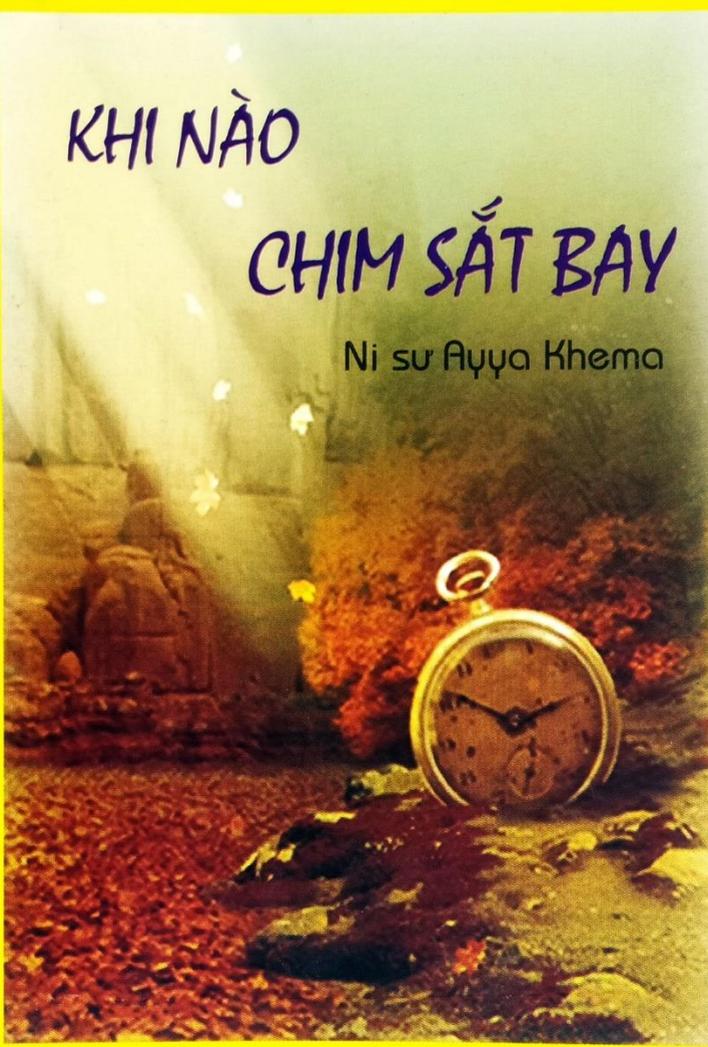




KHI NÀO

# CHIM SẮT BAY

Ni sư Ayya Khema



*Hành trình Phật giáo về phương Tây*

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

Ni Sư Ayya Khema

# Khi nào chim sẽ bay



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

**KHI NÀO CHIM SẮT BAY**  
**Hành Trình Phật Giáo Về Phương Tây**

*Ni Sư Ayya Khema*  
*Diệu Liên Lý Thu Linh dịch Việt*

*Vesion: 9/10/2019 10:39 AM*

Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

Binh Anson hiệu đính và trình bày dạng ebook PDF

# Mục Lục

Dẫn nhập

Lời bạt

Cảm niệm

Lời người dịch

Về tác giả

Lời Giới Thiệu .....	13
1. Lý Do Và Phương Pháp Tu Thiền .....	18
2. Bản Chất Tâm .....	40
3. Quán Từ Bi .....	52
4. Nhân Quả Duyên Sinh .....	63
5. Duyên khởi Siêu Việt .....	83
6. Tự Tin và Tín Tâm .....	106
7. Quán Cảm Thọ .....	120
8. Hỷ .....	146
9. Thiền Định .....	159
10. Một Phương Pháp Thiền .....	175
11. Những Bước Kế Tiếp .....	184
12. Các Tầng Thiền Định Vô Sắc .....	194
13. Bản Tâm Chân Thật Của Mọi Vật .....	205
14. Sự Tĩnh Ngộ .....	217
15. Buông Xả Và Giải Thoát .....	225
16. Ngày Qua Ngày .....	239



## Dẫn Nhập

TỰA QUYỂN SÁCH NÀY được lấy ra từ một lời tiên tri của *Padmasambhava*, một nhà thông thái An Độ, ở thế kỷ thứ 8 sau Công nguyên, người đã du hành đến Tây Tạng để thiết lập nền tảng Phật giáo.

Nguyên câu tiên tri như sau: “*Chừng nào chim sắt bay, ngựa chạy trên bánh xe, người Tây Tạng phải lang thang khắp cùng trái đất, lúc đó Phật pháp sẽ được truyền đến đất nước của người da đỏ.*” (‘Đất nước của người da đỏ’, được xem là Tây phương, vì đối với người Á châu, da người Tây phương đỏ hồng).

Mã lực của các xe hơi, “con chim sắt” máy bay là một phần của đời sống chúng ta hôm nay, và người dân Tây Tạng đúng là đã tản mác khắp nơi trên thế giới. Các vị thầy Phật giáo và những lời dạy của Đức Phật (Pháp) đã truyền lan từ những ngọn núi hùng vĩ của Tây Tạng, từ những tu viện trong rừng ở Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, để hội nhập, hoà hợp, thăng hoa ở phương Tây. Từ đó, mang đến cho các tôn giáo Tây phương, một nguồn sinh lực, sức sống mới.



## Lời Bạt

SAU KHI ĐẠT ĐƯỢC ĐẠO GIẢI THOÁT GIÁC NGỘ, Đức Phật đã có nhiều năm truyền bá Phật pháp ở miền bắc Ấn Độ. Đức Phật đã khuyên các hàng đệ tử không nên chỉ nghe, hành theo lời dạy của Ngài dựa vào lòng tin, mà phải suy tư về những lời dạy đó. Rồi khi thấy chúng hợp lý, đúng thì phải đem những lời dạy đó ra thực hành. Vì thế, những lời dạy của Đức Phật được truyền tụng vì chúng khiến người nghe thức tỉnh, đem lại lợi ích trong cuộc sống của họ, do đó, họ lại truyền tụng cho người khác. Qua thời gian Phật giáo được lan truyền khắp Á châu.

Tuy nhiên những lời dạy quan trọng của Đức Phật không chỉ hạn chế ở một không gian địa lý nào, vì những lời dạy đó có thể áp dụng cho tất cả nhân loại. Những năm gần đây người Tây phương có nhiều cơ hội tiếp xúc với những truyền thống sinh động của Phật giáo. Họ trở nên quan tâm về Phật giáo; có người còn trở thành Phật tử. Một trong những người đó là Ni Sư Ayya Khema. Ở đây Ni Sư trình bày lại những bài giảng trong một khóa tu thiền do Ni Sư hướng dẫn ở Canada, dựa vào những kinh nghiệm tu chứng của chính bản thân. Những nỗ lực này thật đáng tán thán, tôi mong rằng qua những lời giảng dạy này, tất cả chúng sinh sẽ được tâm bình an.

*Tenzin Gyatso*  
*Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14*



# Cảm Niệm

QUYỂN SÁCH NÀY dành tặng cho cha mẹ tôi, cho tất cả các vị thầy, các đệ tử, các bạn bè của tôi, và tất cả những ai luôn bảo vệ, hướng về Phật pháp ở thời quá khứ, cũng như trong hiện tại.

Lòng biết ơn sâu xa của tôi đặc biệt dành cho Ni sư Pema Chodron, người đã có lời mời tôi đến đây thuyết giảng, và Ane Trime Lhamo, người đã viết lại từ băng cassette các bài thuyết pháp tôi đã sử dụng trong quyển sách này, cũng như xin cảm ơn Claudia Klump, người đã nhiệt tình giúp đỡ trong công tác đánh máy.

Nguyện cho chúng sinh ở khắp nơi được an vui, lợi ích từ những bài giảng này.

*Ayya Khema  
Buddha-Haus,  
Đức, tháng 9-1989*



## Lời Người Dịch

LẦN NỮA, nhờ sự gia hộ của Ni Sư Ayya Khema, tôi lại có đủ duyên lành để hoàn tất việc chuyển ra Việt ngữ quyển *When The Iron Eagle Flies* của Ni Sư.

Bắt đầu dịch những trang đầu tiên của quyển *When The Iron Eagle Flies* (Khi Nào Chim Sắt Bay) từ năm 2002, nhiều lúc tôi tưởng chừng phải bỏ cuộc, vì sự yếu kém của mình. Nhưng tôi đã cầu nguyện đến giác linh của Ni Sư. Tôi đã tự nguyện sẽ cố hết sức mình để hoàn tất, đầu quyển sách dịch này chắc chắn sẽ có nhiều sai sót. Chỉ mong rằng nó sẽ là viên đá lót đầu tiên cho một đường hoàn hảo, tốt đẹp hơn sau này.

Mong bạn đọc đón nhận bản dịch này với lòng từ bi, hỷ xả. Xin hiểu rằng mọi sai sót là do sự hiểu biết hạn hẹp của người dịch, hoàn toàn không liên quan đến trí tuệ uyên thâm của Ni Sư Ayya Khema. Cầu xin Ni Sư lượng thứ cho sự mạo muội này. Mong nhận được sự chỉ dẫn, góp ý của các bậc tôn sư, các dịch giả uyên bác, cũng như bạn đọc khắp nơi để quyển sách được hoàn thiện hơn trong những lần in sau, qua email: [ltl3107@yahoo.com](mailto:ltl3107@yahoo.com)

Xin tri ân sâu xa Ni Sư Ayya Khema đã để lại cho đời nhiều quyển sách về Phật giáo rất hữu ích.

Xin chân thành cảm ơn NXB Wisdom Publications, MA, USA, đã chấp nhận cho chúng tôi được chuyển dịch và ấn tống quyển sách hữu ích này.

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

*Hiệu Đinh Tháng 6, 2005  
Diệu Liên-Lý Thu Linh*



## VỀ TÁC GIẢ

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 Ai Nhĩ Lan. Sau đến sống ở Thượng Hải, ở đó bà và gia đình bị quân đội Nhật giam giữ trong các trại 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, bà 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 Nữ Phật tử Quốc Tế (International Buddhist Women's Center) và Đảo Parappuduwa dành cho các Nữ tu (Parappuduwa Nun's Island), tại Tích Lan.

Ni sư thọ đại giới ở Tích Lan vào năm 1979 và là một trong những người tiên phong trong việc tranh đấu cho ni giới.

Vào năm 1987, Ni sư tham gia tổ chức hội thảo quốc tế đầu tiên dành cho Ni giới, mà kết quả là việc thành hình của Sakyadhita, một tổ chức của nữ Phật tử khắp nơi trên thế giới.

Ni Sư đã viết hơn 20 đầu sách về Thiền và Phật giáo bằng tiếng Anh và tiếng Đức. Quyển nổi tiếng nhất là *Being Nobody, Going Nowhere* (Việt dịch: Vô Ngã, Vô Ưu), được giải thưởng Christmas Humphreys Memorial Award. Các sách của Ni Sư được thể hiện bằng một sự hiểu

biết sâu xa về các công phu tu hành, thành quả của việc hành thiền, là lời kêu gọi mọi người hãy đơn giản hoá cuộc sống và thanh lọc tâm trí bằng cách ứng dụng những lời Phật dạy.

Ni Sư Ayya Khema còn là giám đốc tinh thần của Buddha-Haus (Ngôi Nhà Phật) ở Đức, nơi Ni Sư mất năm 1997 do bệnh ung thư.



## Lời Giới Thiệu

TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU, tôi muốn giải thích về nguồn gốc của các bài thuyết pháp của Đức Phật. Ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt (*parinibbàna*), kết tập đầu tiên của các vị a-la-hán (những vị đã đắc đạo) được thành hình. Lúc đó các bài thuyết pháp của Đức Phật được phân loại và xếp đặt lại một cách hệ thống. Khi còn tại thế, Đức Phật thường thuyết giảng các đề tài tùy duyên, thường là để trả lời các câu hỏi. Lúc đó, các bài thuyết giảng của các tôn giáo đều được truyền giảng bằng miệng.

Ở lần kết tập này của các vị a-la-hán, tôn giả Ananda, người đã làm thị giả cho Đức Phật trong hai mươi lăm năm đã tụng các kinh và Ngài Upali đã truyền khẩu các giới luật cho tăng ni. Có khoảng 17,500 bài thuyết pháp của Đức Phật đã được lưu truyền bằng hình thức đó. Khoảng một trăm năm sau, các vị A-la-hán lại được kết tập lần nữa. Vì có nhiều ý kiến rất khác nhau, đặc biệt là về các giới luật, nên đại chúng (của các tăng và ni) đã có khuynh hướng chia rẽ. Vì thế việc cần hoàn chỉnh tất cả các kinh luật của Đức Phật để có cơ bản dựa vào, là điều thiết yếu.

Hai trăm năm mươi năm sau ngày Đức Phật diệt độ, một kết tập thứ ba của các vị A-la-hán lại được thiết lập. Lúc đó các vị đại đệ tử của Đức Phật là các ngài Ananda, Mục-Kiên-Liên và Xá-lợi-phất, mỗi vị đều có một đệ tử còn sống. Dĩ nhiên, các vị này đều đã hơn trăm tuổi, nhưng sự có mặt của các vị là để chứng minh cho các kinh điển được truyền thừa. Ở thời điểm đó, các kinh điển, giới luật được viết bằng ký tự Sinhalese trong Pali ngữ. Ngày nay chúng

ta có thể đọc được tiếng Pali bằng ký tự La-mã.

Lúc đó vua A Dục, vị đại vương Phật giáo của An độ, đã phái con, là thầy Mahindra, đến Tích Lan để truyền bá Phật giáo. Vua Tích Lan hoan hỉ đón nhận giáo lý mới mẻ này, nhiều hàng quý tộc cũng trở thành tỳ-kheo (*bhikkhus*). Các vị tỳ-kheo đã đảm nhiệm trách vụ chuyển tạng kinh Pali sang chữ viết. Tiếng Pali gọi các kinh điển này là Tipitaka (*ti* có nghĩa là ba, và *pitaka* là giỏ). Tại sao gọi như thế cũng có lý do của nó. Nguyên cảo của kinh được viết trên lá *bối* (lá cây cọ) bằng những mũi dao găm nhọn như ngòi viết. Mực được tạo ra bằng những quả dâu được chà lên khắp mặt lá, sau đó được lau nhẹ, chỉ để lại màu trên những chữ đã được khắc sâu. Lá bối không đóng lại được thành sách, mà phải mang trong những giỏ xách. Ba giỏ xách riêng biệt được sử dụng: một cho Kinh (*suttas*), một cho giới Luật (*Vinaya*) và một cho Luận (*Abhidhamma - Vi Diệu Pháp*). Kể từ đó, các vị tỳ-kheo người Tích Lan đã sao chép lại các bản chính trên lá *bối* cũng bằng cách trên, vì dần dần các lá cây bị khô nát. Việc làm đó đã tạo thành truyền thống lâu đời cũng như là niềm tự hào của các tỳ-kheo sống trong các tu viện xây quanh tảng đá nơi thầy Mahindra lần đầu đến đây giảng pháp.

Kinh điển luôn đi kèm với truyền khẩu; vì đọc sách không thể nào giống với việc nghe giảng Pháp từ các bậc thầy. Kinh điển, do đó, được truyền khẩu từ thời Đức Phật cho các vị Thầy rồi đến đệ tử, trải qua bao thăng trầm, bao biến động, và vẫn còn tiếp tục như thế cho đến ngày nay.

Để được lợi ích từ một buổi thuyết pháp, ta phải lắng nghe với cả tâm trí. Trí tư duy; tâm tin tưởng đều có thể ta chưa hoàn toàn hiểu hết lời giảng. Nhưng tâm trí kết hợp như thế sẽ giúp ta dễ nắm bắt được những ý nghĩa ở đằng

sau lời giảng. Lời nói rất trừu tượng, có thể bị bóp méo. Tâm chúng ta giống như các nhà ảo thuật, có khả năng biến hoá việc này thành việc kia.

Giáo lý của Đức Phật như một tấm bản đồ khổng lồ với bao nơi chốn và con đường dẫn ta đi từ nơi này đến nơi kia. Đây là món quà đặc biệt của Đức Phật, dành cho tất cả những ai cần đến nó. Tuy nhiên vì chưa đi hết con đường, không ai có thể chắc rằng con đường còn ở phía trước đã được vạch ra đúng hướng. Trong trường hợp đó chỉ có một cách giải quyết duy nhất là rộng mở tâm trí mình để xem sự thật có được phơi bày ra không. Tâm phải có đủ lòng tin để bước tới, nếu không các chấp kiến, những quan điểm, lý luận sẽ là vật cản đường.

Giáo lý của Đức Phật, đã được thực chứng qua các thế kỷ, là một trong những báu vật mà nhân loại sở hữu được. Các lời dạy của bậc đạo sư có hiệu lực mạnh mẽ trong việc chuyển đổi từ đau khổ (*dukkha*) đến hạnh phúc (*sukkhā*). Qua cửa ngõ tâm trí, Đức Phật khuyên chúng ta phải học lẫn hành. Với trí tuệ dẫn lối, sự thực hành thực sự đưa ta đến đích.

Bài kinh các bạn sẽ nghe, gọi là kinh *Upanita* trích từ *Samyutta Nikaya* (Tương Ứng Bộ Kinh - Connected Discourses), chỉ cho ta con đường đi từ những phiền não, khổ đau hiện tại đến giải thoát. Chúng ta có thể làm được điều đó trong khóa tu thiền bảy ngày này không? Đức Phật nói chúng ta có thể làm được. Trong kinh *Satipatthana Sutta* (*Tứ Niệm Xứ*), về nền tảng chánh niệm, Đức Phật đã nói rằng nếu hành giả thực hành chánh niệm trong bảy năm, chắc chắn sẽ đạt được quả vị A-la-hán hay Bất Lai (*anagāmi*). Đức Phật lại tiếp, “Mà này, không cần bảy năm, chỉ cần sáu, năm, bốn, ba, hai hay chỉ một năm. Chỉ cần mười

một tháng, mười, chín, tám, bảy, sáu, năm, bốn, ba, hai hay chỉ một tháng. Nay, chỉ cần bảy ngày”. Dĩ nhiên, đó là nếu chúng ta có được sự chánh niệm tuyệt đối. Có thể đạt được hoàn toàn giải thoát chỉ trong bảy ngày là điều khó có được, nhưng để giảng về phương pháp thực hành trong khoảng thời gian đó lại là điều hoàn toàn có thể thực hiện được.

Có câu chuyện kể rằng Đức Phật trong một lần đi với các tăng chúng trong rừng. Cầm một nắm lá trong tay, Ngài đã nói với các vị đệ tử, “Lá trong rừng hay lá trong nắm tay ta nhiều hơn?” Các đệ tử Phật bèn thưa: “Bạch Đức Thế Tôn, lá trong rừng phải là nhiều hơn lá trong tay Thế tôn”. Đức Phật tiếp, “Đúng thế. Những điều ta giảng cho các ông, so với những gì ta biết, cũng giống như nắm lá trong tay ta, nhưng thế cũng quá đủ để đạt được giác ngộ giải thoát”.

Chúng ta có thể cảm nhận được tính chính xác của Tam Tạng kinh khi tên, tước hiệu của các vị đệ tử có mặt lúc Đức Phật giảng pháp đều được nhắc đến. Địa danh nơi giảng pháp cũng thường được mô tả, và tên của các vị đệ tử được lập đi lập lại nhiều lần đến nỗi ta cảm thấy rất thân thuộc với họ. Nhiều bài kinh bắt đầu bằng chữ “*Evam me suttam,*” có nghĩa là “Như tôi đã được nghe,” là lời mở đầu của ngài Ananda ở lần kết tập đầu tiên của các vị A-la-hán. Tiếp đến Ngài Ananda cho biết ông đã nghe bài giảng ở đâu, những ai cũng có mặt lúc đó. Ngài làm thế để chúng tỏ tính chính xác của bài kinh được truyền lại; nếu có gì vướng mắc, các vị đệ tử khác có thể được tham vấn để xác minh các lời của Ngài.

Chúng ta đầy lòng biết ơn và sung sướng biết bao được là những người có mặt trên trái đất này, được có cơ hội

nghe Phật pháp. Giữa hơn năm tỉ người có mặt trên trái đất này, đó đúng là kết quả của nghiệp lành chúng ta đã gieo trồng. Lòng biết ơn và hạnh phúc sẽ khiến ta mở lòng đón nhận Phật pháp. Chỉ có tri thức không, chưa đủ. Sự hành Thiên sẽ đem đến cho ta những kinh nghiệm, mà lúc nào cũng đầy tình cảm thương yêu, là ‘đặc tính của trái tim’.

Đức Phật đã là một vị thái tử, đã sống trong nhung lụa. Nhưng Ngài nhận thấy rằng những xa hoa, những quyền lợi vật chất không đem đến hạnh phúc cho Ngài. Điều đó cũng đúng trong cuộc sống của chúng ta hôm nay. Chúng ta có thể cũng có bao quyền lợi, bao cao sang, nhưng hạnh phúc vẫn không ở trong tầm tay. Đức Phật đã nghĩ rằng chính những xa hoa, vật chất cản trở Ngài tìm đến sự thật. Ngài đã rời bỏ hoàng cung để sống đời khổ hạnh trong sáu năm, nhưng điều đó cũng không giúp Ngài tìm được chân lý. Sau khi đã tìm được con đường giác ngộ của riêng mình, Đức Phật đã nói sự hưởng thụ thái quá hay sự khổ hạnh tột cùng, đều không mang lại kết quả, chỉ có trung đạo, tránh xa hai thái cực trên, là đem lại kết quả.

Trung đạo luôn là con đường của sự đơn giản – đem lại những thứ ta cần, và chỉ thế không có gì hơn. Trong các bài thuyết pháp của Đức Phật, ta cũng nhận thấy sự giản đơn đó. Ít có các nghi lễ, không giáo điều, không nguy trang. Bài kinh tôi đã chọn cho khóa tu thiền này cũng mang đầy đủ những yếu tố cần thiết cho con đường tâm linh. Cũng như trong những điều dạy của Đức Phật, đó là một con đường chuyển hóa dần dần. Bắt đầu bằng những kinh nghiệm đời thường của chúng ta, rồi dần hướng ta đến giải thoát, đến sự tự do tuyệt đối.



## Chương 1

# Lý Do Và Phương Pháp Tu Thiền

CHẮC CHẮN RẰNG CHÚNG TA, những ai muốn tu thiền đều mong tìm đến một điều gì đó khác hơn những cái ta biết trong cuộc đời này. Chúng ta đã có đủ khôn ngoan để thấy rằng cuộc đời không thỏa mãn tất cả những mong ước của chúng ta, và có thể sẽ chẳng bao giờ. Nhận thức đó chính là một bước ngoặt lớn.

Khi tọa thiền là chúng ta đang cố gắng để chuyển hoá tâm thường ngày của mình. Cái tâm thức vẫn dùng giải quyết công việc hằng ngày, mua bán nơi phố chợ, nuôi dưỡng con cái, làm việc, lau chùi nhà cửa, kiểm tra hoá đơn và tất cả mọi việc như thế trong cuộc sống đời thường. Không ai xa lạ với tâm thức đó, không có nó, chúng ta không thể sinh hoạt trong đời sống. Chúng ta cần đến nó để tồn tại nhưng tâm tầm thường đó không thể nắm bắt được ý nghĩa sâu xa của Phật pháp, vì giáo lý của Đức Phật rất thâm sâu, vi diệu; tâm thường ngày của chúng ta thì chẳng thâm sâu hay vi diệu, chỉ hữu dụng.

Để có được tâm thức có khả năng thấu hiểu được ý nghĩa sâu xa của Phật giáo, hầu biến chúng thành ra một phần của ta, do đó có thể thay đổi được cái nhìn nội tại, ta cần một tâm thức có khả năng tự tách biệt ra khỏi những quá trình tư duy tầm thường. Chỉ có thực tập thiền định mới giúp ta có được một tâm thức như thế. Không có cách gì khác hơn. Do đó Thiền chính là một phương tiện, không phải là cứu cánh. Nó là phương tiện giúp ta chuyển đổi khả năng của tâm để tâm có thể cảm nhận những thực tại

hoàn toàn khác với những thực tại ta thường biết trước đây. Nhận thức được Thiên chỉ là một công cụ là điều rất quan trọng, vì nó thường được hiểu một cách sai lầm là cứu cánh. Trong Pali ngữ, thiền được gọi là *bhavana*, “luyện tâm”, được dùng để bào gọt tâm cho đến khi nó trở thành một dụng cụ sắc bén có thể cắt xuyên qua những thực tại thường ngày.

Nhiều người tọa thiền để tìm cho tâm sự thanh tịnh. Nhưng tâm thanh tịnh, định tĩnh (*samatha*) chỉ là một trong hai khía cạnh trọng yếu của thiền. Tuệ giác (*vipassana*) là khía cạnh thứ hai. Mục đích của tu thiền là để được tuệ giác, còn định chỉ là phương tiện giúp ta đạt đến cứu cánh trên. Theo kinh tạng Pali, Đức Phật đã dạy đến bốn mươi hai phương pháp thiền. Có phương pháp chỉ dùng để được tâm bình an, phương pháp khác lại để đạt được trí tuệ. Tuy nhiên chúng ta không cần phải thực hành nhiều phương pháp đến vậy.

Mọi người đều muốn tìm sự tĩnh lặng, bình an, khả năng bắt tâm dừng lại những lăng xăng thường ngày. Tuy nhiên, đầu chúng ta muốn đạt được sự thanh tịnh qua việc hành thiền, phần đông thiền sinh đều cảm thấy khó có thể vừa ngồi xuống chiếu thiền là tâm đã được yên tĩnh ngay. Oái oăm thay, tâm ta lại có thói quen làm ngược lại. Nó luôn nghi suy, đánh giá, cân nhắc từ sáng đến tối, rồi mộng mơ từ tối đến sáng, do đó tâm khó có được giây phút nào bình yên. Nếu chúng ta cũng đối xử với thân như thế, thì chẳng bao lâu ta sẽ hết hơi. Nếu phải làm việc liên tục, không có giây phút nào được nghỉ ngơi, thì thân không thể chịu đựng nổi sau vài ngày. Khi ta đòi hỏi tâm phải hoạt động như thế, thì ta lại ngạc nhiên khi mọi việc không xảy ra như ý ta muốn, thế giới không đi theo trình tự mà ta

nghĩ là nó sẽ phải theo. Đáng lý ra nếu mọi thứ đều xảy ra như ý ta muốn, mới là điều đáng ngạc nhiên, vì những gì đang diễn ra trong tâm ta cũng chính là những gì đang diễn ra trong tâm tất cả mọi người khác. Đó cũng là một khía cạnh quan trọng của tâm hành thiền – biết rằng chúng ta không phải là người duy nhất mang nặng những khổ đau. Đó là đặc tính chung của cuộc sống, nằm trong đế thứ nhất (của Tứ Diệu Đế) của Phật giáo.

Khổ (*dukkha*) bao trùm vũ trụ. Nó không dành riêng cho một ai, mà tất cả chúng sinh đều phải gánh chịu. Vì tâm ta chưa được điều phục, thế giới thì vẫn như cũ, nên hành thiền là một cuộc chiến đấu. Hành giả cần phải tập ngưng lại mọi thói quen đã thành nếp của tâm. Tâm ta đã quen suy nghĩ, nhưng khi ta cần bình yên, tĩnh lặng, thì đó chính là điều ta phải ngưng làm. Nói thì dễ hơn thực hành, vì tâm vẫn sẽ tiếp tục hành động theo thói quen. Thêm một lý do nữa vì sao tâm khó kiềm chế thói quen: vì khi ta tọa thiền, suy nghĩ là cách duy nhất để khẳng định cái tôi của mình, nhất là khi ta còn giữ im lặng. “Tôi suy nghĩ, do đó tôi hiện hữu,” -vài triết học Tây phương đã coi đó là sự thật tuyệt đối. Thực ra, đó chỉ là một sự thật tương đối như tất cả chúng ta đã biết.

Khi suy nghĩ, chúng ta biết mình có mặt; khi tâm vắng bật mọi nghĩ suy, ta lại tin rằng mình đã không còn làm chủ. Nhưng thực ra, sự thật là ngược lại. Khi chúng ta không thể ngưng suy nghĩ lãng xãng, ta mới đánh mất sự tự chủ. Chúng ta chỉ làm chủ tâm khi ta có thể bắt nó ngưng lại khi ta muốn. Khó khăn mà phần lớn, nếu không nói là tất cả thiền sinh phải đối mặt là buông xả. Phải buông bỏ bản ngã khi hành thiền, hay đúng hơn, sự nghĩ suy của mình, là một thái độ thật quyết liệt. Khi chúng ta

chú tâm làm các công việc hàng ngày, chúng ta chủ động hướng tâm đến những gì ta cần làm. Khi muốn làm việc trong nhà bếp, ta chủ động đến đó, chú tâm đến những việc phải làm. Khi phải đến văn phòng làm việc, ta chủ động hướng tâm vào giấy tờ, thư tín và các công việc văn phòng khác. Đối với hành thiền cũng thế.

Trở ngại thứ nhất là dầu chúng ta muốn được định, muốn trở nên bình an, tĩnh lặng, không có suy tưởng, tâm vẫn không nghe theo chúng ta. Nó không tuân lệnh vì làm như thế có vẻ như ta không có gì để chứng minh sự hiện hữu của mình, và vì làm như thế là ngược lại với những thói quen của chúng ta. Vì thế, thay vì cố hoài, cố mãi để được định, để giữ tâm vắng lặng, ta cần xử dụng bất cứ vọng tưởng nào khởi lên lúc đó để có thể soi rọi tâm mình. Từng chút tri kiến, mang lại từng chút tĩnh lặng, và từng chút tĩnh lặng lại mang đến từng chút tri kiến. Tâm tĩnh lặng cốt yếu chỉ để chuyển hoá tâm bình thường hàng ngày thành tâm siêu việt để có thể hiểu và ứng dụng được giáo lý của Đức Phật để từ một chúng sinh bình thường ta có thể trở thành một cá thể siêu việt. Khi tọa thiền, nếu như chúng ta không đạt được tâm thanh tịnh, cũng không phải là một vấn đề, vì bất cứ vọng tưởng nào cũng có thể giúp cho ta hiểu thêm về tự ngã. Đó là mục tiêu chính của các khóa tu thiền. Đó là cuộc hành trình về nội tâm để giúp chúng ta hiểu về mình hơn. Chắc chắn không có gì thú vị hơn thế, dầu rằng cũng có những khía cạnh về ngã mà chúng ta chỉ muốn trốn chạy, chẳng muốn nhận chúng là mình. Nhưng làm sao trốn chạy được khi ta đang ngồi thiền, do đó ta bắt đầu vọng tưởng, nghĩ đến chuyện này chuyện kia. Ai cũng có thể làm như thế cả, nhưng khi điều đó xảy ra, hãy nhớ là đó chỉ là trốn chạy sự thật.

Để tiến bước sâu hơn vào cuộc hành trình tâm linh này, chúng ta cần thực hành tịnh khẩu (sự im lặng cao quý). Tịnh khẩu có nghĩa là không nói chuyện với nhau, điều đó có lẽ khó làm khi quanh ta có bao bạn bè. Nhưng hãy coi trở ngại đó là một thử thách. Hãy nhớ rằng sự thách thức này là những viên đá lót đường cho ta tiến bước. Tịnh khẩu là một trong những phương thức hữu hiệu nhất trên bước đường tâm linh. Thường chúng ta chỉ có cơ hội thực hành tịnh khẩu ở các khóa tu chuyên sâu. Thông thường, ta sẽ chuyện trò với những người chung quanh, đó cũng là một cách chạy trốn khổ. Ai cũng đã từng ném qua khổ đau đầu ta gọi nó bằng tên gì, như sân hận, sợ hãi, âu lo, bất mãn, thuy miên, vân vân.

Điều quan trọng cần nhớ là điều để đầu tiên Đức Phật đã khám phá ra sau khi đạt được giác ngộ là “khổ hiện hữu”. Khổ là một đặc tính của cuộc sống, của sự hiện hữu. Nếu chúng ta cảm nhận được điều này nơi bản thân, là ta đã chứng minh được điều dạy của Đức Phật là đúng. Chỉ có thế. Chúng ta không cần phải trải qua lại những khổ đau, mà chỉ cần quán sát và nói: “Có chúng cứ”. Có biết bao điều có thể gây khổ đau cho ta, nhưng chỉ cần nhớ đến điều để thứ nhất này: “Khổ là hiện hữu”, và nói: “Đúng rồi, đó đúng là lời Đức Phật dạy”.

Đức Phật cũng nói về điều để thứ hai, đó là nguồn gốc của khổ đau là do ái dục. Chúng ta có thể quay vào, tự hỏi mình: “Những gì tôi muốn mà không được? Những gì tôi được dầu không mong muốn?” Đó là hai lý do, mà thực ra chỉ là một, là cùng một thứ, khiến ta đau khổ. Chỉ có một cách duy nhất để đối phó với khổ đau khi nó dấy khởi, đó là dứt bỏ lòng ham muốn; đau khổ sẽ không còn nữa. Tri kiến đó chỉ có thể có được khi chúng ta không còn hướng

ra ngoài, bằng cách chuyên trò, hay những hình thức hoạt động khác. Muốn thực sự có thể soi rọi lại mình, ta cần có những thời gian tĩnh lặng.

Có thể các bạn đã biết hành thiền. Tuy nhiên, ở đây tôi sẽ giải thích về một số phương pháp hành thiền và các kết quả mà chúng có thể mang đến. Chỉ có phương pháp mang lại kết quả, là phương pháp hữu hiệu nhất. Nếu phương pháp nào không mang lại kết quả, ta cần sửa đổi lại. Không cần phải bám víu vào riêng một phương pháp nào cả. Mỗi người chúng ta đều có những cá tính, những khuynh hướng khác nhau, dầu rằng tâm ta đều có những khả năng, những tiềm năng giống nhau, do đó ta cần có những phương pháp khác nhau. Có người thích hình ảnh; kẻ thích lời nói, truyện tích; người nữa lại thích con số, thích mọi thứ đầu vào đấy. Có người lại thích tiểu tiết. Có lẽ ta cũng đã biết tâm mình thuộc loại nào, hoặc ta có thể thử nghiệm bằng thiền để xem phương pháp thiền nào dễ giúp tâm ta trở nên tĩnh lặng.

Quán hơi thở là cách thực hành cơ bản đầu tiên của chánh niệm, chánh niệm về thân (*kayanupassana*). Tâm chánh niệm cũng cần có mặt trong tất cả mọi hoạt động khác ở bên ngoài thiền đường, đó là điều chúng ta thường dễ quên, nhưng ít nhất ta cần hướng đến mục tiêu đó. Thật dễ chịu khi được ngồi xuống chiếu thiền, quán hơi thở để đạt tâm bình lặng, nhưng nếu chúng ta không gia tăng thêm sự thực tập chánh niệm ngoài những lúc hành thiền thì ta cũng khó có được kết quả tu thiền như mong muốn. Chúng ta chỉ có một tâm, nên ta cần rèn luyện tâm thành nhất điểm, cho tất cả mọi lúc, mọi nơi: đi, đứng, mở, đóng cửa, tất cả mọi hành động, lúc nào cũng chú ý đến các hoạt động của thân. Quán thân bao gồm cả lúc tắm rửa, vệ sinh,

ra khỏi giường mỗi sáng, mặc đồ, cởi áo vân vân. Một trong những hoạt động của thân để được dùng để quán sát là sự ăn uống, vì ăn uống là một tiến trình bao gồm nhiều động tác.

Không ai có thể truyền dạy cho ta chánh niệm. Chúng ta phải tự rèn luyện mình bằng nhiều cách. Trong truyền thống của chúng ta (người Tây phương – ND), không có những bậc toàn năng (guru). Chúng ta chỉ có những người lập lại lời Phật dạy từ các kinh Pali, những người có thể giúp ta đôi lời khuyên nhủ. Chánh niệm cần phải được thực hành, phải tự mình rèn mình mà thôi. Không ai có thể giúp chánh niệm cho ta được; chỉ có ta biết được khi nào ta có chánh niệm.

Chánh niệm có nghĩa là thân và tâm ở cùng một nơi. “Rửa chén thì biết đang rửa chén”, là một câu nói rất nổi tiếng của thầy Thích Nhất Hạnh, một thiền sư Việt Nam. Chứ không phải suy nghĩ, “Giá mà tôi đã rửa xong rồi”, hay “Sao người ta dùng nhiều chén đĩa đến thế”, hay “May là nay mai tôi không phải rửa chén nữa”, hay “Tại sao lúc nào tôi cũng phải rửa chén?” – không có gì giống như thế cả. Chỉ cần biết mình đang rửa chén, thế thôi. Ăn uống cũng thế, không phải là: “Tôi thích món này. Không biết họ làm món này thế nào?” Mà chỉ biết là mình đang ăn. Ứng dụng như thế cho tất cả mọi hành động của chúng ta. Đức Phật đã nói: “Cách duy nhất để thanh tịnh hóa, để diệt trừ phiền não, tiếc nuối, oán than, để chấm dứt mọi khổ đau, để bước vào con đường cao thượng, để đạt được Niết-bàn (*nibbana*) là tâm chánh niệm.” Chúng ta còn chờ gì nữa. Tất cả chúng ta đều có đôi chút chánh niệm; ta chỉ cần phát triển nó thêm.

Hành thiền là một cách để ta thực hành chánh niệm cho

đến khi nội tâm ta trở nên vững mạnh đến độ ta có thể nhận chân được sự thật tuyệt đối ở đằng sau sự thật tương đối. Tâm chánh niệm đã được rèn luyện trên chiếu thiền giờ có thể mang áp dụng vào tất cả mọi hoạt động của ta. Ở đây chúng ta chỉ nói về chánh niệm nơi thân, vì các hoạt động của thân liên tục xảy ra. Vì thân có thể được xúc chạm, có thể được mục kích, chúng ta dễ hướng thân và tâm lại một nơi, hơn là để tâm phóng ra muôn hướng trong khi thân đang làm một chuyện khác. Nếu ta có thể trụ tâm và thân vào một chỗ, thì ta dễ quán hơi thở, vì lúc đó chỉ có hơi thở là hoạt động – chúng ta đang thở ra, thở vào. Không có gì khác. Mọi thứ khác chỉ là phụ thuộc.

Khi chúng ta theo dõi hơi thở, tâm ta cũng gắn vào hơi thở, đó thực sự là chánh niệm. Được gọi trong tiếng Pali là *anapanasati*, hay “quán hơi thở ra, hơi thở vào”. Ta sẽ nhận thấy là tâm ta không phải lúc nào cũng muốn ở yên một chỗ, nó luôn muốn phóng đến nơi khác. Ta sẽ dùng sự phóng tâm này để hiểu chính nội tâm mình. Không phải để chỉ nói: ‘vọng tưởng, vọng tưởng’, vì chúng ta sẽ chẳng học hỏi được gì từ đó; nên ta sẽ học cách đặt tên. Chúng ta sẽ nói: ‘Quá khứ’ ‘tương lai’ hay ‘nhảm nhí’ (từ cuối có lẽ thích hợp cho nhiều thứ nhất). Chúng ta cũng có thể nói: ‘ước muốn’, ‘mơ mộng’, ‘tính toán”. Từ cuối ở đây cũng rất phổ thông. Vì chúng ta thường nghĩ là mình chẳng đạt được gì khi ngồi thiền, nên tranh thủ tính toán những việc cần làm trong tương lai. Tên gọi nào chợt đến trong đầu, thì dùng tên ấy, không cần phải tìm tên gọi cho thật chính xác, vì hành động đó lại dẫn đến những suy nghĩ khác.

Nếu vọng tưởng chỉ thoáng qua trong đầu như những đám mây, không cố định mà chóng tan, thì không cần phải chạy đuổi theo chúng để đặt tên. Nhưng nếu suy nghĩ của

ta cố định, tốt hơn nên đặt cho chúng một tên gọi. Việc làm này mang đến hai kết quả. Thứ nhất là nó sẽ làm cho vọng tưởng đó tan biến đi, vì tâm không thể làm hai việc cùng một lúc. Đặt cho nó một cái tên, có nghĩa là ta có thể theo dõi vọng tưởng một cách khách quan, không để chúng dẫn dắt ta theo. Vì thế, chúng sẽ tan đi như bọt nước. Kết quả thứ hai của việc đặt tên rất hữu ích vì nó giúp ta có thể nhận ra được quá trình tư duy và các thói quen suy nghĩ của ta. Nhận thức này rất quan trọng, vì nó giúp cho thiền sinh không mắc phải sai lầm là lúc nào cũng tin vào những suy nghĩ của mình. Chỉ có những người không bao giờ biết quán tưởng mới tin vào những suy nghĩ của mình. Khi đã quen đặt tên cho những suy nghĩ của mình khi tọa thiền, ta sẽ nhận thấy quá trình tư duy của ta rất tùy tiện, thường không có ý nghĩa gì đích thực chỉ vô nghĩa, đôi khi còn là điều ta chẳng muốn nghĩ tới.

Có được tri kiến về những suy nghĩ của mình như thế trong lúc tọa thiền giúp ta có thể buông bỏ những suy nghĩ vô bổ, làm cho cuộc sống của chúng ta bớt căng thẳng. Nếu chúng ta có thể buông bỏ vọng tưởng bằng cách đặt cho nó một cái tên lúc đang hành thiền thì ta cũng có thể làm như thế trong đời sống hàng ngày. Nếu không sự hành thiền của chúng ta thật vô nghĩa – chúng ta chỉ ngồi để đầu gối sưng thêm, chứ chẳng đem lại kết quả gì. Chúng ta cần phải áp dụng những gì ta thực hiện được trong khi ngồi thiền vào trong cuộc sống đời thường của mình.

Khi ngồi thiền, chúng ta buông bỏ mọi vọng tưởng. Khi chúng xuất hiện lại, ta lại buông bỏ. Thay vì nghĩ suy, ta chú tâm vào hơi thở. Trong cuộc sống đời thường, ta cũng tập buông bỏ những tư tưởng bất thiện, thay bằng các tư tưởng thiện. Quá trình chuyển đổi cũng giống nhau, khi

chúng ta đã rèn được như thế lúc hành thiền, nó sẽ trở thành một thói quen tốt trong cuộc sống. Không phải lúc nào ta cũng thành công (không có việc gì là luôn luôn cả), nhưng ít nhất ta biết là điều đó có thể xảy ra.

Khi chúng ta nghe lời Phật dạy, ta biết rằng Đức Phật đưa ra những lý tưởng để ta noi theo, vì thế nếu như ta chưa đạt được đến cái lý tưởng ấy, thì cũng chẳng cần tự trách mình. “Nhận biết, không trách cứ, rồi chuyển hóa” là một phương châm quan trọng cần nhớ: có nghĩa là chúng ta nhận biết những gì đang diễn tiến ra trong nội tâm nhưng không phải để tự trách hay trách người. Sự việc là như thế, nhưng chúng ta, là những sinh vật biết nghĩ suy, có khả năng thay đổi, và đó là điều chúng ta cố gắng thực hiện khi hành thiền. Chúng ta có thể buông bỏ vọng tưởng, trở về theo dõi hơi thở. Chúng ta cần thường xuyên thực hành như thế, thì hành động này ngày càng trở nên dễ dàng, tự nhiên hơn đối với ta. Dần dần tâm ta sẽ nhượng bộ. Nó sẽ nói: “Thôi được. Tôi sẽ ngưng mọi suy tưởng trong chốc lát”. Hành động này trở nên dễ dàng hơn, không chỉ vì nó đã trở thành thói quen mà vì ta cũng có nhiều quyết tâm hơn để buông bỏ sự suy nghĩ viển vông, vì ta biết những suy nghĩ đó thật vô ích. Chúng không đem lại kết quả gì, chỉ quẩn quanh, chỉ quấy rối ta. Nhờ đó tâm nhận ra được giá trị của việc an trụ vào đề mục thiền quán.

Nếu ta có thể giữ chánh niệm trong hơi thở khi hành thiền thì ta cũng dễ giữ chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày. Cái này hỗ trợ cái kia. Vì không thể có hai con người trong mỗi chúng ta. Chúng ta rèn luyện chỉ một tâm mà thôi. Rõ ràng là chúng ta bỏ nhiều thời gian cho các sinh hoạt hằng ngày hơn là thời gian ngồi thiền. Do đó chúng

ta không thể bỏ hết công phu rèn luyện khi bước ra khỏi thiền đường.

Có năm cách theo dõi hơi thở. Cách cổ điển nhất, mà cũng khó nhất và cũng dễ đem lại thanh tịnh nhất. Đó là chú ý đến hơi thở vào ra ở ngay mũi. Theo truyền thống, ta theo dõi hơi thở lúc vào lẫn lúc ra, vì ta không muốn để tâm có dịp lan man trở vào con đường quen thuộc, ta muốn buộc nó luôn ở nơi hơi thở. Hơi gió ở mũi khi ta hít vào tạo cho ta một cảm giác, giúp ta chú tâm vào đó. Đây là cách chú tâm vào hơi thở ở “một điểm” rõ ràng nhất, và thường được các thiền sinh kinh nghiệm sử dụng nhiều nhất. “Một điểm” có nghĩa là chỉ ở một chỗ duy nhất, là đặc trưng của thiền. Vì sự chú tâm được đặt ở một điểm duy nhất, nó giúp tâm trở nên nhạy bén, không buông lung.

Chúng ta có thể sử dụng thêm các phương pháp hỗ trợ để giữ tâm chánh niệm trên hơi thở. Đếm hơi thở cũng là một cách. Chúng ta đếm ‘một’ khi hít vào, ‘một’ khi thở ra. Rồi ‘hai’ khi hít vào, ‘hai’ khi thở ra, cho đến mười. Khi tâm lan man, ta bắt đầu đếm trở lại ‘một’, không kể ta đang ở năm, sáu hay tám. Phương pháp này thích hợp cho những ai thích con số, có đầu óc tổ chức rạch ròi.

Người không thích đếm số, có thể nghĩ ‘tĩnh lặng’ khi hít vào, ‘tĩnh lặng’ khi thở ra. Dĩ nhiên, bất cứ từ nào khác cũng được. Có thể dùng ‘tĩnh lặng’ khi hít vào, thở ra bằng ‘từ bi’, đem vào sự tĩnh lặng, và ban phát tình thương yêu ra ngoài. Tuy nhiên, nếu có thể dùng một từ thì tốt hơn, vì càng nạp vào đầu nhiều thứ, càng khiến tâm khó tĩnh lặng. Nếu ta có thể giữ chú tâm vào ‘tĩnh lặng’ khi hít vào, để tĩnh lặng tràn đầy trong ta, rồi thở ra ‘tĩnh lặng’. Phương pháp này rất thích hợp với người thích sử dụng từ ngữ.

Nếu ta không thích số, cũng chẳng ưa dùng từ, thì có thể dùng hình ảnh – thí dụ, có thể hít vào và tưởng tượng ra một đám mây đang bay vào trong ta. Thở ra là đám mây lại trở ra bao trùm ta. Có người lại hình dung ra đám mây nhỏ khi hít vào, và thở ra đám mây to hơn. Tóm lại, bất cứ sự hỗ trợ nào giúp ta chú tâm đều tốt hơn là những suy nghĩ lan man; dùng hình ảnh thì không tập trung vào được một điểm như theo dõi hơi thở, nhưng vẫn tốt hơn là để tâm suy nghĩ về những gì đã xảy ra tuần trước hay những gì sắp xảy ra vào tuần sau.

Đối với người mới tập tu thiền, còn có một phương pháp hữu dụng khác. Đó là theo dõi hơi thở vào, cảm giác được nó đi đến đâu. Qua lỗ mũi, lên mũi, xuống cổ, vào phổi, vào đến bụng; rồi ta lại theo nó khi nó đi từ thân ra. Chúng ta không phải đi tìm các cảm xúc do hơi thở tạo ra, nhưng chỉ đặt chú tâm vào mọi điểm nó đến mà ta cảm nhận được khi hít vào hay thở ra. Phương pháp này đặc biệt hữu ích cho những ai hay quan tâm về các cảm giác. Các cảm giác nội tâm được gắn với hơi thở vào, hơi thở ra lại khiến tâm cảnh giác, dễ chú tâm vào con người nội tại. Phương pháp này giúp tâm không chạy theo khuynh hướng bám vào những gì đang xảy ra trong tâm và phản ứng theo đó.

Phương pháp cuối cùng để theo dõi những gì xảy ra với hơi thở vào ra, là biết khi hơi thở vào đây trong ta, và khi thở ra là đẩy hết hơi thở ra. Đó cũng là một phương pháp chú tâm hữu ích.

Chúng ta đã xét qua năm phương pháp xử dụng hơi thở vào ra khi tọa thiền. Tuy nhiên mỗi lúc chỉ dùng một phương pháp. Hãy chọn phương pháp nào bạn cảm thấy thoải mái để thực hành lúc tọa thiền. Nếu phương pháp đó không giúp bạn chú tâm được chút nào, thì lần tọa thiền

sau hãy sử dụng một phương pháp khác. Đừng thay đổi khi bạn đang ngồi thiền.

Nếu tâm ta cứ chạy lăng xăng, hãy nghĩ đến tính cách vô thường của mỗi hơi thở ra vào. Tâm bình thường vẫn luôn thích nghỉ ngơi này nọ, thì ít ra cũng hướng nó đến những suy nghĩ lợi ích hơn. Không phải là bất cứ đề tài nào tâm thích hướng tới, nhưng là xem mỗi hơi thở vào, hơi thở ra đoạn diệt như thế nào – luôn thay đổi, và cuộc đời ta tùy thuộc vào hơi thở như thế nào. Không có hơi thở ra, hơi thở vô liên tục, ta sẽ không còn mạng sống. Nếu ta bám vào chỉ hơi thở vô hay hơi thở ra trong vài phút, ta cũng chết. Đó là cái biết nội tâm thiết yếu giúp ta liên kết tâm với tính cách vô thường của mỗi con người, đặc biệt là đối với bản thân ta.

Nếu tâm đã được rèn luyện để theo dõi hơi thở, thì hãy giữ tâm ở đó, nhưng nếu tâm không ngừng vọng tưởng thì hãy hướng tâm đến tính cách vô thường của hơi thở. Sự chú tâm đó giúp ta khởi nghĩ: nếu cuộc sống ta phải dựa vào hơi thở vào ra, thì trong ta còn gì không đến rồi đi? Tâm ta từ đó sẽ hướng vào bên trong, và có thể trụ vào hơi thở dễ dàng hơn.

Tất cả chúng ta ai không muốn có được những phút giây bình an, tĩnh lặng, và chúng ta đáng được hưởng như thế, nếu không việc tọa thiền sẽ trở nên là một công việc nhàm chán, chứ không đem lại thích thú gì. Nhưng chúng ta cần có sự hướng dẫn tâm linh, nhất là đối với người Tây phương chúng ta. Vì từ lớp mẫu giáo chúng ta đã được rèn luyện để nghiên cứu, tìm tòi, suy nghĩ. Được huấn tập như thế, nên ta vẫn tiếp tục hành động như thế, rất khó bắt tâm ta phải ngưng lại như ta muốn. Vì thế ta cần phải thử mọi phương pháp nào có thể giúp ta hành thiền.

Quán tưởng về tánh cách vô thường của hơi thở đem lại nhiều lợi ích cho nội tâm ta, và tốt hơn nhiều so với những nghi suy về quá khứ hay tương lai. Có thể trụ vào hơi thở, có nghĩa là ta chánh niệm ‘ngay giây phút này’. Nghe có vẻ lạ, nhưng nếu không có sự rèn luyện, ta khó thể làm được điều đó. Chúng ta chỉ có thể sống trong từng giây phút, nhưng lúc nào ta cũng nghi suy về quá khứ, đã qua không trở lại, lo lắng cho tương lai, mà thực ra không chỉ là gì hơn là những điều ta ước mơ, mong cầu. Khi tương lai đến, nó trở thành là hiện tại. Chúng ta không bao giờ sống trong tương lai, nó chỉ là những khái niệm. Nếu chúng ta muốn đạt được trí tuệ, ta cần phải kinh nghiệm cuộc sống, mà muốn thế, ta cần phải có mặt trong giây phút hiện tại. Càng luyện tâm sống trong giây phút hiện tại, ta càng thật sự hiểu cuộc sống của nhân loại là như thế nào. Nếu không ta chỉ sống trong hoài niệm hay hoài vọng. Có mặt trong giây phút hiện tại là có mặt với từng hơi thở. Chúng ta không thể nắm bắt một hơi thở đã qua hay chưa tới. Chúng ta chỉ có thể theo dõi hơi thở đang xảy ra. Điều này rất quan trọng trong việc giúp ta hiểu tâm hoạt động như thế nào. Đức Phật không muốn chúng ta tin vào những lời Phật dạy mà không có suy nghĩ, tự vấn. Những lời dạy của Đức Phật không khác gì hơn những lời hướng dẫn, chỉ đường, những cột mốc để ta tự mình đi tới.

Một cách ngồi đúng là lưng thẳng, nhưng thả lỏng, không gò ép. Vai thả lỏng bằng cách co lên, rồi từ từ hạ xuống. Thả lỏng bụng, cũng là điểm căng, và thả lỏng cổ. Chân ở thế ngồi nào mà ta có thể chịu đựng trong một khoảng thời gian. Tay có thể để ở gối, ngửa ra hoặc úp xuống hay để ở giữa, chồng lên nhau. Mắt hơi nhắm. Nhưng nếu cảm thấy buồn ngủ, thì mở mắt ra ngay, nhìn vào

chỗ sáng, hay chuyển nhẹ thân để giúp máu lưu thông, rồi khép mắt lại.

Các cảm giác đau, khó chịu dấy khởi có thể được coi như một cách để đạt được trí tuệ. Cảm giác đau đớn, khó chịu nhắc nhở cho ta hai bài học quan trọng. Khi cảm giác đau đớn ở thân dấy khởi, phản ứng đầu tiên của ta sẽ là: “Tôi không muốn chịu đựng cảm giác khó chịu này”. Đó là cách chúng ta phản ứng trong cuộc sống, và đó là lý do tại sao ta cứ ở mãi trong vòng luân hồi sinh tử (*samsàra*). Ta muốn chạy trốn cảm giác đau đớn, khó chịu, nhưng lại muốn níu kéo mãi những cảm giác dễ chịu, sung sướng. Đó là điều khó thể thực hiện. Trong cuộc chiến đó, không có người thắng, vì thế nếu như ta càng sớm biết đó không phải là cách đối mặt với khổ đau một cách khôn ngoan, thì ta càng dễ đối phó với các cảm giác khó chịu này trong cuộc sống hàng ngày.

Chúng ta cần nhận ra rằng sự đau đớn dấy khởi nơi thân khi tọa thiền ở một chừng mực nào đó, cũng giống như thế. Khi đầu gối tiếp xúc với gối tọa thiền hay của chân trái trên đùi – nơi nào có bị đau, là có sự va chạm, tiếp xúc. Tất cả các xúc chạm của giác quan đều mang đến cảm giác. Các đấng giác ngộ cũng có một trong ba cảm giác, đó là: khổ, vui và trung tính (không khổ, không vui). Tuy nhiên thường ta coi cảm giác trung tính cũng thuộc về cảm giác dễ chịu vì chúng không mang đến cho ta sự khó chịu, đau đớn. Vì thế thật ra là ta chỉ phải đương đầu với hai loại cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Gần như tất cả những giờ phút tỉnh thức, ta đều phải quan tâm về chúng. Do có xúc chạm, dấy khởi các cảm giác, từ đó sinh ra các khái niệm, nhận thức rằng “cái này làm đau”, hay “cái này không tốt”. Giả dụ như ta vừa nhận thức ‘cái đau’, lập tức tâm phản ứng

tức thì, một cách bản năng (cũng được gọi là tạo nghiệp): ‘Tôi không thích như thế’, ‘Tôi muốn chấm dứt đau đớn’, ‘Tôi phải cử động’, ‘Làm vậy khá nguy hiểm đấy, máu tôi không lưu thông được’, hay những suy nghĩ đại loại như thế.

Tâm hành (*sankhàra*) cũng là nghiệp hành. Nghiệp phát khởi trước hết là do tác ý, rồi đến lời nói và cuối cùng là hành động. Khi tác ý, chúng ta đã phân nào tạo nghiệp xấu, qua các ý niệm ác khởi trong tâm. Tuy nhiên vấn đề không nghiêm trọng, vì các tác ý phát khởi do khuynh hướng bản năng, không kiểm chế của chúng sinh. Nhưng nếu ta muốn chuyển đổi chúng, cũng như tâm bình thường, ta phải chuyển đổi các phản ứng theo bản năng. Chúng ta có thể nghĩ: “Đây là cảm giác khó chịu, đau đớn, nhưng ta không mong đợi nó, tại sao ta phải coi nó là mình? Nó chỉ là một hiện tượng phát sinh, phải không?”

Ở đây ta rèn luyện tâm không dính mắc, buông bỏ các cảm giác khó chịu để trở về với đề mục thiền quán. Ai cũng có thể làm thế trong một khoảng thời gian hạn chế. Hạn chế đến mức nào là tùy mỗi cá nhân. Khi một cảm giác khó chịu khác lại đến, ta lập lại quá trình tư duy như trên. Chúng ta cũng cần nhận thức rằng thân luôn có khổ, nếu không chấp nhận được sự thật này, chúng ta càng thêm khổ. Không phản kháng lại cái khổ, không mong cầu thay đổi, chúng ta sẽ tránh tạo thêm căng thẳng, não trí. Tuy nhiên tới một mức nào đó, khi tâm lên tiếng: “Thôi đủ rồi, tôi không thể chịu đựng thêm nữa sự đau đớn”. Lúc ấy ta sẽ chuyển đổi vị thế một cách nhẹ nhàng, chậm rãi, để không làm phiền đến người tọa thiền bên cạnh, hay làm tâm ta bứt rứt với ý nghĩ rằng mình đã phải chịu thua các cảm giác đau đớn của mình.

Điều đó cũng ổn thôi. Chúng ta vẫn thường phải khuất phục trước các cảm thọ của mình, tuy nhiên ở đây ít nhất ta còn nhận diện được chúng. Ta biết rằng mình chịu thua vì các cảm giác đau đớn khiến ta khó chịu. Trái lại nếu chúng ta có thể để cảm giác đau đớn chỉ là cảm giác, mà không phản ứng theo thì ta đã tự thắng được mình. Đó là một tiến triển nội tâm đáng kể. Không ích lợi gì khi ta ngồi đó cắn răng chịu đựng với ý nghĩ: “Tôi sẽ tiếp tục ngồi, dầu có phải chết”, hay “Tôi sẽ cho mọi người thấy là tôi có thể chịu đựng được mà”. Đó là một thái độ đầy sân si chứ không phải của trí tuệ. Trong cuộc sống, tất cả chúng ta đều đã kinh nghiệm về khổ đau (*dukkha*), nhưng giờ khi nhận biết được các phản ứng của ta đối với chúng, sẽ giúp nội tâm ta tiến bộ hơn. Đây là một cách hữu ích để ứng dụng với các đau đớn nơi thân.

Một phương pháp khác nữa để đối trị các khổ thọ là dùng chúng để làm đề mục quán tưởng, giữ chúng nơi tâm. Cách này chỉ có thể xử dụng được nếu như ta không oán ghét các cảm thọ đó, nếu không tâm sẽ phản ứng ngay. Kiên trì chú tâm nơi các cảm thọ sẽ giúp ta nhận được tính cách luôn thay đổi của chúng. Có thể lúc đó các cảm giác đau đớn đã hoàn toàn biến mất.

Tóm lại, ta có thể một là trở về chánh niệm trên hơi thở bằng cách buông xả các cảm thọ hay dùng chính các cảm thọ làm đề tài quán tưởng. Có lúc ta cũng có thể bị chúng khuất phục.

Nếu thời tiết cho phép, ta có thể thiền hành ngoài trời. Thiền hành cũng đem lại nhiều lợi ích. Đầu tiên là nó giúp thân hoạt động sau thời gian tọa thiền. Nó cũng giúp tâm ta giữ được chánh niệm trong một hành động ta vẫn làm hằng ngày. Trong cuộc đời ta đi bộ biết bao nhiêu lần, vì

thế nếu như ta có thể chú tâm, chánh niệm trong thiền hành, ta dễ ứng dụng vào trong sinh hoạt hằng ngày của mình.

Cơ bản thiền hành cũng giống như tọa thiền giữ tâm nơi hơi thở vào ra. Nó giúp tâm trụ nơi các chuyển động vật lý (thân). Khi ngồi thiền, ta chú tâm vào chuyển động của hơi thở, trong thiền hành, ta chú tâm vào chuyển động của bàn chân. Phương pháp nào cũng giúp ta tìm được sự bình an, sáng suốt trong tâm.

Hãy chọn khoảng đường, có thể khoảng hai mươi lăm bước. Đánh dấu bằng một phiến đá, hay bụi rậm hay bất cứ gì. Tránh đụng chạm đến người khác, sẽ phiền đến cả hai. Có thể cùng đi song song hay tìm chỗ nào không có ai. Nên nhìn xuống, vì nếu nhìn quanh quất ta dễ bị quang cảnh chi phối, để ý đến cây cỏ, chim hoa hơn là những bước chân. Ta có thể chú tâm vào ba động tác hay sáu động tác của sự chuyển động của chân. Ba động tác gồm nhấc chân lên, đưa chân tới, rồi đặt chân xuống. Chỉ khi nào một chân đã đặt hẳn xuống thì chân kia mới bắt đầu nhấc lên, khiến cho bước chân ta trở nên chậm rãi hơn bình thường, khiến cho ta không thực hiện hai động tác cùng một lúc. Thông thường khi bàn chân kia vừa chạm đất là chân nọ đã nhấc lên. Bước chân dài ngắn tùy mỗi cá nhân – sao cho thích hợp là được. Trong chuyển động ba động tác, chúng ta có thể chú ý đến từng động tác, hoặc chúng ta có thể đếm thầm ‘một, hai, ba’ khi theo dõi từng động tác. Hay chúng ta có thể nói: “Nhấc, đưa, đặt xuống”, để giúp ta dễ chú tâm.

Nếu tâm bắt đầu khởi vọng tưởng, ta nên dừng lại, đứng yên trong chốc lát. Lần nữa, ở đây, việc đặt tên cho các vọng tưởng cũng rất hữu ích. Nếu sự suy nghĩ quá lan

mang, đứng yên một chỗ cũng là cách giúp tâm ta có thể buông bỏ những vọng tưởng đó. Không quan trọng là ta phải đứng yên đến bao nhiêu lần; không có việc đánh giá, phán xét ở đây. Không có gì ngoài sự nhận biết. Không đánh giá bản thân hay tha nhân. Đơn giản là nhận biết những gì đang xảy ra bên trong nội tâm ta. Chánh niệm chỉ là cái biết, sự nhận thức, vì thế nếu chúng ta biết những gì đang xảy ra, ta có thể đặt tên cho các suy tưởng, giống như ta đã làm khi ngồi thiền hay đứng yên một chỗ để giúp chú tâm trở lại.

Ta cũng có thể dùng sự chuyển động của sáu động tác. Trước hết nhắc gót chân lên, rồi cả bàn chân, nhắc chân lên, đưa tới, rồi đặt gót chân, bàn chân xuống. Vì theo dõi nhiều động tác, ta cần nhiều chú tâm hơn. Ta cũng có thể đếm từ một tới sáu. Hay nói: ‘Gót, bàn, nhắc, đưa, gót, bàn’ để giúp sự chú tâm. Hoặc nếu như bạn thích hình ảnh thì có thể tưởng tượng rằng khi nhắc chân lên, một đóa hoa được hé nụ. Khi đưa bàn chân tới, đóa hoa nở ra, và khi bàn chân được đặt xuống, đóa hoa khép nụ lại.

Ai cũng biết rằng mặt đất không bao giờ phản ứng, khi ta dẫm đạp, làm ô ướ lên đó, mặt đất luôn nhẫn nại chịu đựng, là một đặc tính ta cần phát triển cho nội tâm. Bất cứ ta làm gì – đặt mạnh hay nhẹ chân xuống- mặt đất đều không phản kháng. Khi ta đi trên mặt cỏ, ta thấy đám cỏ như cúi mình dưới bước chân ta, khi ta nhắc chân lên, cỏ lại trở lại bình thường. Đặc tính này được Đức Phật ví như cây tre- uốn mình trước những bão táp của khổ đau (*dukkha*), nhưng không bao giờ gãy.

Đây là ‘những trụ tâm’ để giúp ta trụ vào các đề mục thiền quán hơn là suy nghĩ linh tinh. Quán cảm thọ cũng là một phương tiện hỗ trợ khác để trụ vào các chuyển

động. Khi chân chạm xuống, ta cảm giác xúc chạm vật cứng. Khi nhấc chân lên, cảm giác trở thành nhẹ như không. Khi đưa chân tới, cảm giác chuyển động xuyên qua lực cản của chân không, và khi đặt chân xuống lại cảm giác sự chắc nịch. Các cảm thọ này rất hữu ích trong việc giúp ta chú tâm vào các cử động, nếu không chỉ có hành động lơ là của quán tính. Đó không phải là chánh niệm. Ta cũng có thể xử dụng ba động tác chuyển động như những trụ tâm.

Giống như khi ta có thể nhận thức rằng hơi thở luôn chuyển đổi, và nhờ thế mà sự sống của ta được tiếp nối, cũng thế đối với những chuyển động của chân, luôn biến chuyển, liên tục. Ta chỉ có thể xử dụng thân của mình khi đặc tính của sự luôn biến đổi có mặt, minh họa rõ ràng một trong ba đặc tính của mọi hiện hữu: tính vô thường. Nhận thức này đưa ta đến tri giác, trong khi việc trụ vào đề tài thiền quán liên tục lại giúp ổn định tâm. Cả hai cần được thực tập song song nhau.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, khi tuân thủ luật im lặng tuyệt đối, ta có cần tránh nhìn vào mắt người khác không, vì đó cũng là một cách để trao đổi?*

Ayya Khema (AK): Rất cần tránh giao tiếp bằng mắt. Không nên nghĩ rằng người khác là không thân thiện hay không thích mình, mà phải nhận thấy rằng người kia đang cố gắng bảo vệ con đường tâm linh của mình.

*TS: Thưa Ni Sư, có phải năm phương pháp xử dụng hơi thở được áp dụng thêm bên cạnh phương pháp theo dõi hơi thở căn bản, hay là ta thay phương pháp này bằng phương pháp kia?*

AK: Phương pháp thứ nhất là cách theo dõi hơi thở một cách truyền thống. Bốn phương pháp còn lại là những phương tiện hỗ trợ thêm cho tâm bên cạnh việc theo dõi hơi thở. Ta có thể chọn một trong năm phương pháp đó tùy theo sở thích của mỗi người.

*TS: Khi áp dụng bốn phương pháp kia, ta vẫn theo dõi hơi thở chứ, thưa Ni Sư?*

AK: Đúng vậy. Vẫn theo dõi hơi thở, bằng cách đếm số hoặc đặt tên, hoặc dùng hình ảnh, hoặc nhận biết các cảm thọ. Hơi thở vẫn luôn là đối tượng chính, các thứ khác chỉ là phương tiện hỗ trợ.

*TS: Thưa Ni Sư, trong năm phương pháp, ngoại trừ đếm số, có phải quá trình đặt tên các vọng tưởng cũng khiến tâm lang man, không ổn định?*

AK: Không. Việc đặt tên giúp ta hiểu được tiến trình tư tưởng phát khởi do thói quen, không kể phương pháp theo dõi hơi thở nào, kể cả đếm số.

*TS: Thưa Ni Sư, trong bài giảng, Ni Sư khuyên trở lại đếm 'một' nếu ta lo ra đếm sai số.*

AK: Nếu chúng ta biết vọng tưởng phát khởi, thì cách tốt nhất là đặt tên cho nó, rồi trở lại đếm 'một', nếu ta đang áp dụng phương pháp đếm số.

*TS: Thưa Ni Sư, có phải việc đặt tên thì ta dùng bất cứ từ nào hiện ra trước tiên trong đầu?*

AK: Từ nào xuất hiện đầu tiên có lẽ là đúng nhất. Nếu ta còn phải tìm kiếm từ để đặt tên thì tâm ta lại phải lãng xăng rồi.

*TS: Thưa, vậy có thể nói: "À, là ..."?*

AK: Không được. Đó không phải là đặt tên, đó chỉ là buột miệng. Đặt tên phải có tính xác định, giống như các

nhãn hiệu trên hàng hóa trong các siêu thị. Nếu ta vào siêu thị, mua các đồ hộp mà không nhìn nhãn hiệu, nhiều khi ta mua nhầm thực phẩm cho chó mèo cũng nên. Nhãn hiệu trên hộp cho ta biết bên trong nó là gì. Nếu nhãn hiệu chỉ là “À, Ồ”, thì cũng chẳng giúp được gì. Đối với chúng ta, việc đặt tên có thể là ‘Tương lai’, ‘Quá khứ’, ‘Hy vọng’, ‘Dự tính’, ‘Hoài niệm’, ‘Ước muốn’, hay bất cứ từ nào hiện ra trong đầu.



## Chương 2

# Bản Chất Tâm

TÌNH CẢM ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG trong việc hình thành cá tính con người. Mà cũng chính tình cảm khiến ta thường thấy lúng túng, khó xử. Đức Phật đã nói về bốn loại tình cảm tối thượng, và chỉ các tình cảm này mới đáng có. Ngoài ra tất cả các tình cảm khác đều đáng bỏ đi hay nên thay thế bằng một trong bốn loại tình cảm tối thượng này. Người ta gọi chúng trong Pali ngữ là *brahmavihāra* (ba-la-mật). *Brahmas* có nghĩa là thánh, *vihāra* nghĩa là nơi lưu trú. Vì thế, các tình cảm này là 'nơi nương trú thánh thiện'. Một mặt, chúng là phương tiện đưa ta đến cõi trời, cõi vô sắc. Mặt khác, chúng là những tình cảm giúp ta sống ở cõi nhân gian hiện tiền này với lương tâm thoải mái, cao thượng hơn.

Các trạng thái tâm thanh tịnh đem lại trí sáng suốt. Tất cả chúng ta hẳn đều biết cái cảm giác khi ta bị nhấn chìm bởi các cảm xúc mạnh mẽ – chúng như những làn sóng biển, nhấn chìm ta cho đến khi ta không còn cảm thấy gì nữa. Cũng thế, ta không thể còn sáng suốt khi các cảm xúc chế ngự ta. Sự sáng suốt trong quá trình tư duy bắt rễ từ sự thanh tịnh hóa các cảm xúc, khiến ta không còn phải chịu ảnh hưởng hay bị các cảm xúc mãnh liệt chế ngự làm ta không còn sáng suốt.

Con đường tâm linh trọn vẹn là con đường của sự thanh tịnh hóa, có nghĩa là một sự buông xả liên tục, không ngừng nghỉ. Vấn đề là nhận ra được những phiền não nội

tâm và huân tập để buông bỏ chúng. Thiên là phương tiện để rèn luyện nghệ thuật xả bỏ.

Bốn tâm vô lượng đó là Từ (*mettà*), Bi (*karunà*), Hi (*mudità*) và Xả (*upekkhà*). Tôi muốn nhấn mạnh đến lòng từ. Danh từ này có nhiều ý nghĩa hơn ta tưởng. Trong tiếng Pali, *metta*, hay trong Sanskrit là *maitri*, cả hai đều có nghĩa là quyền lực, mạnh mẽ. Đối với chúng ta (người Tây Phương-ND) từ 'loving-kindness' (lòng từ) không mang nhiều ý nghĩa. Từ 'love' (yêu, thương) thường được dùng để dịch chữ *mettà*, là từ rất quen thuộc, mang một ý nghĩa rõ ràng đối với chúng ta. Tất cả mọi người đều trong chừng mực nào đó, kinh nghiệm qua yêu thương, nhưng nó lại không thể diễn tả được cái cảm xúc trong chữ *mettà*.

Khi chúng ta nói đến 'love' (yêu, thương), ta nghĩ đến tình cảm dành cho một đối tượng nào đó, hay có thể hai, ba, bốn người mà ta ưa thích. Chúng ta cũng có thể nghĩ đến tình thương yêu khi ta hướng đến một lý tưởng nào đó, như tình yêu quê hương, tình yêu một công việc nào đó. Tình thương yêu đó được dẫn dắt và hàm chứa một điều kiện quan trọng, đó là nó phải được đáp đền. Ta thường nghĩ đó là một bi kịch nếu như ta dành tình thương yêu cho ai đó mà không được đáp trả. Trong từ *mettà* hoàn toàn không có ý nghĩa nào giống như thế. Tình thương yêu mà ta thường dùng và đối mặt trong cuộc sống hàng ngày không có tính cách cao thượng, trong sạch của *mettà*. Khi hướng tình yêu đến một đối tượng và mong muốn được đáp trả, thì tình thương đó nhuốm đầy sợ hãi – sợ đánh mất tình yêu của người đó. Lòng sợ hãi không thể đối xứng với tình yêu, vì sợ hãi luôn dẫn đến sân hận. Thực ra chúng ta không ghét đối tượng, mà chỉ ghét sự có thể đánh mất người ấy, tình yêu của người ấy, hay một hoàn cảnh thuận

lợi, thoải mái nào đó. Ta chỉ biết có loại tình thương pha sự sợ hãi này. Dĩ nhiên điều đó khiến ta không được thoải mái, rồi trong cái vòng luẩn quẩn thường tình ta lại đổ lỗi cho người khác; do đó ta nghĩ là mình phải bỏ người này đi tìm người khác. Hoặc giả như ta có nghĩ đó là lỗi mình, ta cũng không thấy an lòng, tự tại. Trái lại các tình cảm cao thượng, siêu việt kia lại có thể mang đến cho ta sự trọn vẹn, vì trong chúng hoàn toàn không ẩn chứa sự tiêu cực nào.

*Mettà* là một đặc tính của tâm. Nó không liên quan gì đến việc được đáp trả, đối với ai hay với bất cứ điều gì. Nó chỉ là kết quả của sự rèn luyện tình cảm. Cũng như thiền là để luyện tâm, không phụ thuộc vào bất cứ những gì được nạp vào tâm, cũng thế đối với *mettà* trong tình cảm.

Trong Pali ngữ, tình cảm (trái tim) và tâm (lý trí) chỉ là một từ *citta*, nhưng trong tiếng Anh, chúng ta có sự phân biệt giữa hai từ này mới làm rõ nghĩa. Khi ta nói đến tâm, ta nghĩ đến quá trình tư duy, với tri thức do trí tuệ mang đến, với khả năng sàng lọc, ứng dụng tri thức. Khi ta nói đến 'trái tim', ta nghĩ đến tình cảm, cảm xúc, khả năng phản ứng trong cuộc sống. Dầu ta thường nghĩ là mình đang sống theo lý trí, nhưng sự thật không phải thế. Nếu chúng ta có thể tự vấn mình lắng sâu hơn, ta sẽ thấy ngược lại, ta thường sống theo tình cảm, và những nghi suy của ta cũng tùy thuộc vào tình cảm. Khía cạnh tình cảm của chúng ta khá quan trọng. Do đó sự thanh tịnh hoá tình cảm, cảm xúc là cơ bản cho một cuộc sống hoà hợp, hạnh phúc, và cũng rất tốt cho việc hành thiền.

Khi nói về *mettà* theo tinh thần Phật giáo, chúng ta thường nghĩ đến những tình cảm tử tế, ấm áp dành cho tha nhân. Không có vấn đề phán xét – xem người khác có xứng

đáng với tình thương của ta, có đáp trả lại tình thương của ta, có sẵn lòng làm bạn, làm người hỗ trợ ta, có chấp nhận tình cảm của ta hay không. Mà đơn thuần chỉ là việc xóa bỏ đi các phản ứng tiêu cực của ta, dựa trên các phán đoán tiêu cực. Ganh tỵ, ghét bỏ không có mặt ở đây. Chỉ có sự phân biệt đúng sai là được có mặt. Chúng ta có thể tìm thấy nhiều khuyết điểm ở nơi bản thân cũng như ở người khác, nhưng không có nghĩa là ta có thể xử dụng tình cảm một cách tiêu cực. Thí dụ như người mẹ với đứa con. Có thể người mẹ vừa lau dọn nhà cửa sạch sẽ thì con bà bước vào nhà, vô ý làm nhà cửa dơ bẩn trở lại. Không thể vì lý do đó mà người mẹ sinh lòng ghét con mình, tuy nhiên bà có thể nói cho con biết lỗi của nó. Chúng ta không đánh mất khả năng phân biệt tốt xấu, nhưng khi đã thanh tịnh hóa tình cảm của mình, ta buông bỏ được các phản ứng tiêu cực.

Hãy bắt đầu ngay nơi bản thân. Nếu ta có thể nhận ra được lỗi của bản thân, mà không ưa, không ghét, chỉ biết và chấp nhận bản chất chúng, như thế ta mới có thể dần chuyển đổi chúng. Chúng ta cũng sẽ nghiệm ra rằng ý muốn chuyển đổi và sự chuyển đổi thực sự không phải là một. Sự chuyển đổi thực sự cần có thời gian. Biết chấp nhận những khuyết điểm của mình, nhận rõ chúng, sẽ giúp ta cảm thông với kẻ khác. Họ cũng có những khó khăn – đa số giống như ta. Đây là một trong những ưu điểm và yếu tố đặc biệt trong giáo lý của Đức Phật: Ngài đã dạy rằng tất cả chúng sinh đều cấu tạo bởi những thành phần giống nhau; tất cả chúng sinh có cùng những nỗi khổ (*dukkha*) và tất cả chúng sinh đều mong muốn thoát khổ.

Trước hết, nếu ta có thể biết những gì đang xảy ra trong nội tâm, tập chấp nhận và thương yêu bản thân bất chấp

những khổ đau, phiền não, tức là ta đã có bước khởi đầu tốt. Nếu không bắt đầu từ chính bản thân, ta khó mà có thể thực sự chấp nhận, yêu thương người khác. Thường người ta nói (và họ rất chân thật) thương yêu người khác dễ hơn thương bản thân. Đó không phải là điều khó hiểu. Vì họ chỉ yêu thương những người họ chấp nhận, nhưng không phải là vô điều kiện. Ta phải biết yêu thương bản thân vô điều kiện, trước khi ta có thể mở rộng lòng thương yêu kẻ khác. *Mettà* là như thế: thương yêu vô điều kiện. Không có nghĩa là ta đánh mất sự phân biệt, sự hiểu biết. Hiểu như thế thì thật là tai họa. Ta chỉ bỏ đi thái độ phán xét đối với bản thân và tha nhân.

Khi chúng ta đã huân tập để chấp nhận bản thể sự việc, dần dần ta sẽ thành công, nhờ đó ta sẽ tránh khỏi nhiều đau khổ. *Dukkha* (Khổ) là lực kéo ta chống lại những gì đang xảy ra. Khi ta chống cự, đẩy cái gì đó ra xa, thí dụ một cánh cửa khóa, sau một lúc, tay ta sẽ bị đau; nhưng nếu chúng ta chấp nhận sự thật là cánh cửa không thể mở được để tìm một lối ra khác, thì ta sẽ tránh được đau đớn. Khổ sinh ra là do ta chống cự, không chấp nhận, muốn hoàn cảnh, con người phải như ý ta muốn. Ta không thể chấp nhận chúng như chúng hiện hữu, hơn thế nữa ta không muốn sống theo luật tự nhiên. Tuy nhiên, ta không có lựa chọn nào khác, vì vậy ta sinh ra khổ đau.

Với *metta* cũng thế. Chúng ta cố gắng thương yêu những gì ta nghĩ là đáng yêu. Người khác có thể không đồng ý với chúng ta vì họ có quan điểm khác ta. Trong kinh *Cái Lưới Bao Trùm Mọi Quan Điểm*, Đức Phật đã diễn tả, dưới sáu mươi hai đầu đề tất cả những quan điểm ta có thể có, và Đức Phật kết luận tất cả đều sai, vì tất cả đều dựa vào cái nhìn của ngã. “Tôi nghĩ”, “Tôi có ý kiến rằng”, “Tôi

nhìn như thế này” – tất cả đều méo mó bởi ngã tướng, do đó không thể nào đúng tuyệt đối. Nếu chúng ta có thể nhớ rằng ta không bao giờ hoàn toàn đúng, đúng tuyệt đối, mà chỉ có thể đúng một cách tương đối, thì có thể ta sẽ bỏ được thái độ luôn phán xét người. Phải bắt đầu nơi bản thân. Như thế chúng ta có thể bình tĩnh, dễ chịu hơn, và một khi tâm tự tại thì ta dễ hành thiền tốt hơn.

Đức Phật đã dạy rằng muốn hành thiền cho đúng, thì thân tâm phải tự tại. Chúng ta cần có những cảm nghĩ tốt đẹp về chính bản thân, không những điều này giúp cho cuộc sống thường ngày của ta dễ chịu mà còn giúp cho sự hành thiền của ta nữa. Sự tự tại nơi nội tâm không có nghĩa là ta không biết đến những cấu uế trong ta, nhưng ta nhận biết rằng chúng cũng có thể được chấp nhận. Chúng ta có thể so sánh quá trình này giống như sự trưởng thành của một đứa trẻ. Chúng ta không mong mỗi một đứa trẻ bốn tuổi có thể thi vào đại học hay tiểu học. Đứa trẻ cần thời gian để từ từ lớn lên, trưởng thành. Đức Phật đã ví chúng sinh như những đứa trẻ chơi đùa trong ngôi nhà lửa, không muốn bỏ đồ chơi lại để chạy ra khỏi nhà, tự cứu lấy thân. Ngôi nhà lửa chính là luân hồi sinh tử (*samsàra*), và chúng ta không muốn buông bỏ đồ chơi, xe hơi, máy tính, nhà cửa, nhất là thân tâm, là những thứ mà ta nghĩ là của ta. Nếu ta coi mình là những đứa trẻ cần trưởng thành, cần thời gian, cần sự chăm sóc, thì các tội lỗi, tánh xấu của ta có thể chấp nhận được trong quá trình trưởng thành.

Biết chấp nhận bản thân là bước đầu tiên tiến đến lòng từ bi (*mettā*). Lòng từ bi phải có mặt trong ta, vì ta, chỉ như thế ta mới biết nó ra sao, mới cảm được nó thế nào. Kẻ thù lộ diện, đối mặt với lòng từ bi, chính là hận thù, nhưng kẻ thù giấu mặt lại chính là ái dục. Đối với đa số, điều này

nghe khó chấp nhận, vì ái thọ phải là điều tốt chứ. Nhưng ái thọ là kẻ thù của lòng từ bi, vì nó dựa trên trói buộc, chấp chặt. Nếu chúng ta cảm thấy thương yêu một, hai, ba hay mười người nào đó, thấy khó thể quay đi nơi khác; là ta đã bị trói buộc. Lòng luyến ái phát sinh thiên vị, khiến ta không thể vượt lên được những thái độ phán xét. Tình thương ta cần cho bản thân là vì sự phát triển, hạnh phúc của ta, chứ không phải vì những thành kiến của ngã chấp. Phân biệt được hai điều này không phải dễ, nó đòi hỏi ta phải luôn tự soi lại mình. Yêu thương bản thân khiến ta dễ chấp nhận mình, tự tại khi chỉ một mình, mà không cảm thấy cô đơn. Ta không có nhu cầu muốn có thêm, có nhiều hơn thêm nữa, là những biểu hiện của việc tìm kiếm mọi cách để củng cố thêm ngã chấp của mình. Sự luyến ái đối với bản thân hay với người khác, cản trở lòng từ bi thuần túy. Khi trong ta tràn đầy tình cảm dành cho ai đó hay ước muốn được thông minh, giỏi giang, đẹp đẽ hay gì gì đó, thì ta không còn chỗ cho tình cảm thương yêu đến với tất cả chúng sinh.

Thiên quán hỗ trợ rất nhiều cho lòng từ bi, vì nó chỉ cho ta thấy sự phân biệt giữa người và ta chỉ là ảo tưởng. Khi ta biết được rằng tất cả chúng ta là những bộ phận của một tổng thể, và khi ta thật sự cảm được điều đó khi hành thiền, thì việc yêu thương người như chính bản thân sẽ trở nên dễ dàng hơn. Đó không phải là một tình cảm đam mê, mà là một cảm giác hòa hợp, thân thiện, tự tại đối với người và bản thân. Con đường đạo của Đức Phật dẫn ta đi từ dục vọng đam mê đến thoát dục.

Lòng từ bi cần được hướng đến tất cả chúng sinh, mọi loài, nhưng cái khó của chúng ta thường là yêu thương người khác. Yêu chó, mèo, chim chóc, cây cối dễ hơn là yêu

thương con người. Cây cối, thú vật không đối đáp lại với ta như con người, vì thế ta cần tập luyện bắt đầu ở điểm này. Ta cần coi việc thực hành lòng từ bi như là một phần trong chương trình phát triển tâm linh của mình. Bạn sẽ tìm thấy trong quyển sách này nhiều hướng dẫn tọa thiền về lòng từ bi (*mettā*); chúng là phương tiện dẫn dắt tâm tiến đến trạng thái thanh tịnh các cảm thọ.

Đôi khi thiền sinh không có cảm giác gì khi thiền quán về lòng từ bi (*mettā*). Không có gì phải lo âu; nếu ta biết dẫn tâm về đúng hướng, thì dần dần tình cảm chánh đáng đó sẽ phát sinh. Tất cả các giác quan khi xúc chạm đều phát sinh cảm thọ. Ý là giác quan thứ sáu của ta, ta chỉ cần nghĩ đến lòng từ bi thì dần dần tình cảm đó sẽ phát sinh. Quán tưởng là một cách để giúp ta có được tình cảm này, nhưng không phải là cách duy nhất.

Trong sinh hoạt hằng ngày, tất cả chúng ta đều phải tiếp xúc với người khác, trong đó có những người ta thật sự không muốn giao tiếp chút nào. Nhưng họ chính là sự thử thách, bài học, bài trắc nghiệm của ta. Nếu ta có thể suy nghĩ theo cách đó, ta sẽ không thấy bực tức khi gặp phải kinh nghiệm đó, hoặc không có những suy nghĩ như: “Giá mà chuyện này không xảy ra”, hay “Phải chi nó đi khuất mắt tôi”, “Phải chi nó đừng nói thêm tiếng nào nữa”, từ đó tạo ra đau khổ (*dukkha*) cho chính bản thân. Khi chúng ta nhận thức được rằng những cuộc đối đầu như thế, chính là cái ta cần ở thời điểm đó để vượt qua những tình cảm tiêu cực, chống đối, và để thay chúng bằng lòng từ bi. Lúc đó ta sẽ cảm thấy những cơ hội như thế thật quý báu biết bao. Dần dần, ta sẽ thấy (dĩ nhiên là sau khi tự soi lại mình) rằng ta cần phải biết ơn những người làm cuộc sống của ta khốn khổ.

Vượt qua được rào cản đó, chúng ta đã tiến một bước dài. Trái lại, nếu chúng ta cứ tiếp tục nghĩ đến những bất công mình đã phải chịu, thì ta sẽ khó tiến bộ. Làm chủ được sự phản kháng, chống đối và các phản ứng tiêu cực, là con đường đưa đến thanh tịnh, con đường tâm linh mà ta chỉ có thể tìm thấy chính trong tâm trí ta. Không thể tìm được ở bên ngoài ta, và cũng không thể có nếu không có chánh niệm và quán sát nội tâm. Khi ta đã có thể nhận thức rõ ràng như thế, ta mới có thể sửa đổi.

Đĩ nhiên, không phải lúc nào ta cũng có thể chiến thắng các phản ứng tiêu cực, nhưng khi chúng xảy ra, ta lại nhớ đến những gì ta đang cố thực hiện. Chỉ khi nào ta hoàn toàn quên thì có nghĩa là ta chẳng thực hành gì hết. Con đường tâm linh của ta, phân nửa là để nhắc nhở ta đang phấn đấu tu sửa những gì, ta đang tiến đến đâu. Lòng từ bi (*metta*), tình thương vô điều kiện không phải dễ có được, nhưng chúng ta không thể thiếu vắng lòng từ bi.

Khi tiếp xúc với những người ta không yêu không ghét, ta thờ ơ, bàng quang đối với họ; đó chính là lúc ta cần phát khởi lòng từ bi. Khi ta dùng lời lẽ hay hành động để biểu lộ cho người khác biết ta quan tâm đến họ, thì ta tăng trưởng thêm sự thanh tịnh. Khi chúng ta chợt nhớ, "Tôi cần phải rèn luyện tâm mình", thì ta có thể làm được như thế một cách chánh niệm. Huân tập được như thế sẽ mang lại kết quả. Vì trong ta có quá nhiều chướng ngại, chế ngự được chúng dần dần, hết lần này đến lần khác, sẽ mang đến cho ta bao lợi ích. Người khác cũng được lợi ích do tình thương của ta mang đến, nhưng đó không phải là thành quả chánh, tâm hồn ta được thanh tịnh, đó mới là thành quả chánh yếu.

Lòng từ bi của ta càng bao la, thì ảnh hưởng của nó càng lan rộng đến những người quanh ta như sự tỏa sáng tự nhiên của một nhân cách. Lòng từ bi của Đức Phật mạnh mẽ đến độ Người có thể cảm hóa được voi dữ. Chúng ta chưa có được khả năng đó, nhưng lòng từ bi của một nội tâm trong sạch cũng có thể khiến cho người quanh ta được phấn chấn. Người đầy lòng từ bi không thấy nhiều lỗi nơi người khác. Mà tha nhân có gì khác hơn là những tấm gương phản chiếu những gì ở trước chúng – đó là chúng ta. Những gì ta thấy nơi người khác, cũng ẩn chứa trong ta, vì thế tốt hơn hết là ta nên dùng các tấm gương phản chiếu đó trong quá trình tu tập của mình. Người có tâm từ bi sẽ không thấy nơi người khác nhiều điều mình không thể chấp nhận được. Do đó cuộc sống của chúng ta cũng như sự thực tập tâm linh trở nên phẳng lặng, tốt đẹp hơn.

Tất cả chúng ta đều biết cái cảm giác dễ chịu, phấn chấn khi ta cảm thấy thương yêu, tôn trọng người khác. Và ta cũng biết cảm giác khó chịu khi ta chống đối, ghét bỏ người khác. Nếu có chút suy nghĩ, hẳn nhiên ta muốn rằng cuộc sống của ta dễ chịu, yên ổn, hoà ái, ít khúc mắc hơn. Ta có thể quán sát rằng khi ta thay đổi chính tình cảm, cảm xúc của mình, thì mọi thứ quanh ta cũng đổi thay. Mức độ đổi thay quanh ta tùy thuộc vào sức mạnh của lòng từ bi (mettā) của chúng ta. Dầu ảnh hưởng của chúng ta chưa sâu xa, nhưng chắc chắn là cuộc sống quanh ta sẽ được thay đổi tốt hơn.

Người có lòng từ bi bao la giống như thỏi nam châm. Người ta luôn bị nó thu hút. Tuy nhiên, nếu ta muốn nắm trái lòng từ bi, thì chính ta cũng phải sở hữu nó. Không có cách gì khác, vì lòng từ bi của người khác, dầu có ngọt ngào, cũng sẽ biến mất khi người đó đi nơi khác. Chúng ta

không thể đeo bám theo họ mãi, dẫu người đó là ai, vì điều đó khiến ta trở nên phụ thuộc vào người khác, trong khi con đường ta đã chọn, dạy ta phải độc lập. Hơn nữa, lòng từ bi của người khác là biểu hiện của sự thanh tịnh của họ, không giúp gì cho sự phát triển, trưởng thành của ta. Chúng ta phải tự phát khởi lòng từ bi từ nội tâm. Ai cũng có thể làm được điều đó, dẫu rằng không phải là dễ dàng đối với mọi người. Điều đó đòi hỏi công phu rèn luyện.

Tất cả chúng ta đều đau khổ vì ngã tướng, khiến ta sinh lòng sân hận, tham lam. Những người có lòng tham lại dễ sinh lòng từ bi hơn người hay nóng giận. Người hay nóng giận cũng có những ưu điểm khác. Họ dễ kiên trì thực tập để sửa đổi vì họ cảm thấy bất an hơn. Một vị đại lão thiền sư ở Thái Lan có lần đã nói thà là các đệ tử của ông có nhiều sân hơn là tham. Người hay nóng giận khiến ta khó lại gần, nhưng họ tu tập phấn chấn hơn vì họ dễ đổi thay. Một phần quan trọng trong sự phát triển tâm linh của ta là phải thực tập lòng từ bi (*metta*), bất cứ lúc nào, không phải đợi một hoàn cảnh, cơ hội nào, dẫu là lúc bạn đi mua sắm, đến bưu điện, ở ngoài đường phố hay trả lời điện thoại. Lúc nào cũng là cơ hội cho ta thực hành. Có nhiều cơ hội như thế thì ta mau tiến triển hơn, nhưng ngược lại nó cũng khiến ta dễ quên hơn. Nghe và nhớ là hai khía cạnh chính của pháp. Chỉ khi nào ta có thể nhớ, ta mới có thể biến Pháp thành của riêng mình. Nếu không ta sẽ không biết thực hành như thế nào.

*Metta* (từ bi) là một mỹ từ – chỉ với năm tự, để biểu lộ sự thanh tịnh của lòng ta, một đặc tính của tâm, thường bị che mờ, nhưng lúc nào cũng có mặt.

## THAM VẤN

Thiên Sinh (TS): *Thưa Ni Sư, đối với bản thân, hình như con cảm thấy bám víu, nhưng không thực sự thương yêu. Đối với người khác, lại cảm thấy cả hai, bám víu và thương yêu.*

AYYA KHEMA (AK): Thực ra, đối với bản thân, ta cũng cảm thấy cả hai, nhưng chúng đan xen – đôi khi ta cảm thấy nghiêng về tình cảm này hơn tình cảm kia. Chúng ta cần phải tìm được trạng thái cân bằng thì ta mới có thể thực sự chấp nhận mình, chứ không chỉ cái tự ngã to lớn mà ta bám víu vào.

Chúng ta sẽ không thể hoàn toàn diệt bỏ được sự bám víu, cho đến khi ta đã phần nào hủy diệt được ngã tưởng. Nhưng ta có thể thực tập khi nào ta cảm thấy sự bám víu đó có hại cho ta, vì nó tạo ra nghiệp (khổ -*dukkha*). Khi hoàn toàn tự tại, ta có thể thấy thỏa mái khi ở một mình mà không cần đến những phương tiện hỗ trợ bên ngoài, là chúng ta đã thành công trong việc cân bằng nội tâm. Có thể chúng ta chỉ ý thức đến sự có mặt của luyến ái, bám víu, nhưng thực ra trong đó cũng tiềm ẩn tình thương. Ta có thể thấy chúng đi đôi với nhau như thế nào khi ta quán sát các hành động của ta đối với bản thân. Chúng ta không muốn bất cứ điều gì xảy ra cho mình, dầu chỉ là một vết trầy nhỏ. Khi ta không muốn thấy người khác bị tổn thương, ta coi đó là tình thương, lòng từ bi đối với họ, phải không?



## Chương 3

# Quán Từ Bi

NHỮNG CÂU SAU ĐÂY cần được tụng lên. Tôi sẽ giải thích thêm về từng đề mục để giúp cho việc quán tưởng được dễ dàng. Bắt đầu, hãy chú ý vào hơi thở trong giây lát.

Giờ bắt đầu bằng câu thứ nhất:

**MONG CHO TÔI KHÔNG CÓ OÁN THÙ**

Hãy quán sát xem ta đã có những oán thù, những mâu thuẫn, ghét bỏ, giận hờn với ai. Nếu đã có những tình cảm đó hoặc ở trong hiện tại hay quá khứ, ta cần quán tưởng để chuyển hóa chúng thành lòng từ bi.

**MONG CHO TÔI KHÔNG LÀM TỔN HẠI AI**

Hãy quán sát xem ta đã làm tổn hại đến chúng sinh nào trong quá khứ hay có ý định làm thế. Nếu có, ta phải thay đổi thế nào để việc đó đừng xảy ra nữa.

**MONG CHO TÔI KHÔNG BỊ KHỔ THÂN VÀ TÂM**

Hãy quán sát xem ta đang có những vấn đề gì nơi thân tâm, tìm ra những nguyên nhân sâu xa của chúng. Sau đó thực hành buông xả khổ đau bằng cách không bám víu.

**MONG CHO TÔI CÓ THỂ BẢO VỆ HẠNH PHÚC CỦA MÌNH**

Hãy quán sát xem hạnh phúc đối với ta là gì? Khi đã chắc chắn hạnh phúc bao gồm những gì, ta phải làm gì để bảo vệ nó khỏi bị phá hoại, đánh đổ?

## MONG CHO TẤT CẢ MỌI CHÚNG SINH ĐỀU KHÔNG CÓ HẬN THÙ

Chúng ta cũng cầu mong cho người khác có được những lợi ích mà ta đã quán sát cho mình. Trước hết, chính ta cần biết phải làm gì. Sau đó ta mới có thể giúp người khác hành động như thế, và hạnh phúc của ta cũng sẽ lan toả ra ngoài.

## MONG CHO TẤT CẢ CHÚNG SINH KHÔNG BỊ TỔN HẠI

Chúng ta cũng muốn chia sẻ với người khác những kinh nghiệm ta đã trải qua. Nếu chúng ta tự tại, chúng ta cũng có thể khiến tình cảm đó phát khởi nơi người khác. Sự quán sát của ta bao gồm trong việc tìm ra phương cách để ý nghĩ, lời nói và hành động của ta không làm thương tổn ai.

## MONG CHO TẤT CẢ CHÚNG SINH KHÔNG BỊ KHỔ THÂN VÀ TÂM

Ở đây ta có thể xét xem tâm từ bi của ta đối với người khác như thế nào? Chúng ta có thực sự đồng cảm với họ không?

## MONG CHO TẤT CẢ CHÚNG SINH ĐỀU ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Nếu ta có lòng thương yêu, bi cảm đối với người khác, ta sẽ không bao giờ phá hoại hạnh phúc của họ. Ta sẽ cẩn trọng, sẽ giúp họ bảo vệ hạnh phúc của họ. Chúng ta cần quán sát xem mình thật sự có cảm nghĩ như thế không, đến mức độ nào, và tìm cách phát triển thêm.

## Hướng Dẫn Quán Từ Bi (I)

Bắt đầu, hãy chú ý vào hơi thở trong giây lát.

Hãy để tình thương tràn đầy trong tim cho bản thân và cho tất cả những khổ đau (*dukkha*) đã xảy ra hay sẽ xảy ra trong cuộc đời. Hãy cảm nhận sự thiếu vắng của giác ngộ, cảm nhận những khó khăn trong thực tập. Hãy để những cảm giác này bao trùm, che chở bạn.

Hãy truyền tình thương trong lòng bạn đến người ngồi cạnh bạn. Hãy đồng cảm với những khổ đau đã và sẽ xảy ra đến trong cuộc đời họ, đồng cảm với những khó khăn họ phải đương đầu trong khi hành thiền. Hãy làm cho người ấy cảm thấy được chăm sóc, thương yêu.

Hãy truyền tình thương đến tất cả mọi người trong thiên đường. Hãy nhớ rằng tất cả chúng sinh đều khổ đau. Hãy nhớ rằng tất cả mọi người đều muốn được thương yêu, lo lắng. Hãy bao bọc họ bằng tình thương của bạn.

Hãy nghĩ đến cha mẹ của mình. Hãy thông cảm với những khó khăn, đau khổ của họ. Hãy bao bọc họ bằng tình thương, bằng sự đồng cảm, hãy biểu lộ lòng lo lắng, quan tâm đến với họ.

Hãy nghĩ đến tất cả bạn bè của bạn, hãy để tình thương yêu tràn đầy trong lòng. Hãy biểu lộ cho họ biết rằng bạn quan tâm, thông cảm với họ. Hãy để tình thương yêu đó bao bọc họ.

Hãy nghĩ đến những người bạn hiềm khích. Hãy nghĩ đến họ với tình thương trong lòng bạn. Hãy thông cảm với những khó khăn, hạn chế, khổ đau (*dukkha*) của họ. Hãy để tình thương cảm này thực sự đến với họ, bao bọc họ.

Hãy nghĩ đến tất cả những cuộc đời khốn khổ hơn ta. Có thể họ đang nằm viện, ở trong tù, trong các trại di tản,

trong các nước bị chiến tranh tàn phá; có thể họ đang đói, bị tàn tật, đui mù, không nơi nương thân, không bạn bè thân thích. Hãy để tấm lòng tràn đầy tình thương cảm của ta đến tất cả những người ấy, hãy bao bọc, thông cảm, chia sẻ nỗi đau của họ, muốn cứu giúp họ.

Hãy chú tâm trở lại bản thân, hãy để tình thương yêu trùm phủ, bao bọc ta, hãy để ta có cảm giác được giúp đỡ, thương yêu, chấp nhận, tự tại.

Cầu mong tất cả chúng sinh đều có lòng thương yêu lẫn nhau.

## **Hướng Dẫn Quán Từ Bi (II)**

Bắt đầu, hãy chú ý vào hơi thở trong giây lát.

Hãy phát khởi trong lòng niềm vui được có duyên đi theo con đường đạo dẫn tới hạnh phúc, an lành, viên mãn tuyệt đối. Cảm nhận niềm vui trong lòng ta, hãy để niềm vui đó chan hoà trong ta.

Tiếp đến, hãy chia sẻ niềm vui với người tọa thiền cạnh bạn, mừng cho họ cùng đi trên con đường đạo, cùng biết hành đạo. Hãy để niềm vui đó bao bọc, chan hoà trong họ.

Hãy chia sẻ niềm vui đó đến với tất cả mọi người trong thiền đường, hãy vui mừng rằng họ cũng có cơ hội để tinh tấn hành thiền, đem pháp vào đời sống. Hãy để niềm vui đó tràn lan đến tất cả mọi người.

Hãy tưởng nghĩ đến cha mẹ bạn. Hãy chia sẻ niềm vui với họ về tất cả những gì họ trân trọng trong đời, bất kể là bạn có đồng ý với họ hay không. Hãy vui mừng rằng họ có những duyên lành trong cuộc sống. Hãy để niềm vui đó chan hoà trong họ.

Hãy nghĩ đến những người gần gũi, thân cận với bạn. Hãy vui niềm vui của họ, dầu đó là gì. Hãy vui mừng biết rằng họ đã có được niềm vui, hạnh phúc trong đời. Hãy để niềm vui đó chan hoà trong họ.

Hãy nghĩ đến bạn bè; hãy hoan hỷ với những thành tựu của họ, với tất cả những gì khiến họ hạnh phúc. Hãy tán thán tình bằng hữu. Hãy mang niềm vui đến với họ, để niềm vui đó chan hoà trong họ.

Hãy nghĩ đến những người bạn hiềm khích. Hãy hoan hỷ với những thành tựu, sở hữu của họ. Hãy mang niềm vui đến với họ, để niềm vui đó chan hoà trong họ.

Hãy mở rộng lòng để mang niềm vui đến với tất cả mọi chúng sinh. Hãy hạnh phúc với hạnh phúc của người. Hãy vui, niềm vui của họ. Hãy chia sẻ niềm vui trong lòng bạn với họ, để niềm vui đó chan hoà trong họ. Hãy để niềm vui đó lan tỏa xa rộng.

Hãy chú tâm trở lại bản thân. Hãy để niềm vui chan hoà trong lòng bạn, mang đến cho bạn những nghị lực, sức sống mới, vì bạn đã nhận thức được rằng con đường tâm linh là con đường đầy niềm vui viên mãn. Hãy để niềm hạnh phúc vì đã phân nào được bước trên con đường đạo chan hoà trong lòng bạn.

Cầu mong tất cả chúng sinh đều có lòng thương yêu lẫn nhau.

### **Hướng Dẫn Quán Từ Bi (III)**

Bắt đầu, hãy chú ý vào hơi thở trong giây lát.

Hãy tưởng tượng có một bông hoa sen trắng đang nở từng cánh rộng trong lòng bạn. Giữa hoa, tỏa ra một luồng ánh sáng vàng rực trùm phủ lấy bạn, mang đến cho bạn

sự ấm áp, sáng láng, một cảm giác tự tại, chan hoà niềm thương yêu.

Hãy để luồng ánh sáng đó lan tỏa đến người đồng tọa thiền cạnh bạn, mang đến cho họ sự ấm áp, sáng láng, một cảm giác tự tại, chan hoà niềm thương yêu.

Hãy mở rộng lòng. Hãy để luồng ánh sáng đó bùng phát mạnh hơn, lan tỏa đến mọi người trong thiền đường, mang đến cho họ sự ấm áp, sáng láng, một cảm giác tự tại, chan hoà niềm thương yêu. Như một quà tặng đến họ.

Hãy nghĩ đến các vị thầy của bạn, dù họ còn sống hay đã khuất. Hãy để luồng ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ sự ấm áp, hạnh phúc, cảm giác tự tại, chan hoà niềm thương yêu.

Hãy nghĩ đến bậc sinh thành của bạn, dù họ còn sống hay đã khuất. Hãy để luồng ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ tình thương và ánh sáng. Hãy để tình cảm ấm áp, lòng biết ơn bao bọc họ.

Hãy nghĩ đến những người gần gũi, thân cận với bạn. Hãy để luồng ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ tình thương, sự thân thiện, hạnh phúc, chan hoà tự tại mà không đòi hỏi họ phải trả đáp lại bạn.

Hãy nghĩ đến những người bạn tốt của ta. Hãy để luồng ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ tình bằng hữu chân thật, thân ái, hạnh phúc, chan hoà tình thương, lòng lo lắng cho họ, mà không đòi hỏi họ phải trả đáp lại.

Hãy nghĩ đến những người bạn đã gặp gỡ hôm nay hay trong quá khứ, dầu họ có quen biết hay là người xa lạ: hàng xóm, bạn đồng nghiệp, người trên đường, ngoài phố, người gặp gỡ trên chuyến du lịch. Hãy để luồng ánh sáng

trong lòng bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ sự thân ái, tình thương yêu, bày tỏ lòng quan tâm, chăm sóc đến họ, biến họ thành một phần của cuộc đời bạn.

Hãy nghĩ đến những người gây khó khăn cho bạn, khiến bạn khó gần gũi, thương yêu. Hãy nghĩ đến họ như một người thầy. Hãy để ánh sáng trong lòng bạn lan tỏa đến những người ấy, để không còn hiềm khích trong lòng bạn. Hãy bày tỏ lòng biết ơn với họ vì đã tạo cơ hội cho bạn thực tập, bằng tâm hỉ xả, bao dung. Ban cho họ tình thương, lòng từ bi, vì biết rằng họ cũng như ta, tất cả đều có cùng những nỗi khổ đau.

Hãy nghĩ đến những người cùng quê. Hãy mở rộng lòng để ánh sáng vi diệu kia có thể lan tỏa đến họ, tràn vào nhà họ, vào tim họ, chan hòa trong họ sự ấm áp, sáng láng, tự tại. Ban cho họ tình thương, lòng từ bi, biến họ thành một phần của cuộc sống, của trái tim bạn.

Hãy trở về nơi thân, hãy để ánh sáng vi diệu đó bao trùm bạn với sự tự tại, đầy niềm vui, thỏa mái, thanh tịnh từ nội tâm.

Hãy để làn ánh sáng vi diệu đó trở về với bông sen đang khép cánh. Hãy đặt bông sen đó giữa tim bạn, biến nó thành một với trái tim bạn.

Cầu mong tất cả chúng sinh đều được an lành.

Đức Phật đã nói đến bao nhiêu điều lợi ích khi ta thực hành lòng từ bi. Ba điều đầu tiên là “Ta sẽ ngủ ngon giấc, không mơ thấy ác mộng và thức dậy với tâm hồn sáng khoái”. Tôi cũng mong các bạn ngủ ngon giấc, không ác mộng, và thức dậy sáng khoái.

## Năm Điều Quán Tưởng Hằng Ngày.

Đức Phật khuyên ta mỗi ngày cần quán tưởng đến năm điều. Tất cả chúng ta đều biết những điều ấy, nhưng ta thường dễ quên. Ta thường tự dối rằng chúng không hiện hữu. Để rồi khi chúng xảy ra, như một định luật, ta lại cho đó là tai nạn, dầu chúng chỉ là những định luật tự nhiên. Đây là quán tưởng, không phải thiền quán, ta cần phân biệt hai thứ này.

Trong thiền quán, ta cố giữ tâm trụ vào một điểm, một đề mục của thiền quán, để giúp cho tâm trở nên tĩnh lặng, thanh tịnh, hòng có được sức mạnh để đạt được tuệ giác.

Trong quán tưởng, chúng ta chọn một đề tài là một vấn đề chung của nhân loại, không phải là vấn đề của cá nhân, và xem chúng ảnh hưởng đến ta như thế nào. Phân tích thái độ của ta đối với chúng. Chính các phản ứng đó chuyển tải tâm quan trọng của vấn đề đến với ta.

Quán tưởng có nghĩa là ta đào sâu một vấn đề, cho dầu đó là một vấn đề ta đã quá quen thuộc, ta vẫn có thể có những nhận thức mới về nó. Ta nhìn vấn đề ở một khía cạnh khác. Chúng ta có thể có được tuệ giác, vì đã bỏ được những suy nghĩ viển vông, vì biết chuyên tâm vào một vấn đề. Trí tuệ được phát triển như thế đó: không phải là do suy nghĩ về một vấn đề, mà quán tưởng đến chân lý của vấn đề, xem xét những ứng dụng của nó trong cuộc sống của ta; nhìn dưới mọi khía cạnh, kết nối nó với thực tế, để có được một quan điểm mới mẻ hơn.

Có thể so sánh với việc ta ngồi ở cửa sổ quan sát một cái cây, với việc ta đứng lên quan sát nó trở lại. Trước ta chỉ thấy có nửa thân cây, sau đó ta có thể nhìn cây toàn diện. Cây không thay đổi, nhưng cái nhìn của ta về cây thì đã khác.

Tôi khuyên các bạn hãy xướng những câu sau đây, vì nó giúp bạn dễ nhớ. Sau mỗi câu, tôi bổ túc thêm một số điều để giúp bạn dễ quán tưởng hơn. Bạn không cần phải tuân theo những điều ấy, vì chúng chỉ là phương tiện để hướng dẫn. Nếu bạn có những cách khác, cũng tốt thôi. Quán tưởng về nội tâm của riêng mình sẽ hiệu quả hơn.

Trước hết hãy trở về với hơi thở trong chốc lát. Xong, xướng những câu sau:

### 1) TÔI SẼ BỊ HOẠI DIỆT, TÔI KHÔNG TRÁNH KHỎI SỰ HOẠI DIỆT

Trước hết hãy xét xem câu này có đúng sự thật không, nếu đúng, xét xem trong cuộc sống ta có quan tâm đến điều này không. Hãy xét xem trong tâm thức ta có phản đối sự thật đó không? Ta có ước ao giá mà nó đừng xảy ra. Nếu là thế, ta phải xét xem tại sao ta không tuân theo định luật tự nhiên này.

### 2) THÂN TÔI SẼ BỆNH, TÔI KHÔNG THOÁT KHỎI BỆNH YẾU

Lần nữa, ta lại xét xem điều đó đúng sự thật không? Ta đã từng bao giờ bệnh hoạn chưa, ta có chắc không bệnh nữa không? Điều này có nghĩa gì đối với thân, với cái mà ta vẫn gọi là 'tôi'. Thân ta có làm theo ý ta không? Hay là nó chỉ nghe theo những luật riêng của nó, khi bệnh yếu không cần hỏi đến ý ta?

### 3) TÔI SẼ CHẾT, TÔI KHÔNG THOÁT KHỎI CỬA TỬ

Tất cả chúng ta đều biết đó là chân lý. Nhưng cần phải xét xem ta có luôn nghĩ rằng điều đó có thể xảy ra bất cứ lúc nào, xét xem ta có sống theo suy nghĩ đó không. Hãy tự hỏi xem mình có chuẩn bị, có ở trong tư thế sẵn sàng, nếu không, ta còn bám víu vào gì nữa? Chúng ta cần làm

gi để chuẩn bị cho cái chết, để cái chết không còn là nỗi đe dọa của ta?

4) **TẤT CẢ NHỮNG GÌ TÔI COI LÀ QUÝ BÁU, LÀ NIỀM VUI, LÀ CỦA TÔI, SẼ KHÔNG CÒN, SẼ ĐỔI THAY.**

Hãy nhìn lại quá khứ, chúng ta có thể nhớ lại rằng có những vật, những kỷ niệm, những hoàn cảnh, những con người mà ta trân quý, yêu thương, đã thay đổi, đã hoại diệt. Nếu thế, những thứ bây giờ ta trân quý sẽ ra sao? Liệu chúng có ở bên ta mãi?

5) **Điều Ghi Nhớ Thứ Năm: Nghiệp**

*5a. TÔI LÀ CHỦ CỦA NGHIỆP*

Khi ta chấp nhận sự thật này, ta sẽ có trách nhiệm với tất cả những gì xảy ra cho ta. Chúng ta cần quán tưởng xem ta có thực sự là chủ của nghiệp, để buông bỏ bất cứ ý nghĩ nào cho rằng người khác đã tạo ra điều gì đó cho ta.

*5b. TÔI THỪA TỰ NGHIỆP CỦA MÌNH*

Mỗi chúng ta tự tạo ra nghiệp của mình. Nếu chúng ta luôn ghi nhớ điều đó, thường suy tưởng về điều đó, ta sẽ thấy dễ làm điều thiện, điều hữu ích.

*5c. TÔI SINH RA DO NGHIỆP CỦA MÌNH*

Chính ước muốn được có mặt, được sống khiến ta sinh ra trong hoàn cảnh của mình. Hoàn cảnh đó là một kinh nghiệm học hỏi của ta.

*5d. TÔI LIÊN HỆ VỚI NGHIỆP CỦA MÌNH*

Ở đây ta có thể quán rằng nghiệp là liên hệ thân thích nhất, gần gũi như da thịt của mình. Đó là điều ta phải chấp nhận, phải sống với nó.

*5e. DÙ TÔI TẠO NGHIỆP THIÊN HAY ÁC, TÔI SẼ LÀ  
NGƯỜI PHẢI LÃNH CHỊU*

Nhận thức này mang chúng ta trở lại với thực tại, khi biết rằng ta không ngừng tạo nghiệp, và thường là ta phải chịu quả ngay sau đó, do ta tự tạo ra cho mình.



## Chương 4

# Nhân Quả Duyên Sinh

GIÁO LÝ CỦA ĐỨC PHẬT có thể được coi là giáo lý của nhân và quả, vì đây là những điều xuyên suốt trong giáo pháp của Ngài. Chữ 'Pháp' (Dhamma) có nghĩa là 'luật' hay 'luật tự nhiên'. Khi thuyết pháp, Đức Phật thường giảng về luật tự nhiên, trong đó nhân và quả là một phần không thể tách rời.

Đức Phật không giảng về Phật giáo. Đó là những gì người ta gọi sau đó. Những gì Ngài thuyết giảng được gọi là Pháp. Ngài nói: "Người nào hiểu được lý duyên khởi, người đó hiểu Pháp. Người nào hiểu Pháp, người đó hiểu về lý duyên khởi". 'Hiểu' ở đây là cái hiểu ở nội tâm, ở bên trong ta, còn 'duyên khởi' chỉ về nhân quả. Đức Phật đưa ra hai thuyết về nhân quả. Cả hai đều có thể được ứng dụng hiệu quả vào cuộc sống của ta. Nếu ta không chỉ hiểu mà còn có thể áp dụng, thực hành chúng, thì cuộc sống của ta sẽ xuôi thuận, dễ dàng hơn.

Chúng ta cần luôn nhớ rằng chỉ hành thiền xuông thôi, không mang lại hiệu quả gì. Có thể ta cũng tìm được đôi chút thanh tịnh qua sự thực tập đó, nhưng không phải là một sự chuyển hóa đích thực như con đường đạo có thể mang đến. Thiền là phương pháp giúp tâm thêm mạnh mẽ, nhạy bén, thanh tịnh, nhưng đó không phải là cứu cánh. Nó chỉ là một cách để điều phục tâm. Chúng ta chỉ sử dụng thiền cho mục đích đó, cũng là quá trình phát triển tư duy, tình cảm của ta. Dần dần, ta sẽ đạt được tâm viên mãn, không còn chướng ngại, phiền não gì nữa.

Đức Phật đã giải thích về lý duyên khởi đầu tiên bằng cách vẽ hình lên mặt cát như một phương tiện giúp các đệ tử của Ngài dễ hiểu. Các vị đệ tử rất vui mừng vì việc đó, họ đã xin phép Đức Phật được họa lại bức tranh. Đức Phật chấp thuận và qui định tất cả mọi tu viện đều nên treo bức tranh này, cũng như cử ra một vị có hiểu biết sâu xa về bức tranh để có thể giảng cho khách viếng chùa hiểu ý nghĩa của lý duyên khởi qua hình thức này. Các tu viện, cũng như phần lớn những vết tích về thời Đức Phật còn tại thế ở An Độ đã bị các tín đồ Hồi giáo phá hủy, tuy nhiên ý nghĩa của bức tranh vẫn được truyền đến Tây Tạng, để hôm nay chúng ta vẫn có thể được chiêm ngưỡng một bản vẽ rất chi tiết, công phu. Vào thời Đức Phật có lẽ được thực hiện đơn giản hơn.

Khi quan sát bức tranh đó, ta thấy một vòng tròn lớn hay một bánh xe với hình một con hổ ở phía trên vòng tròn. Chiếc đuôi to lớn của hổ kéo dài chấm đến dưới bánh xe, trên đầu hổ là một vòng nguyệt quế có hình năm chiếc đầu lâu, biểu tượng của năm đặc tính của nhân loại, còn được gọi là năm uẩn (*Khandhas*). Con hổ ở đây được xem là một biểu tượng của cái đẹp; trên đầu có những chùm lông uốn dợn, trên các móng vuốt có đeo vòng xuyên, và nhân trên ngón chân cái – nhưng nó trông vẫn hung hãn như bất cứ mọi con hổ khác. Miệng hổ há rộng chừng như muốn nuốt chửng bánh xe. Con hổ biểu hiện cho vô thường; dấu cho chúng ta có tự tô điểm mình với bao quần áo đẹp đẽ, sang trọng, chúng ta vẫn không thoát khỏi nanh vuốt của vô thường.

Bên trong bánh xe, có một vòng tròn nhỏ hơn, trong đó có ba con vật: rắn, gà trống và heo. Con này cắn đuôi con kia, tạo thành một vòng tròn nữa. Rắn là biểu tượng của

lòng sân hận, vì rắn có nọc độc. Gà trống biểu hiện lòng tham lam, vì nó có bao nhiêu là gà mái ở cạnh bên, heo thì biểu hiện cho vô minh, vì heo luôn bới đất cát qua đầu, nên không thể nhìn thấy được gì. Cả ba là biểu tượng cho các gốc rễ vô lậu khiến ta mãi sinh tử luân hồi – mà vô minh là nguyên do chính, trong khi tham lam, sân hận là những hậu quả tất yếu.

Nếu ta có thể chấp nhận rằng chính bản thân mình đôi khi cũng thiếu sáng suốt, cũng tham ái, cũng sân hận, ta sẽ dễ chấp nhận bản thân và tha nhân hơn, bất kể họ là ai. Dầu họ có là kẻ thống lãnh một nước, người cầm quyền sinh sát trong tay, hay chỉ là người sống bên ta mỗi ngày. Tất cả chúng sinh, đều bị tham, sân, vô minh chi phối. Chỉ có bậc giác ngộ mới hoàn toàn thoát khỏi các lậu hoặc. Nếu biết tự soi mình, ta cũng có thể dễ dàng nhận diện chúng nơi bản thân, nhất là tham, sân. Vô minh thì khó nhận ra hơn, vì cần phải có trí tuệ mới làm được điều đó. Tham sân không nhất thiết phải là những hành động bạo lực hay đăm mê mạnh mẽ. Chúng xuất hiện mỗi lúc ta sinh tâm ưa ghét điều gì. Bất cứ điều gì ta thích hay không thích, cũng là tham sân. Khi đã nhận biết chúng nơi bản thân, ta cũng có thể nhận thấy đây là nỗi khổ của tất cả nhân loại. Khi đã biết như thế, ta mới có thể xử dụng khả năng nhận thức, sự chịu đựng một cách đúng đắn. Tuy con người có những khác biệt, nhưng sự khác biệt đó không đáng kể. Tất cả đều có thể được chuyển hoá. Sự chuyển hóa thực sự chỉ có được khi ta đã được giải thoát, giác ngộ.

Ba con vật kể trên bị giam hãm trong một vòng tròn lớn, thường được chia làm sáu phần, chỉ cho sáu cõi hiện hữu. Một là cõi người, trong đó người họa sĩ có thể tưởng tượng ra đủ cảnh: mẹ bồng con, người nông dân trên ruộng

đồng, máy móc, xe cộ. Đôi khi còn có hình ảnh chiến tranh trong đó nữa. Kế tiếp là cõi súc sinh, với đủ loại thú vật. Tiếp đến là cõi địa ngục, là một trạng thái tâm hạ căn. Nhà họa sĩ thường vẽ các cảnh: lửa cháy rực, các hình ảnh bị tra tấn, cảnh bão lụt, đói khát mà những con người bất hạnh phải gánh chịu. Kế tiếp là cõi ngạ quỷ. Những con quỷ đói thường được phác họa với cổ, miệng bé tí, nhưng bụng thì phình to, nên không bao giờ có thể được no. Lòng tham quá lớn sẽ khiến chúng không bao giờ thấy đủ, cũng là một hình thức hạ căn khác. Kế đến là A-tu-la (*asuras*), những người luôn gấu ó, tranh giành, họ luôn ở trong trạng thái gây sự, tấn công. Đó là những cõi giới thấp hơn cõi người. Nhưng cũng có cõi trời, có thể coi như thiên đàng, nơi hoàn hảo, được phác họa bằng những lâu đài nguy nga, những con người đẹp đẽ, với hoa bướm đủ màu sắc bao quanh. Tuy nhiên tất cả chúng ta đều có thể kinh qua các trạng thái tâm này trong ngay kiếp sống này.

Đại ngoài của vòng tròn quan trọng nhất. Được chia làm mười hai phần. Hình ảnh đầu tiên vẽ một bà cụ già, đui mù, tay cầm gậy lần mò tìm đường qua khu rừng rậm. Đó là biểu tượng của vô minh. Trong ngôn ngữ Phật giáo, vô minh không có nghĩa là không có học thức, nhưng là người không biết đến các quy luật tự nhiên trong vũ trụ. Vì ta thờ ơ với các quy luật tự nhiên nơi bản thân, ta cũng coi thường môi trường sống quanh ta. Do đó, quanh ta những cánh rừng đang chết dần, sông rạch, không khí bị ô nhiễm, và đủ loại thiên tai khác do chính ta gây ra cho mình. Cuộc sống quanh ta cũng tuân theo những quy luật của vô thường, vô ngã và không. Nhưng vì ta không quan tâm đến các quy luật này, ta sống bất cần chúng, hay đúng hơn

cố gắng chối bỏ chúng. Đó là gốc của mọi vấn đề của chúng ta.

Vô minh có thể được coi là khởi đầu của cái không có khởi đầu. Khi Đức Phật được hỏi về nguồn gốc của vũ trụ, Ngài đã im lặng. Đó là một trong 'bốn thứ không thể nghĩ bàn', vì thế Đức Phật không muốn đào sâu vấn đề này. Ngài chỉ dạy rằng vô minh chính là nguồn gốc của mọi vấn đề của chúng ta. Khi đã hoàn toàn giác ngộ (*nibbana*), ta sẽ có câu trả lời cho mọi thắc mắc, vì thế ta chỉ cần tu tập để đạt đến trạng thái đó.

Cả vòng tròn đó là biểu tượng cho nhân quả duyên sinh. Bức tranh kế tiếp là hình một người thợ gốm đang làm nôi. Có những cái nôi tròn trĩnh hoàn hảo, nhưng cũng có những chiếc bị bể vỡ. Đó là ẩn dụ của các hành động tạo nghiệp của ta. Vì ta vẫn còn luẩn quẩn trong ảo tưởng về 'cái tôi', 'cái của tôi', nên ta tạo ra các nghiệp xấu, tốt hay trung tính. Khởi đầu của mọi nghiệp là từ tâm, vì tất cả đều bắt đầu từ khởi ý. Vì thế mà tu thiền, luyện tâm, học hỏi Phật pháp là vô cùng quan trọng, vì chúng giúp ta tạo ra đủ nghiệp thiện để ta có thể ung dung với bao cánh cửa mở ra cho ta. Nếu ta tạo quá nhiều nghiệp xấu ác, ta sẽ bị phạt tù; trái lại, nếu ta có nhiều nghiệp thiện, ta có thể sống với lương tâm yên ổn, tâm hồn thoải mái, đầy từ bi.

Vì thế, ta cần luôn nhớ rằng nghiệp khởi đầu bằng tác ý, rồi tiếp nối bằng lời nói, bằng hành động. Tất cả mọi thứ đều qua cánh cửa: ý, ngữ và hành. Và vì tất cả đều khởi đầu từ ý, nên đó là nơi đầu tiên và quan trọng nhất ta cần chú ý. Thiền là phương tiện giúp ta rèn luyện tâm cho sắc bén, thông thái, trí tuệ để có thể chuyển hoá những cấu uế thành thanh tịnh. Chúng ta không cần phải tiếp tục duy trì các ý nghĩ tiêu cực; không cần thiết phải làm thế chút nào.

Khi nghiệp đã tạo, thì thức sẽ sinh. Nhưng chúng ta không cần nghĩ đến sự tái sinh như một điều gì ở tương lai. Thật ra, chúng ta tái sinh từng phút giây với những tư tưởng, tình cảm đổi thay theo từng giây phút, và theo đó là các nghiệp ta vừa tạo ra những giây phút trước. Nếu vài phút trước đây ta nổi sân, thì sau đó ta không thể cảm thấy vui vẻ, thoải mái ngay. Nhưng nếu ít phút trước đây, ta tràn đầy tình thương, thì giờ ta đã cảm thấy rất an ổn. Do đó ta trả nghiệp trong từng giây phút.

Mỗi buổi sáng, có thể được coi như một sự tái sinh. Khi ngày mới bắt đầu, ta còn tràn đầy năng lực, ta còn có một ngày dài trước mắt. Mỗi giây phút trôi qua, ta như già hơn, mệt mỏi hơn, để đến cuối ngày khi đêm xuống ta chìm vào giấc ngủ, một cái chết ngắn ngủi. Nếu không ngủ, thì ta cũng chỉ có thể lăn trở trong giường, đầu óc mơ mơ, màng màng. Mỗi ngày có thể coi như cả một khoảng đời, vì ta chỉ có thể sống từng ngày; quá khứ đã qua, và tương lai có thể đến hay không đến bao giờ; chỉ có sự tái sinh này, ngày hôm nay, giây phút này là quan trọng hơn cả.

Thức tái sinh bao gồm các nghiệp ta đã tạo. Những gì đã xảy ra trong bao nhiêu kiếp trước, khi ta có thể là một vũ công người Ba Tư, một công chúa Ai Cập hay một hải tặc Viking, hay bất cứ gì mà ta nghĩ mình đã từng là, không có nghĩa lý gì, phải không? Đôi khi đó chỉ là những ảo tưởng. Quan trọng nhất là cái hiện tại, ngay tại nơi này, một ngày mà ta có thể thực sự sống. Khi biết rằng nghiệp luôn theo ta, điều đó sẽ giúp ta sống mỗi ngày trong đời một cách hữu ích nhất, không lãng phí thời gian, không dùng nó trong những cuộc trốn tìm vô vọng, mà sử dụng nó với tất cả khả năng, dùng nó để phát triển tâm linh.

Thức tái sinh có thể được ví như một chú khi chuyển từ cây này sang cây kia (từ kiếp sống này qua kiếp sống khác), vì tâm không rèn luyện không có khả năng trụ ở một nơi mà không sinh ra chán nản. Nó thiếu một phương hướng nhất định. Có thể so sánh với tâm ta trong một ngày. Có những việc ta buộc phải thực hiện vì mưu sinh, vì phải lo cho gia đình hay vì những trách nhiệm khác, nhưng một hướng đi cho tâm linh thường bị quên lãng. Nếu mỗi sáng ta có thể coi như một lần được tái sinh với lòng biết ơn chân thành, tự đáy tim, rằng đây là một ngày nữa ta không phải lo đói, lo không có nơi nương tựa, mà lại được có cơ hội để tu hành, thì ta sẽ có nhiều cơ duyên tạo ra các nghiệp lành hơn.

Do có thức tái sinh, danh sắc sẽ khởi hiện. Nếu nói rộng thêm về sự tái sinh mỗi sáng, ta có thể nói rằng, khi thức dậy, ta biết rằng mình vẫn còn thân tâm. Khi chìm sâu vào giấc ngủ, ta thật sự không biết mình là ai. Bước đầu tiên đến với trí tuệ, đòi hỏi ta phải hiểu rằng thân và tâm là hai. Nghĩ rằng đây là 'tôi', một thực thể vẹn toàn, và tất cả mọi thứ xảy ra chỉ vì 'tôi' muốn, cần, hay cảm, là sai lầm. Điều đó khiến ta không thấy mình có quyền quyết định, cũng như khả năng tạo ra nghiệp lành hay vạch ra hướng đi cho đời sống tâm linh. Đời sống tâm linh chỉ có thể thành hiện thực khi ta biết rằng ta có thể tạo ra những gì ta muốn trong đời bằng tâm và thân chỉ là người đẩy tứ. Tuy nhiên có người đẩy tứ tốt, có người không. Chúng ta phải bằng mọi cách biến người đẩy tứ của mình thành tốt hơn bằng thực phẩm, thể dục hay thuốc men. Nhưng dầu thế nào nó cũng chỉ là người đẩy tứ, tâm mới chính là chủ nhân. Nếu một người chỉ có thân mà không có tâm, thì dầu ta có làm

gì, nó cũng không biết phản kháng, vì không có gì ở đó để phản kháng. Nhưng với người có tâm thì sẽ khác hẳn.

Hình ảnh kế tiếp thường là cảnh một người khách qua đò và người lái đò. Người khách là thân, tâm là người lái đò. Chúng ta không thể hành động gì, nếu không có tâm sai bảo ta. Nếu tâm không bảo ta phải tọa thiền, thì thân sẽ không ngồi xuống chiếu thiền. Tâm cũng bị những đau nhức của thân ảnh hưởng, nhưng đó chỉ là đối với những tâm chưa được rèn luyện. Tâm của Đức Phật hay của các vị A-la-hán (*arahant*) không còn bị những cảm giác khó chịu nơi thân ảnh hưởng. Thực ra, ta không thể tránh khỏi các cảm giác khó chịu nơi thân. Ai không có những lúc bị thân bệnh, đau nhức. Ngoại trừ ta chết trẻ, không thì ta sẽ trở nên già nua, và thân ta lúc đó cũng sẽ không hoạt động tốt giống như lúc trẻ. Đức Phật đã dạy: ‘Người không tu tập, chưa đạt được giải thoát sẽ bị hai mũi tên bắn phải. Người có tu tập, đã đạt được giải thoát chỉ bị một mũi tên bắn’. Hai mũi tên làm hại ta đó là thân và tâm. Cả hai đều mang đến đau khổ cho ta. Nhưng người giác ngộ chỉ phải khổ vì thân. Tâm không còn bị ảnh hưởng. Khi còn tại thế, Đức Phật cũng bị bệnh, và có căn bệnh dẫn Ngài đến cái chết, tuy nhiên trên giường bệnh, trước giờ ra đi, Đức Phật vẫn còn có thể nhập định vào các tầng thiền vì tâm của Ngài không còn bị ảnh hưởng bởi thân bệnh.

Đối với người bình thường như chúng ta, dĩ nhiên ta vẫn còn bị ảnh hưởng của thân, và thường phản ứng lại. Nhưng dần dần ta sẽ có thể tách biệt thân và tâm, khi ta đã có đủ trình độ thiền định và trí tuệ. Ta sẽ hiểu thân là gì và tâm là gì, sẽ biết rằng tâm cần được chăm sóc nhiều nhất, dầu ta thường hành động trái ngược. Phần lớn thời gian, năng lực của ta lại dành để lo cho thân. Ta lo bồi dưỡng,

tắm rửa, làm đẹp thân, tập thể dục cho nó, cho nó nghỉ ngơi trong giường mỗi đêm, che chở cho nó dưới mái nhà. Mặc quần áo để giữ thân ấm, che chở thân. Khi nó bệnh, ta lại lo thuốc men cho nó.

Tâm cũng cần được chăm sóc như thế, nếu không muốn nói là hơn thế nữa. Dĩ nhiên tâm cũng cần được nghỉ ngơi. Và cách duy nhất là tâm phải ngưng suy nghĩ, để được thanh tịnh, yên ổn. Ban đêm khi thân nghỉ ngơi, tâm vẫn mơ, và suốt ngày, nó phải nghĩ suy. Chúng ta bắt cái dụng cụ mỏng manh nhất, giá trị nhất trong vũ trụ phải làm việc quá sức. Nhưng ta lại bất ngờ khi sự việc không xảy ra như ta mong muốn, khi thế giới ta đang sống không phải là thiên đàng ta mơ ước. Những đầu óc hình thành nên thế giới này, kể cả chúng ta, không thể hoạt động hết công suất, vì chúng đã quá mệt. Chúng chưa bao giờ được nghỉ ngơi, chùi rửa, cho thuốc. Tâm như thế chỉ có thể tuột dốc, thay vì được phục hồi. Thiên là phương cách giúp chúng ta phục hồi tâm.

Mỗi giây phút thiên định là mỗi phút giây thanh tịnh, chùi rửa tâm. Sự bình an, tĩnh lặng giúp tâm nghỉ ngơi, tìm hiểu giáo lý Phật pháp là thuốc chữa các bệnh sợ hãi, lo âu, sân hận và ảo tưởng. Chăm sóc tâm không có nghĩa là nhồi nhét thêm các kiến thức vào đó, mà phải có trí tuệ hiểu biết, giúp ta tự tại, không bao giờ phải cần đến các ảo tưởng. Dĩ nhiên đó là hướng ta lần hồi tiến đến, nhưng ít nhất ngay bây giờ ta biết phải làm gì. Khi ta nhận thức được rằng tâm là cây chèo đưa con đò đi tới, mà thân chỉ là người đi đò, thì ta sẽ biết đặt ưu tiên ở đâu.

Bức hình kế tiếp là một ngôi nhà với năm cửa sổ và một cửa lớn, ẩn dụ cho năm uẩn. Cánh cửa lớn, tượng trưng cho khả năng tư duy, có thể để tất cả mọi thứ tạp nhạp vào

nhà, nếu không biết canh giữ. Đây là điểm quan trọng cần thấu triệt và ghi nhớ. Mỗi chúng ta có sáu ngõ mở ra với thế giới bên ngoài. Nếu ta chỉ xử dụng sáu ngõ này, ta chỉ biết thế giới hạn hẹp qua sắc, thanh, hương, vị, xúc và ý. Nếu ta không hề biết có gì khác hơn thế, e rằng ta đi tìm giải thoát theo một hướng sai lầm. Các giác quan của ta, kể cả ý, không bao giờ đem lại toại nguyện. Bản chất của chúng là thay đổi không dừng.

Nếu chúng ta không biết rằng mình phải vượt lên ngũ dục, ta sẽ tìm kiếm hạnh phúc một cách vô vọng thôi, không những vì ngũ dục có vui có khổ, mà còn vì chúng nhanh chóng trôi qua. Không có cách gì giữ chúng lại được.

Thử tưởng tượng bạn phải nghe bản hợp xướng số Chín của Beethoven ba ngày liên tục, nghe suốt từ sáng đến chiều chỉ có như thế. Sau một thời gian, nó không còn đem lại cho ta thú vị nữa, và có lẽ ta sẽ chẳng bao giờ muốn nghe nó nữa. Đối với cái ăn cũng vậy. Hãy thử tưởng tượng nếu ta vừa dùng xong một bữa ăn ngon miệng, và người ta bảo rằng: 'Nếu bạn thích, hãy ở lại ăn thêm hai, ba tiếng nữa'. Nếu phải làm thế, ta sẽ rất khổ sở. Bữa ăn dù ngon cách mấy cũng không thể ăn mãi. Đối với tất cả các giác quan khác cũng thế. Chúng không thể kéo dài mãi. Chúng ta không thể nghe, ăn, xúc chạm hay nhìn trong một thời gian dài. Nếu ngũ dục nào kéo dài quá lâu, sẽ khiến ta vô cùng khổ sở. Ngay các lạc dục cũng không thể kéo dài. Chúng luôn biến mất, vì thế ta cứ phải tìm kiếm cái khác.

Nền kinh tế của ta dựa vào nguyên lý này. Chúng ta không thể bán một sản phẩm không mang lại lạc thọ nào, vì thế tất cả mọi thứ đều được sản xuất vì mục đích duy

nhất đó. Vì lạc thọ không thể kéo dài, ta phải bỏ bao thời gian, công sức, tư duy, để tái tạo chúng. Nhưng sự thỏa mãn toàn vẹn không thể đến bằng cách đó. Tất cả đều chỉ là những giây phút chóng qua, dầu ta có chấp nhận hay không, đó vẫn là sự thật. Thường đó là lý do tại sao người ta tìm đến thiền định. Tuy nhiên khi hành thiền, ta cần có quyết tâm và kiên định.

Bức hình kế tiếp diễn tả sự xúc chạm, với hình ảnh người nam và người nữ ôm nhau. Ngụ ý nói rằng khi các giác quan của ta còn hoạt động, chúng còn đòi hỏi sự xúc chạm, nhất là những xúc chạm dễ chịu, là điều ta luôn đòi hỏi. Khi mắt ta còn hoạt động, ta muốn ngắm nhìn; nếu tai còn hoạt động, ta lắng nghe; với lưỡi, ta còn muốn nếm; với thân, ta còn muốn xúc chạm; với tâm, bao ý nghĩ khởi sinh, tất cả đều xảy ra một cách tự nhiên. Không ai bảo là ta phải khác đi. Nhưng chúng ta cần soi xét nội tâm để xem thật sự ta mong muốn điều gì, để ta có thể phần nào làm chủ cuộc đời ta.

Khi các giác quan còn, ta còn muốn xúc chạm. Điều này rất rõ khi ta ngồi thiền. Vì ta ngồi mãi ở một vị trí (tiếp tục xúc chạm) nên cảm giác khó chịu khởi lên. Đó là tiến trình tự nhiên của các phản ứng của nhân loại. Nhưng có một bước trong quá trình này không phải do sự xếp đặt tự nhiên trước.

Kế tiếp là hình một người bị mũi tên bắn vào mắt, gợi lên cảm giác đau đớn, khó chịu. Nhưng ta không có cách nào tránh khỏi cảm thọ này phát khởi sau sự xúc chạm của giác quan; ngay cả các bậc giác ngộ cũng có sự xúc chạm và có các cảm thọ phát sinh. Tuy nhiên bước kế tiếp có thể là cánh cửa thoát mở ra khỏi bánh xe sinh tử luân hồi (*samsàra*).

Chúng ta đi từ xúc đến thủ. Bức hình kế tiếp thường vẽ một người ngồi ở một bàn tiệc thịnh soạn, đang dồn nhét thức ăn vào bụng. Thủ không chỉ có nghĩa là muốn giữ lấy mà còn có nghĩa là muốn vứt đi một cái gì đó. Trong trường hợp của chúng ta, trong thế ngồi thiền, xúc chạm lâu, ta muốn thoát khỏi cảm giác khó chịu bằng cách chuyển thân. Ước muốn thoát khỏi cảm giác khó chịu, và chỉ muốn có các cảm giác dễ chịu, là ước muốn khiến ta mãi trong vòng luân hồi sinh tử.

Vòng tái sinh liên tục của ta có thể chấm dứt ở điểm này, nếu ta có thể hiểu rằng cảm thọ chỉ là cảm thọ, mà không coi chúng là ta. Nếu chúng là ta, thì tại sao ta lại muốn có các cảm giác khó chịu như thế? Nếu ta có quyền hạn gì với chúng, ta đã quẳng chúng đi rồi mà chỉ giữ lại các cảm giác dễ chịu. Nhưng không ai có thể làm thế. Tất cả chúng ta đều có các cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Ở đây, cảm thọ bao gồm cả xúc cảm và các cảm giác vật o5

Cánh cửa dẫn chúng ta thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử triền miên, chỉ có thể mở ra cho ta nếu như nội tâm ta đã đạt đến trình độ khi mà ta không còn né tránh, phản kháng các cảm thọ. Khi ta đã hiểu và nghiệm ra rằng mọi việc đơn giản chỉ là thế, một dòng chảy liên tục và không có gì hơn thế nữa. Chúng ta chỉ cần biết có một chuyển động không ngừng như thế, để quan sát, nhận thức, chứ không phải để ta cản trở dòng chảy đó với ý muốn giữ lại những gì tốt đẹp và tránh né những khó chịu. Nói cách khác, chúng ta cần thực tập tâm xả ly, bình đẳng.

Xả là một trong bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi). Tất cả chúng ta đều có khả năng thực hành điều đó, nhất là khi ta đã biết các cảm giác khó chịu chỉ xuất hiện như chúng phải xuất hiện. Ta tưởng rằng ta có quyền hạn đối với

chúng, vì chúng phát sinh, rồi qua đi. Do đó ta thường muốn chúng qua nhanh đi, đôi khi bằng vài viên aspirin hay bằng những phương tiện mạnh hơn. Khi hành thiền, thì ta chuyển đổi thế ngồi. Tất cả những điều đó khiến ta ảo tưởng rằng mình làm chủ các cảm thọ của mình, nhưng thật ra chúng ta chỉ nguyện trang cho các định luật tự nhiên. Ta che đậy chúng lại để không phải đối diện với chúng. Nhưng một ngày nào đó, khi ta thực sự quán sát các định luật tự nhiên như chúng hiện hữu, ta sẽ thấy rằng tất cả những suy nghĩ của ta đều là ảo tưởng. Lúc đó ta có thể mỉm cười tự chế ngạo mình. Vì có quá nhiều điều phải nguyện tạo, tất cả năng lực của chúng ta bị tiêu tán, và sự giác ngộ xa với tầm tay. Tuy nhiên, những gì là thật, là đúng vẫn trở đi, trở lại trong cuộc sống của ta, rồi ta lại tiếp tục che giấu những gì ta không thích, cho đến khi ta bằng lòng chấp nhận chúng.

Thực tập diệt bỏ các phản ứng là cách giúp ta mở được cánh cửa giải thoát. Mỗi lần ta có thể bỏ qua một phản ứng, là mỗi lần ta bước gần hơn đến với tự do, giải thoát. Nếu không làm được như thế, ta sẽ mãi phụ thuộc vào các cảm thọ của mình, là điều không dễ chịu gì. Vì ta có thể trốn chạy chúng, ta ảo tưởng rằng mình làm chủ được chúng, nhưng các cảm thọ lại vẫn xuất hiện. Khi ta vẫn là nạn nhân của các cảm giác vui buồn, vẫn còn ưa cái này, ghét cái kia, chúng ta vẫn không thể làm chủ cuộc đời mình. Nhưng khi ta buông xả được các khổ thọ, không quan tâm đến chúng, chấp nhận chúng chỉ là một cảm thọ, ngay khi đó, ta làm chủ mọi tình huống. Ta sẽ đầy lòng tự tin đến nỗi ta có thể không bị ảnh hưởng, không phản ứng gì cả. Sức mạnh nội tâm phát sinh từ sự tự tin đó. Không phải là

sức mạnh vượt trội hơn ai, mà chính là ta tự thắng ta, giúp ta có thể nhận thức rõ ràng được sự thật tuyệt đối.

Nhưng nếu chúng ta để cánh cửa vượt quá tầm tay, vì lần nữa ta lại phản ứng theo cảm tính, ta lại bước vào vòng luân chuyển tất nhiên của nhân quả. Bước kế tiếp là thú, được diễn tả bằng hình ảnh một người đang hái trái cây, bỏ vào một cần xé đã đầy tràn. Hình ảnh đó không phải là xấu đối với nền nông sản ở các xứ sở giàu có, nơi hàng tấn bơ, cà phê dư thừa sẽ bị đổ dưới biển. Ý nghĩa mà hình ảnh đó muốn thể hiện là lòng tham của con người quá mãnh liệt đến nỗi họ không biết mình đã có quá đủ. Khi chúng ta còn ham muốn thứ gì, là ta còn bám víu vào ái dục, do đó làm ảnh hưởng đến sự an bình của tâm. Trong tiềm thức, ta biết rằng bất cứ những gì ta ao ước – con người hay vật chất- đều vô thường, luôn thay đổi, hoại diệt, bị đánh cắp, bị mất mát. Mặc dầu thừa biết như thế nhưng ta không muốn chấp nhận. Tuy nhiên vì thực sự là chúng ta *biết* như thế, nên cảm giác sợ hãi luôn đi kèm theo mọi bám víu: nỗi lo sợ bị đánh mất.

Điều này rất rõ đối với vấn đề sở hữu. Các nhà giàu thường trang bị hệ thống chống trộm, cửa khóa hai ba lớp, tường cao cổng kín, nuôi chó dữ, và mua bảo hiểm cao. Họ sợ tài sản của họ bị mất cắp, bị cháy hay bị kẻ khác sang đoạt. Lo sợ bị mất người yêu, khiến ta sinh lòng ghen ghét, là một tình cảm không dễ chịu chút nào.

Khi chúng ta bỏ qua cơ hội giải thoát mình khỏi cái khổ, vì ta một lần nữa lại phản ứng theo tình cảm, có nghĩa là ta đã bám víu vào hoặc cái ta thích hoặc cái ta không thích. Dầu nhỏ mọn đến thế nào, điều đó cũng khiến ta bất an.

Đức Phật đã dạy: “Con đường đến Niết-bàn (*nibbàna*), là con đường xả ly, không bám víu”. *Xả ly* là quá trình phát

triển tâm linh. Không có gì để được, không có gì phải đạt. Muốn hành thiền, chúng ta phải xả ly mọi ái dục, dẫu nhỏ đến đâu. Nếu ta không buông bỏ hy vọng, ý nghĩ, suy tư, lo âu và nhiều vấn đề khác trong khi hành thiền, ta sẽ không thể chú tâm. “Xả ly” là câu tâm niệm trên đường tâm linh. Biết rằng mọi thứ là vô thường, không thể duy trì; tất cả đều hoại diệt, sẽ giúp ta dễ buông bỏ hơn. Trái lại, lòng tham cầu sẽ khiến ta bất an, vì ta không biết mình có được điều mình mong muốn, hoặc giả có được, liệu mình có giữ được nó không.

Từ thủ phát khởi ra ‘hữu’. Chúng ta có thể ví cả vòng luân hồi đó trong một kiếp này. Ta không phải nghĩ về tương lai hay quá khứ, dẫu rằng tiến trình đó thường được giải thích như đã xảy ra trong ba kiếp. Trong trường hợp này, kiếp quá khứ bao gồm vô minh và duyên hành, là hai bước khởi đầu của nghiệp quả đã được nói đến trong những lời giảng của Đức Phật về luân hồi sinh tử của ta. Sự phát khởi của thức tái sinh trong bụng mẹ trong kiếp này sẽ dẫn đến sinh trong tương lai, trừ khi chúng ta có thể tìm ra được lối thoát. Nhưng chúng ta có thể kinh qua cả vòng luân hồi trong chỉ kiếp sống này, như thế hữu ích hơn, vì ta chỉ quan tâm đến những gì đang xảy ra cho ta ngay bây giờ. Các kiếp sống quá khứ đã qua rồi, không thể làm gì được nữa; chúng đã biến mất qua năm tháng. Tương lai thì chỉ ước chừng. Vì thế tốt hơn là ta chú tâm đến những vấn đề cốt lõi trong hiện tại.

Hữu, duyên từ thủ, hàm chứa ý nghĩ muốn có, muốn là một cái gì tốt hơn cái hiện tại. Chúng ta muốn trở thành một thiên sinh giỏi, muốn trở nên đạo đức hơn, thông thái hơn. Chúng ta có đủ thứ ý, nhưng tất cả đều là muốn trở thành, vì ta không bằng lòng với cái ta đang có. Thường ta

cũng chẳng quan tâm hiện tại ta là gì, chỉ lo cái ta thiếu sót. Thay vì cố gắng tìm hiểu ta là gì, quán xét xem vấn đề thực sự nằm ở đâu, ta chỉ lo mong ước được là một cái gì khác. Rồi khi ta có được cái gì khác hay trở thành người khác, ta lại thất vọng như trước đó thôi. Thí dụ, nếu ta từng sống ở thành phố, có thể chúng ta muốn dọn về thôn quê, vui thú điền viên. Chúng ta sẽ vui vẻ được một khoảng thời gian. Rồi khi cái mới mẻ đã qua đi, ta lại trở về phố thị, tìm công việc trong các công sở, rồi lại sinh chán nản. Hữu không bao giờ có thể thỏa mãn chúng ta.

Giải pháp là quay về quán sát nội tâm, xem ta thực sự là ai. Khi đã quán sát thật thấu đáo, ta sẽ thấy rằng vấn đề ta trở thành gì không quan trọng; căn bản là ta vẫn như cũ. Ta sẽ hiểu rằng bản chất chúng ta là gì không bao giờ thay đổi, vì nó hoàn toàn khác hẳn với những gì ta *nghĩ* là mình.

Hữu là vấn đề đầy khó khăn vì nó với tới những cái mà ta có thể hay không có thể thực hiện được. Nó hàm chứa ý muốn thoát khỏi cái ta hiện có, hiện là, để với tới những gì ta muốn trong tương lai. Hành động này không đem lại chút an tịnh nào cho ta, trái lại nó đầy những bất an. Bức hình tượng trưng cho hữu thường vẽ một phụ nữ mang thai, với thai nhi lớn dần trong bụng, vì đó là cái trở thành tối hậu. Vì ta không nhận thức được sự phù phiếm, trống rỗng của những gì ta đã thực hiện, của cuộc đời này, ta ao ước có mặt trở lại.

Chúng ta muốn có mặt ở nơi này. Ta không muốn đâu hàng. Ta mong muốn được trở thành cái gì đó, và chính lòng mong cầu này khiến ta tái sinh. Lần nữa, ta có thể so sánh tương tự như được tái sinh mỗi sáng. Những hình ảnh liên hệ là hình em bé mới sinh, hay em bé được cõng trên lưng, được dìu dắt.

Bức hình tiếp theo thường là một người già, lưng mang túi xương khô, tượng trưng cho cái Chết. Một hàng chữ được viết dưới bức tranh, “Và tất cả mọi cái khổ đã phát sinh như thế”. Từ vô minh, qua thủ, hữu, qua sinh. Qua đây ta cũng phân nào hiểu tại sao cuộc đời ta lại như thế này, thế nọ. Chính lòng ham muốn hay chán ghét của ta châm ngòi cho tất cả. Lòng ham muốn càng mãnh liệt, kinh nghiệm càng đốn đau.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, ngã tướng đóng vai trò gì trong việc tạo ra nghiệp thiện của ta?*

AYYA KHEMA (AK): Khi nào còn ngã tướng, ta còn tham ái. Không thể khác. Vì thế khi còn có ngã tướng, thì cách duy nhất là chọn lựa, hành động một cách khôn ngoan, dầu rằng tất cả mọi chọn lựa cũng là ‘tham ái’. Chỉ có các bậc A-la-hán (*arahant*), các bậc hoàn toàn giác ngộ, thấu triệt tánh không, mới không còn tạo nghiệp. Riêng đối với chúng ta, cần phân biệt giữa những chọn lựa khôn ngoan và dại khờ, để có thể tạo các nghiệp lành. Dĩ nhiên điều đó liên quan đến lòng ham muốn của ta, là hướng đi của đời ta. Cách thoát được ra khỏi tất cả mọi khổ đau (*dukkha*) là không phản ứng. Không nhất thiết chỉ là hành động của ta, mà đúng hơn là buông bỏ những phản ứng đã hình thành qua bao nhiêu kiếp.

*TS: Khi quán tướng, ta có thể tự nhủ rằng mình sẽ chết, nhưng Ni sư bảo rằng, ta phải sống theo tinh thần đó. Mong Ni sư giảng rõ hơn?*

AK: Đó là một trong năm điều quán tướng hằng ngày. Đức Phật nhắc nhở rằng mỗi người chúng ta hằng ngày

phải tự nhớ rằng ta không sống mãi ở cõi trần. Giống như các vai phụ diễn, có thể kết thúc bất cứ lúc nào. Ta không thể biết khi nào. Ta luôn nghĩ mình sẽ sống đến bảy mươi lăm hay tám mươi tuổi, nhưng ai biết được? Nếu chúng ta nhớ rằng cuộc sống mỗi ngày đầy bất trắc, ta sẽ quý trọng từng giây phút sống, mà không quá quan tâm đến tương lai. Hiện tại là thời gian ta cần tiến tu trên con đường tâm linh. Nếu ta nhớ được như thế, ta cũng đối xử với người chung quanh khác đi. Họ cũng có thể ra đi bất cứ lúc nào, và dĩ nhiên là ta không muốn điều đó xảy ra, khi ta đang oán ghét họ. Khi nhớ được như thế, sự thực hành của ta an trú trong từng giây phút hiện tại, sự hành thiền của ta sẽ tốt hơn vì đằng sau đó đều có sự thôi thúc khẩn cấp. Ta phải hành động ngay. Ta chỉ biết được hơi thở này, không biết cái kế tiếp.

*TS: Khi hành thiền, tôi cảm thấy khó sống cuộc đời thường, hoà hợp với bạn bè.*

AK: Sự thật thì hành thiền cũng bình thường thôi. Các vị tu thiền có câu nói rất hay: “Không có gì đặc biệt”. Khi hành giả tiếp tục hành thiền, cố gắng thanh tịnh hóa tình cảm, hành động của mình, thì hành giả sẽ thấy dễ hoà hợp với người khác hơn, và thường xem các xung đột, bất đồng là một cơ hội giúp ta thực hành lòng từ bi. Hành giả càng nhận thấy rõ những khổ đau của chính mình, biết chấp nhận chính những dằn vặt đấu tranh của mình, thì càng dễ nhìn ra được nỗi khổ của người và dễ cảm thông, thương xót họ.

*TS: Làm thế nào để buông bỏ cảm giác đau khi ngồi thiền, thưa Ni Sư?*

AK: Buông xả là trạng thái tâm có thể giúp ta buông xả mọi phản kháng nơi thân, làm giảm cơn đau. Lúc đầu đó

chỉ là tạm thời. Đau đớn, khó chịu sẽ lại phát khởi, nhưng đừng để chúng chế ngự ta. Như thế không giúp ích gì cho việc hành thiền cả. Vấn đề còn lại là chuyển đổi thế ngôi. Chỉ có mình tự biết sức mình, để có thể chịu đựng hơn chút nữa. Tự thắng mình không dễ, nhưng cũng là một kinh nghiệm tốt nếu ta có thể buông xả một cảm giác khó chịu bằng cách hướng tâm đến một cái gì khác. Lúc đó cảm giác khó chịu sẽ không có mặt trong tâm thức của ta. Đó là cơ hội để đạt được nội tâm sáng suốt vì ta biết rõ ta có thể hướng tâm về đâu.

*TS: Thưa Ni Sư, có phải xuất gia trở thành ni hay tăng, để hướng đến cuộc sống tâm linh hơn là sống đời thế tục?*

AK: Cũng khó nói lắm, vì có người đã từng tu tập trong nhiều kiếp quá khứ. Nếu muốn theo đuổi cuộc sống tâm linh, không phải chỉ dựa vào hành thiền, ngồi im lặng trên tọa cụ, tránh xa mọi thứ mà thôi. Đời sống tâm linh ở ngay trong cuộc sống thế tục. Vấn đề không phải là ta làm gì, mà là cách ta làm như thế nào. Có người sống ở tu viện, ngồi thiền sáng chiếu, nhưng thực sự không hướng về tâm linh. Điều đó tùy thuộc vào cách ta hành động, ứng xử trong mỗi hoàn cảnh – tùy thuộc vào ta biết xem các vấn đề như một cơ hội, để không nổi sân, không lo âu, sợ hãi, tị hiềm, mà là biết chấp nhận mọi hoàn cảnh như một cơ hội để ta tu tập, học hỏi từng ngày, từng giây phút sống. Càng ở trong thế gian, chúng ta càng có nhiều va chạm, khiến ta phải phiền não. Nhưng ta phải tu tập chuyển hoá các phiền não thành tình thương yêu, lòng bi từ mẫn, đó là sự thanh tịnh hóa cuộc sống hằng ngày của ta. Bất cứ là ở đâu, ta cũng có thể áp dụng phương pháp này. Tu ở chỗ đông người tốt hơn là ngồi một mình trong hang vắng.

*TS: Thưa Ni Sư, điều gì khiến người ta quyết định xuất gia?*

AK: Điều đó xảy ra một cách tự nhiên thôi. Nếu không như thế, có thể là một quyết định sai. Không dễ nhận thấy đâu. Ta có thể so sánh với việc quyết định kết hôn hay không. Người ta đã quyết định như thế nào? Tôi không biết. Khi nào điều đó trở thành việc nên làm trong cuộc đời ta, thì đó là bước kế tiếp mà ta phải chọn.

*TS: Thưa Ni Sư, có thể so sánh kinh nghiệm khi ta cảm thấy là một (oneness) với Giác ngộ không?*

AK: Không, tuyệt đối không phải. Cảm giác trọn vẹn, viên mãn có thể chỉ là một tầng định nào đó, nhưng tuyệt đối không phải là giác ngộ. Dầu bạn là một với cái gì đó, bạn vẫn phải còn có mặt ở đó, như thế chưa thể là tuyệt đối. Niết-bàn (*nibbana*) cũng là một định luật tự nhiên. Tuy nhiên có lẽ không nên bàn cãi một vấn đề hãy còn quá mơ hồ ở thời điểm này, nhưng chúng ta có thể khẳng định một điều: cả hai trạng thái giác ngộ hay chưa giác ngộ đều do ở tâm ta. Không có gì cần được giác ngộ, ngoại trừ tâm ta. Cả hai trạng thái tâm đều là các định luật tự nhiên, vì cả hai đều có mặt. Trạng thái tâm vô minh, chưa giải thoát, là trạng thái tâm thức còn bị những ái dục thâm kín che đậy tâm thanh tịnh bẩm sinh của ta. Khi ta hoàn toàn có thể diệt bỏ tất cả các nhiễm ô, cấu uế, thì giác ngộ sẽ hiển hiện trong tâm. Cả hai trạng thái đều có thể được tìm thấy ở cùng một nơi, trong tâm ta, chỉ có điều là ta thiếu trí tuệ để nhận ra điều ấy.



## Chương 5

# Duyên Khởi Siêu Việt

### BƯỚC 1:

LÝ DUYÊN KHỞI là trọng tâm của Phật pháp, chỉ cho ta thấy các nhân quả ở nội tâm và ngoại vật. Có hai lý thuyết tách biệt, rõ ràng về duyên khởi. Một thuyết được nhiều người biết đến gọi là lý duyên khởi tục đế (*lokiya paticca samuppàda*). Thuyết này chú giảng về bánh xe luân hồi sinh tử (*samsàra*), khởi đầu bằng vô minh, qua vòng luân chuyển của ba giai đoạn trong cuộc sống: quá khứ, hiện tại và tương lai—từ vô minh đến tái sinh và tử. Trong vòng luân chuyển đó, chỉ có một cánh cửa để thoát ra, đó là khoảng giữa của thọ và ái. Tất cả các giai đoạn khác của lý duyên khởi đều là nhân quả tự nhiên. Ta phải biết chấp nhận các lạc thọ và khổ thọ, chứ không phải muốn bám víu, chạy đuổi theo thứ này mà ghét bỏ thứ kia, nếu không ta khó mong tìm được cánh cửa giải thoát kia—ta sẽ tiếp tục đi trong vòng sinh tử luân hồi (*samsàra*) không dừng dứt. Sự tu hành giúp ta đạt được xả thọ là đỉnh cao nhất của mọi cảm thọ, để ta không còn phải lệ thuộc vào các cảm xúc của mình. Khi nào ta còn lệ thuộc vào các cảm thọ, ta còn chưa thực sự được tự do. Phật pháp hướng ta đến tự do giải thoát, bao gồm cả sự độc lập. Trong quá trình tư duy ta khởi tạo nghiệp, vì thế ta phải quán sát các tư tưởng, không thể để mặc chúng.

Hành Thiền là để làm chủ được tâm, để nó không còn dở trò với ta. Khi ta còn chưa có khả năng điều phục tâm hành, thì nghiệp của ta còn bao gồm cả thiện và ác. Vì tham

muốn (ái) không ngừng len lỏi vào tâm, ta luôn bị khổ (*dukkha*), là điều mà Đức Phật thuyết là điều đế thứ nhất và thứ hai, đó là, “*Khổ (dukkha) hiện hữu*”, và “*Nguyên nhân duy nhất của Khổ là Ái*”. Khổ khiến cuộc sống của ta không trọn vẹn, khiến ta phải tìm kiếm một thực tại tốt đẹp, siêu việt hơn.

Do đó Đức Phật đã chỉ cho ta thấy những mắt xích nhân quả của lý duyên khởi siêu việt (*lokuttara paticca samuppàda*), không luân chuyển theo một vòng tròn. Trái lại, nó đi theo một đường thẳng từ hiện tại đến giải thoát. Lý duyên khởi trình bày theo hình một vòng tròn cho ta thấy rõ hơn việc ta bị vướng vào trong chiếc lưới của nghiệp quả.

Đức Phật thuyết giảng về lý duyên khởi siêu việt như là mười hai bước kế tiếp nhau từ kiếp sống hiện tại đến Niết-bàn (*nibbàna*). Tất cả giáo lý của Đức Phật cũng như mục đích duy nhất của việc tu thiền, là để nâng tâm thế tục của ta lên trạng thái tâm Niết-bàn. *Niết-bàn* là trạng thái tâm ai cũng có thể đạt đến (nếu không ta đâu cần phải thực hành), nhưng nó bị che phủ bởi ái dục. Theo truyền thống, những ngọn nến ta đặt trên bàn thờ, chính là biểu tượng của tâm giác ngộ.

Nếu chúng sinh không sẵn có khả năng thành đạo, thì bốn mươi lăm năm thuyết pháp của Đức Phật thật là uổng phí. Sau khi giác ngộ dưới gốc cây bồ đề, Đức Phật đã chứng nghiệm được trạng thái hoan hỷ của tâm *Niết-bàn*. Sau một tháng, Ngài dự định loan báo tin này đến mọi người, nhưng Ngài chợt nhận ra chúng sinh không dễ dàng hiểu được chân lý thâm sâu này, và điều đó sẽ làm Đức Phật buồn lòng. Kinh sách chép rằng, sau đó một vị đại Phạm thiên ở cõi trời tên là *Sahampati*, đã đến cầu xin

Đức Phật hãy giảng pháp vì lợi ích của chư thiên và chúng sinh. Đức Phật đã dùng thiên nhãn của mình để quán sát. Thế tôn nhận thấy rằng cũng có những người ít bị uesthiễm, vì thế Ngài quyết định thuyết pháp.

Lúc nào và bao giờ cũng có những người có thể nương theo lời dạy của Đức Phật để đạt đến được *Niết-bàn*. Chúng ta ngày nay cũng có những vấn đề, những khả năng, và sự tín tâm như bao chúng sinh từ bao đời. Tất cả những gì chúng ta đã hành theo giáo lý Đức Phật, đều có mục đích tối hậu là để đạt đến *Niết-bàn*. Ta phải tâm tâm niệm niệm rằng ta cần phải tháo dỡ màn vô minh che đậy tâm giác ngộ. Duyên khởi siêu việt bắt đầu lúc duyên khởi tục để chấm dứt, nói rõ ra tức là *khổ* chấm dứt.

*Khổ* không chỉ là các tai họa, sự đau đớn, hay những điều bất như ý. Nó bao gồm tất cả và còn nhiều hơn thế nữa. Đó là lý do tại sao từ ngữ Pali này rất khó dịch cho đúng; nó hàm chứa quá nhiều ý nghĩa. Nghĩa chánh yếu của *dukkha* là sự thiếu khả năng để tìm được sự thỏa mãn tuyệt đối ở bất cứ nơi nào trên thế gian. Chỉ khi nào ta có thể hiểu được như thế, ta mới không còn khổ đau.

Khi nào ta còn tìm kiếm sự toại nguyện, thỏa mãn ở thế gian này – từ sự tử tế hay biết ơn của người khác, từ những hoàn cảnh thuận lợi, từ tri thức, từ các nghiệp thiện của mình- ta sẽ còn phải thất vọng, vì lẽ đơn giản là chúng đều vô thường. *Anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ) và *anattà* (vô ngã) là ba đặc tính của tất cả vạn pháp. Chừng nào ta còn có ý nghĩ rằng có thể tìm được điều gì đó trên thế gian này khiến ta được hoàn toàn hạnh phúc, mãi mãi trường tồn, thì ta còn khổ đau mãi. Vì không tìm được, nên ta phải khổ đau. Chúng ta tìm nơi này, kiếm nơi kia, bỏ nơi này, đến chốn khác, thay người thương, đổi món ăn, thay tôn giáo,

đổi cách hành thiên, cách thực tập, và rồi điều gì sẽ xảy ra? Không có gì cả ngoài những nỗi thất vọng. Trong từ ngữ Pali, việc tìm kiếm này được gọi là *papanca*, có nghĩa là sự biến hóa. Chính thiên nhiên cũng chứa đựng muôn hình vạn vẻ. Thử nghĩ xem có bao nhiêu loại cây, giống chim, hoa, sinh trùng, bao nhiêu màu sắc, bao khác biệt ở con người ở khắp mọi nơi. Tất cả chúng ta không ai giống ai, dù tất cả đều là con người.

Vạn vật luôn biến hóa. Nếu ta cứ chạy theo chúng, là ta chạy đuổi theo những gì không phải là ta. Chỉ bấy nhiêu đó cũng đủ khiến ta phải khổ. Sự tìm kiếm đó chứng tỏ có cái gì đó trống vắng, thiếu hụt trong nội tâm khiến ta phải tìm cách lấp đầy. Ta cần nhận thức rõ được điều đó. Nếu không ta sẽ mãi tìm kiếm ở bên ngoài qua các căn trần hầu lấp đầy trạng thái trống rỗng, hụt hẫng trong nội tâm. Cách đó không giúp ta thực hiện được mong muốn của mình; chỉ khi ta nhận thức được rằng chính nội tâm ta mới cần phải được làm tròn đầy, lúc đó ta mới bắt đầu tìm đến con đường tâm linh.

Khi còn chưa nhận thức rõ được điều đó, *khổ đau* còn khiến ta phản ứng theo thói quen. Trước hết là đổ lỗi cho người khác. Đó là cách nhiều người thường áp dụng, vì cách đó có vẻ là dễ nhất. Tuy nhiên, làm thế không ích lợi gì, vì nếu một sự phiền não, *khổ đau* nào đó chưa được thực sự giải quyết, thì nó lại tiếp tục xảy ra. Cuộc sống tạm bợ của ta ở thế gian này giống như nơi trường lớp, nếu ta không vượt qua được kỳ thi, ta cứ phải học đi học lại lớp đó mãi. *Khổ đau* mà ta chưa khuất phục được lại đối mặt với ta như kỳ thi sát hạch phải trải qua.

Một phương cách khác mà ta thường dùng để đối phó với *khổ đau* là trốn chạy. Không nhất thiết phải là một cuộc

trốn chạy thực sự, dấu hành động đó cũng không hiểm. Mà chúng ta có thể dùng sách báo, TV, phim ảnh, chuyện phiếm để nhận chìm mọi cảm giác.

Một phản ứng khá thông dụng khác nữa để đối phó với *khổ đau* (*dukkha*) là tự than, dấu rằng hành động đó hoàn toàn vô ích, phản tác dụng vì nó khiến ta càng thêm đau khổ. Vì hay tự than thân trách phận thì dễ dẫn đến tuyệt vọng, trầm cảm. Đến nỗi có người thực sự bám víu vào sự khổ đau của mình. Dẫu có khuyên họ cách thoát ra khỏi khổ đau, họ cũng từ chối, tại sao vậy? Vì họ cảm thấy thực sự sống, cảm thấy như họ đang làm chủ sự phiền não, khổ đau của mình, khiến họ cảm thấy có một đời sống tình cảm phong phú, dẫu là tiêu cực.

*Khổ* là vị thầy tốt nhất của chúng ta. Dẫu có van xin, nó cũng không buông tha ta. Nếu ta nài nỉ một vị thầy chúng sinh: “Tôi không được khỏe”, “Tôi đau lưng”, “Sáng nay tôi không ngủ dậy được”, vị thầy có thể trả lời: “Thật đáng tiếc, nhưng nếu bạn muốn về nghỉ, cứ tự nhiên”. Nếu ta nói với *khổ* những điều như thế, nó sẽ trả lời: “Được, nhưng bạn đi đâu thì tôi theo đó”. Không có cách gì để thoát khỏi khổ đau, trừ khi và cho đến khi ta chuyển đổi các phản ứng của mình. Điều đó có nghĩa là ta phải đối mặt với khổ đau, phải nhìn rõ được bản chất của nó – bản chất tự nhiên của cuộc sống, và không có gì hơn thế. Sở dĩ ta dễ bị lầm lạc vì trong cuộc sống ta cũng có được những lúc vui sướng, các cảm giác khoái lạc, nên ta nghĩ nếu ta có thể duy trì được hạnh phúc này thì khổ đau sẽ không bao giờ đến nữa. Chúng ta cố gắng mãi để thực hiện điều này, nhưng cuối cùng rồi ta cũng nhận thấy rằng các dục lạc không thể kéo dài mãi, vì chúng phải chịu sự chi phối của định luật vô thường. Vậy mà tất cả các xã hội nhân loại

đều xây dựng trên khái niệm này – rằng hạnh phúc, khoái lạc có thể được duy trì. Vì thế ta tiếp tục tìm kiếm, khám phá những điều mới lạ, vì tất cả mọi người quanh ta đều làm thế.

Chúng ta quên rằng các dục lạc phát sinh là do sự xúc chạm của các giác quan, do đó vô thường; nếu không, chúng sẽ trở thành những cảm giác khó chịu, khổ sở nhất dù đó là nếm, xúc, thấy, nghe, ngửi hay nghĩ. Có vài cảm giác có thể kéo dài hơn, nhưng tất cả đều phải chấm dứt trước khi chúng trở thành một cực hình đối với ta. Vậy mà ta lại dựa vào các xúc chạm để làm cho cuộc sống của ta được hạnh phúc, sung sướng. Sau khi đã hoài công cố gắng, có lẽ cuối cùng ta cũng nhận ra rằng, các cảm thọ do xúc chạm mang đến không chỉ thoáng chốc, mà còn không bao giờ vẹn toàn, ngay trong những giây phút dễ chịu nhất, ta vẫn còn thấy thiếu cái gì đó. Chúng không bao giờ mang đến cho ta sự thỏa mãn hoàn toàn, và đó là khổ.

Sự tu tập, hành thiền có thể đến một lúc nào đó khiến ta tin rằng mình có thể được toại nguyện trên con đường tâm linh. Nhưng niềm tin này cũng có thể bị sai lạc nếu ta không thể chấp nhận rằng ngay trong lãnh vực này khổ cũng có mặt cho đến lúc ta có thể chuyển hoá tất cả. Đức Phật thuyết rằng trên đường hành đạo có bốn loại người. Loại người có nhiều phiền não, khổ đau, cần nhiều thời gian hơn để đạt được kết quả gì. Loại thứ hai cũng mang nhiều khổ, nhưng có thể đạt được kết quả nhanh chóng hơn. Loại thứ ba có nhiều thiện nghiệp (*sukka*), nhưng cũng cần nhiều thời gian để đạt được kết quả gì. Loại cuối cùng có nhiều thiện nghiệp (*sukka*), và có thể đạt được kết quả nhanh chóng. Nếu chúng ta không thuộc vào loại cuối cùng vừa kể, thì ta phải biết chịu đựng, chấp nhận những

hoàn cảnh bất như ý sẽ xảy đến cho chúng ta trong kiếp sống này.

*Niết-bàn* cao siêu hơn cuộc sống, còn *khổ đau* thuộc về cuộc sống. Nếu ta có thể chấp nhận trọn vẹn điều này, thì ta sẽ không còn khổ đau. Đó là khía cạnh quan trọng nhất để hiểu được nghĩa của *khổ đau*. Một khi tri kiến đó thấm nhuần cuộc sống của ta, ta mới có thể bước lên phía trước để thừa hưởng nhiều thiện nghiệp (*sukkhā*) trên con đường đạo. Thân *khổ* là điều không ai chối cãi được. Ngay chính Đức Phật cũng thọ thân *khổ*. Thân *khổ* là điều phải chấp nhận, nhưng tâm ta cũng phản ứng theo, nên khi thân đau đớn, tâm cũng đau như thế. Những bậc giác ngộ đầu không thể tránh thân bệnh, thân *khổ* nhưng tâm họ không *khổ*. Thân ta quá mỏng manh, quá dễ bị hư hoại, bệnh tật, chết chóc, nên lúc nào thân cũng có vấn đề, lúc thì vì tuổi già, khi là cảm sốt, đau lưng, đau răng. Lúc nào ta cũng phải quan tâm đến thân, nhưng tâm không cần phải bị ảnh hưởng lây.

Trong cõi giới *đau khổ* này, ta cũng cần phải chấp nhận rằng thân ta không bao giờ hoàn hảo. Người lớn tuổi có thể dễ chấp nhận điều này hơn là tuổi trẻ. Đức Phật gọi đó là ‘sự si mê của tuổi trẻ’, và nhà biên kịch Bernard Shaw nói rằng: “Những người trẻ lãng phí tuổi thanh xuân”.

Thân luôn cần được chăm sóc, quan tâm vì lúc nào nó cũng có thể tan rã. Khi ta đã có thể nhận ra đó là một trong những yếu tố gây ra *khổ đau* trong cuộc sống, thì ta cũng có thể nghiệm ra rằng có thể tốt hơn là không tái sinh với thân xác nữa. Khi đã có khái niệm đó rồi, thì cảm giác nôn nóng (*samvega*) phát sinh, đúng hơn là sự nôn nóng phải tu tập. Thân cần được cho ăn uống, tiêu hóa luôn. Thân cần được chăm sóc sạch sẽ, được nghỉ ngơi, móng tay,

móng chân, tóc, răng, da cần được giữ gìn; thân cần được thuốc men khi cần thiết. Lúc nào thân cũng là mối quan tâm của ta. Khó có thể nói rằng thân này mang đến cho ta sự khoái lạc.

Khi còn trẻ, người ta khó nhận ra điều đó, vì thân còn khỏe mạnh, không có đau bệnh. Nhưng thử tưởng tượng nếu ta có thể ngồi thiền mà không có thân. Có phải là dễ dàng hơn nhiều không? Có thể điều đó khiến ta nhận ra rằng có thân thật là khổ.

Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng cõi người là cõi giới tốt nhất để đạt được giác ngộ, vì ở đó có nhiều đau khổ – nhất là với thân- để thúc đẩy ta tu tập. Tuy nhiên ta cũng có sự sung sướng (*sukkhā*) tạo nên thể cân bằng giúp ta có thể tu tập. Trong cõi giới thấp hơn, khổ đau (*dukkhā*) quá lớn khiến sự tu tập không thể thực hiện được. Trong cõi giới cao hơn, thì sự sung sướng (*sukkhā*) tràn đầy khiến nổi nôn nóng phải tu tập biến mất. Quanh ta cũng có các vị chư thiên (*devas*) tu hành, nhưng đó là thiểu số. Dĩ nhiên là với chúng sinh cũng thế, số người biết tu tập, hành thiền cũng quá ít.

Dường như thân luôn đòi hỏi ta điều này, điều kia, nhưng ta cần phải biết rằng chính là các phản ứng của tâm đã mang đến cho ta khổ đau. Hãy trở về với cảm giác khó chịu đầy khởi khi tọa thiền, ta sẽ nhận thấy ngay, nếu ta không phản ứng theo các cảm thọ này, ta sẽ không có khổ đau. Đây là điều thực tập rất quan trọng, mà thỉnh thoảng ta cũng cảm nhận được. Chúng ta không cần phải cầu mong sẽ được giải thoát khỏi khổ đau trong tương lai, ngay hiện tại chúng ta cũng có cơ hội thực hiện điều đó. Không khó khăn gì ta cũng nhận thấy các cảm giác khó chịu chỉ làm ta khổ sở vì ta không muốn chấp nhận chúng,

vì ta mong muốn chúng phải khác đi. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận chúng đúng như bản thể của chúng, một cảm giác khó chịu cũng chỉ là một cảm giác, như thế ta sẽ không còn khổ đau.

Trong thuyết lý duyên khởi siêu việt rõ ràng *Dukkha* (Khổ) được coi là trọng điểm, là đỉnh cao, vì trong lời dạy của Đức Phật về sự giác ngộ giải thoát, đau khổ cũng được nhắc đến nhiều nhất. Điều đầu tiên Đức Phật dạy là: “Có một sự thật tuyệt đối về khổ”. Điều này thường bị hiểu lầm khiến người ta cho là đạo Phật yếm thế, chỉ nhấn mạnh đến khía cạnh đau đớn, khổ sở, bất hạnh của nhân loại. Sự thực trái ngược lại. Giáo lý của Đức Phật giúp cho ta nhìn nhận khổ đau một cách thực tế và chỉ cho ta phương cách để giải thoát khỏi khổ đau.

Người ta cũng thường lầm tưởng rằng giáo lý của Đức Phật dạy rằng mọi khổ đau sẽ chấm dứt nếu ta tu tập thiền định, hay thay đổi cách nhìn. Không phải thế. Khổ đau vẫn tồn tại; chỉ có kẻ khổ đau là không còn nữa. Đó là giáo lý duyên khởi siêu việt.

Đức Phật đã nói: “Có hành động, nhưng không có người thực hiện; có khổ đau, nhưng không có người đau khổ, có con đường nhưng không ai dẫn bước, có Niết-bàn nhưng không ai đạt được”. Nếu có ‘cái tôi’ nào đó muốn đạt được Niết-bàn, thì điều đó không bao giờ xảy ra. Nói như thế giống như một câu thoại đầu nghịch lý trong thiền, nhưng về sau, ta sẽ hiểu rõ hơn.

Tất cả chúng ta đều đã từng nếm trải thực tế của cuộc sống bất như ý, vì ít khi ta hoàn toàn thỏa mãn với cuộc sống của mình. Chúng ta đều có những kinh nghiệm trong quá khứ khiến ta phải hối tiếc là chúng đã xảy ra. Lại có những điều ta mong xảy ra thì chúng không bao giờ đến.

Cách tốt nhất để đón nhận khổ đau là bằng lòng biết ơn, coi rằng nó xảy ra là để dạy cho ta những bài học rất quan trọng. Cầu mong khổ đau chấm dứt chỉ vô ích. Vì chúng vô thường, chẳng nào chúng cũng sẽ qua đi, nhưng nếu ta không học được điều gì từ những bài học đó, thì khổ (*dukkha*) sẽ trở lại y như cũ. Nếu ta học được kinh nghiệm này, thì khổ đau lại xuất hiện trong một tình huống mới, cho đến khi ta nhận chân được khổ, không gì hơn là sự hiện hữu trong vũ trụ. Khổ không riêng dành cho ai. Không ai bị chọn lựa phải hứng chịu một đau khổ nào đó. Nó chỉ xảy ra.

Sự chấp nhận “nó chỉ xảy ra” là bước đầu tiên tiến đến giác ngộ. *Khổ là như thế*. Có những người dẫu sống sung sướng, vẫn cảm nhận được khổ đau. Trái lại có nhiều người sống rất khổ sở, nhưng không bao giờ nhận biết điều đó, chỉ biết oán trách hoàn cảnh. Họ trách chính quyền, đổ cho bom đạn, nền kinh tế. Có bao nhiêu thứ để người ta đổ lỗi. Dẫu nếu soi xét lại cuộc sống của mình, họ sẽ thấy họ cần học từ kinh nghiệm đó để trưởng thành hơn. Mỗi ngày chúng ta đều có cơ hội để học, vì đâu có mấy ai trải qua một ngày không có khổ đau.

Khổ không nhất thiết chỉ thuộc về phần thể xác, dẫu rằng chính khía cạnh đó giúp ta thấy rõ sự liên hệ giữa điều để thứ nhất và thứ nhì, do đó ta có thể dùng những kinh nghiệm đó để tu tập. Cái mốt nổi đó là ái dục, lòng ham muốn có hay muốn không có. Đây hầu như là lý do chung của tất cả mọi khổ đau, phiền não của chúng ta. Khi đã biết rõ nguồn gốc của khổ đau, ta có thể quán xét xem điều gì khiến ta ham muốn thứ này, ghét bỏ thứ kia. Từ đó ta có thể huân tập để thay đổi các cách phản ứng của ta, để có thể giúp ta sống thuận theo con đường đạo. Khi ta vẫn

còn phải xử dụng tâm trí quán quanh với lòng ham muốn thứ này hay ghét bỏ thứ khác, ta không có tự do xử dụng năng lực của mình để tu tập tinh tấn.

Có lần tôi tổ chức một khóa tu thiền cho các thanh thiếu niên, và tôi muốn họ có kinh nghiệm tự thân về việc diệt trừ đau khổ. Tôi mời họ tham dự một cuộc thể nghiệm. Tôi yêu cầu họ hãy quán xét xem có điều gì đang làm cho họ phiền não, không bằng lòng; rồi hãy buông bỏ lòng ước muốn hay ý ghét bỏ, dù chỉ trong giây lát, sau đó xem thử nỗi khổ đau (*dukkha*) của họ có biến mất không.

Hôm sau, tôi hỏi họ đã thể nghiệm chưa. Một cô gái trả lời rằng mình đã, nên tôi yêu cầu cô chia sẻ kinh nghiệm của mình. Cô bảo từ lúc đến tham dự khóa tu thiền, cô đã ao ước có được quả chuông nhỏ với cái đế đầy màu sắc của tôi; thật ra, cô đã suy nghĩ xem làm sao tạo ra các thứ đó, mua các vật liệu ở đâu hay tìm mua ở nơi nào. Sau khi nghe tôi giảng về khổ (*dukkha*), cô nhận ra rằng những ý tưởng đó đã làm cô khổ đau và bực bội. Vì thế, cô quyết định xả bỏ ước muốn sở hữu cái chuông, để chuông và các thứ trang sức khác, giờ thì cô thấy rất an lạc.

Tôi đề nghị các bạn hãy thử nghiệm xem. Dĩ nhiên, các nhu cầu vật chất dễ dàng được thỏa mãn ở phương Tây, nhưng chúng ta cũng có thể quay vào, quán xét nội tâm, xem điều gì đã khiến ta phiền não, hay điều gì chiếm lĩnh tâm hồn ta khiến ta lo lắng, không an. Có phải là chuyện tương lai? Khía cạnh nào của tương lai? Quán xét trong giây lát, rồi hãy buông bỏ suy tưởng đó. Khi buông bỏ rồi, ta sẽ thấy dễ chịu làm sao. Khi đã thực tập như thế được giây lát, ta có thể thực hiện nhiều lần sau này, ở nhiều lúc khác nhau. Đó là một kinh nghiệm đáng cho ta thử, nhất là khi ta có thể khám phá ra điều gì tiềm ẩn trong ta tiếp

tục gây đau khổ cho ta, một tác nhân liên tục gây đau khổ. Kinh nghiệm được điều đó mới đáng kể, chứ không phải sự nghĩ suy.

Chúng ta có thể so sinh việc này với việc nếm thử mùi vị một trái xoài. Nếu điều cố gắng diễn tả cho ai đó về mùi vị này, chúng ta chỉ có thể nói: “Mùi vị rất ngon; rất thơm, rất ngọt, mềm, nhiều nước”. Nhưng liệu người nghe có thực sự biết mùi vị của quả xoài? Chỉ khi thật sự nếm thử, họ mới thực sự biết nó như thế nào. Biết nó không phải là trái mận hay trái đào, mà là trái xoài, rõ ràng khác nhau. Cũng thế đối với tất cả những lời dạy của Đức Phật; chúng ta phải tự mình thực tập. Chúng ta đã có được những lời hướng dẫn rõ ràng, dứt khoát của Đức Phật, đó là điều thiết yếu. Khi chúng ta đem những lời này ra áp dụng mà không lồng ghép thêm quan điểm của mình, ta sẽ thực sự hiểu những kinh nghiệm này, từ đó đạt được tri kiến giác ngộ. Đó là lý do tại sao lời dạy của Đức Phật rất quan trọng đối với chúng ta – chỉ khi nào ta đem chúng ra thực hành. Biết được giáo lý Phật pháp là bước đầu tiên, kế tiếp là phải nhập tâm các giáo lý đó, bước thứ ba là phải thực hành những giáo lý đó để có thể tìm ra chân lý cho chính mình. Ba giai đoạn này giúp ta đạt được trí tuệ.

## THAM VẤN

Thiên Sinh (TS): *Xin Ni Sư khai triển thêm làm sao mà cái khổ do hiện hữu lại trở thành con đường đạo, chấm dứt khổ. Ni Sư đã có giảng về điều này, nhưng con muốn chắc chắn rằng mình đã thấu triệt, vì con rất dễ quên. Thí dụ, khi con cảm thấy đau đớn nơi thân, thì dễ nói: “Đây chỉ là thân giả tạm, tôi sẽ già, sẽ chết”. Nhưng khi cái đau là ở tâm, con thường tự nhủ: “Ta phải tu tập vì ta đau khổ quá”. Nhưng đôi khi sự thực tập đi sai*

*đường. Làm cho vấn đề trầm trọng thêm. Đó là điều con muốn được khai triển thêm.*

AYYA KHEMA (AK): Trước hết hãy để tôi hỏi em: Khi em nói “thực tập”, có phải ý em là ngồi xuống tọa thiền?

*TS: Dạ.*

AK: Thực tập, tu tập, không chỉ có tọa thiền. Còn nhiều điều hơn thế nữa.

*TS: Ni Sư có thể giúp con triển khai thêm vài khía cạnh nào đó.*

AK: Khi tâm đau đớn, khổ sở, mà em có thể ngồi xuống tọa thiền được mới là điều đáng ngạc nhiên. Lúc đó tâm thật khó trụ vào đề mục thiền quán nào.

*TS: Thưa Ni Sư, con ngồi xuống với ý định tọa thiền nhưng thực ra là ngồi xuống để soi lại nỗi đau của mình.*

AK: Đúng vậy. Những lúc đó ta chỉ có thể quán tưởng. Tìm một nơi không có ai quấy rầy để ngồi xuống, chú tâm vào nỗi đau để tìm nguyên nhân, tại sao nó phát khởi lên. Đừng dựa vào những lý do như: “Tại vì người này người kia nói thế này, thế kia” – đó chỉ là những nguyên nhân giả tạo. Đó có thể là tác động, ngòi nổ, nhưng không phải là lý do khiến tâm phiền não, đau đớn nếu như trong ta không có một điều gì đó khiến ta phải phản ứng lại nó. Tốt hơn là phải tìm ra những tác động bên ngoài trước, là những điều có lẽ ta đã quá quen thuộc. Có thể là cảm giác bất lực, lo lắng cho tương lai – bất cứ điều gì cũng được. Sau đó phải quán xét lại nội tâm tìm xem lý do nào khiến ta có những phản ứng mang đến khổ đau. Lý do đó chắc chắn phải là: “Tôi không muốn nó như thế”. Không có lý do gì khác hơn. Nhưng tại sao chúng ta không muốn sự việc xảy ra như thế? Câu trả lời thông thường là: “Vì cái

Tôi bị đụng chạm”. Tất cả mọi quán sát cuối cùng cũng dẫn đến “cái Tôi”, nhưng không ích lợi gì nếu ta chỉ nói: “Tôi biết đó là vì cái ngã của tôi”, rồi tiếp tục đau khổ. Tuy nhiên, nếu ta quán xét cả quá trình từ nguyên nhân tác động, đến phản ứng của cá nhân, rồi tìm hiểu lý do tại sao ta phản ứng như thế, để hiểu rằng chính các phản ứng của ta khiến ta khổ, không phải là tác động bên ngoài.

Tôi có một phương châm: “Đừng đổ lỗi cho tác động bên ngoài”. Đừng bao giờ cho phép tâm ta dựa vào tác động bên ngoài; nhưng phải luôn luôn quán xét xem ai là người phản ứng, phản ứng ra làm sao. Nếu ta không nhận ra rằng việc phản ứng lại những tác động là ở tại chúng ta, thì ta lại tiếp tục lặp lại những phản ứng đó mãi, giống như một bản in của máy tính. Cứ nhấn cùng một nút bấm, thì cùng một bản in hiện ra, cho đến khi ta nhận ra rằng không có gì hơn là cùng một cái nút bị bấm, và rằng ta đã in ra cùng một bản in. Chúng ta có thể tự mình dừng lại. Lúc đầu, việc làm này có thể khiến ta đau đớn khó chịu vì phải nhìn lại mình một cách khác. Ta không cần phải có ý tưởng phóng đại về những cái tốt hay xấu của mình. Ta chỉ cần tập biết chấp nhận sự việc như chúng đã xảy ra. Tóm lại, ngòi xuống chiếu thiên vào những lúc như thế rất tốt, nhưng cố thiên quán thì không ích lợi gì; tốt hơn nên quán tưởng. Đề mục để ta quán tưởng sẽ là: “Nguyên nhân khiến tâm phiền não”.

*TS: Thưa, Ni Sư đã giảng khá rõ rằng tâm phiền não, khổ đau chỉ là do phản ứng của ta, và con cũng hiểu đó là do cái ngã muốn tự vệ, nhưng biết thế hình như cũng chưa đủ, vì nó lại xảy ra. Đúng ra, khi nó lại xảy ra, con còn cảm thấy khổ đau gấp bội vì biết trước rằng nó sẽ xảy ra, nhưng không thể tự làm chủ mình.*

AK: Nghĩa là sau khi đã qua quá trình quán xét, nhận biết được rằng tất cả chỉ là phản ứng của cái ngã, mà vẫn tiếp tục phản ứng như thế? Điều đó tự nhiên thôi. Những gì ta biết và những gì ta có thể thực hiện rất khác xa. Phải trải qua nhiều lần như thế trước khi ta có thể nói: “Hãy buông xả, không có gì đáng bận tâm”. Cần phải có thời gian. Chúng ta biết có nhiều thứ ta chưa thể thực hiện được, nhưng cái biết đó là niềm hy vọng duy nhất rằng có lúc ta sẽ thực hiện được, còn không biết thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ bắt đầu. Nếu ta nhận biết rằng đó chỉ là do cái ngã cần được che chở, vuốt ve, dần dần ta có thể dứt bỏ được nhu cầu được chấp nhận từ các yếu tố bên ngoài. Lúc đó chúng ta có thể tự quay vào nội tâm để tìm xem thực sự có một cái tôi ở đó không, hay chỉ là do cái thức của ta, do suy tưởng của ta tạo nên. Một ngày nào đó ta sẽ nhận ra rằng không có gì cả. Dĩ nhiên lúc đó, ta cũng không còn có nhu cầu tìm kiếm những sự hỗ trợ từ bên ngoài nữa.

Ngay cả trong quá trình huân tập, ta cũng nhận thấy rằng sự hỗ trợ cho nội tâm đã tăng trưởng thêm qua việc hành thiền, rằng ta không còn mãi tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài. Một trong những vấn đề con người thường phải đối mặt trong cuộc sống là luôn phải tìm kiếm một chỗ dựa tình cảm, nhưng không tìm được ai thích hợp. Sức mạnh của nội tâm, cộng với việc giảm thiểu ái dục giúp ta giải quyết vấn đề đó qua những tiến bộ trong việc hành thiền.

Khi chúng ta tiếp tục hành thiền, quán xét nội tâm và quán tưởng, dần dần chúng ta sẽ tạo ra những cái nhìn mới, khiến dòng chảy của cuộc đời cũng đổi thay. Điều đó sẽ xảy ra nhanh hay chậm, những chuyển biến nơi ta lớn nhỏ thế nào cũng khó đoán. Điều đó tùy thuộc vào lòng

quyết tâm của mỗi người, tùy thuộc tâm có bị ô nhiễm bởi quá nhiều định kiến, làm cản trở sự tiến bộ của ta.

*TS: Ni Sư đã giảng về năm uẩn. Ở phần nào trong năm uẩn, ta có thể bước ra khỏi vòng luân hồi sinh tử?*

AK: Câu trả lời nằm ở những bước tiếp theo trong thuyết duyên khởi. “Nhìn sự vật như chúng thực sự là”, là một tri giác ta có thể đạt được qua sự hành thiền. Nói một cách thực tế, khi một cảm giác khó chịu dấy khởi, dấu đó là ở thân hay ở tâm, ta có thể nhận ra rằng đó chỉ là một cảm giác, đó không phải là ‘Tôi’ hay ‘của Tôi’. Ta không yêu cầu nó đến, nó tự đến, thế thì tại sao ta nghĩ nó thuộc về ‘ta’? Từ đâu ra cái suy tưởng về ‘Tôi’ và ‘của Tôi’? Dần dần ta nhận ra rằng chúng ta nghĩ về ‘Tôi’ và ‘của Tôi’ là do thói quen, rằng chúng ta có thể thay đổi cách suy nghĩ của mình, nhưng dĩ nhiên điều đó cần nhiều thực tập, cần có thời gian. Cảm thọ, thí dụ, là một mảng quan trọng, cần được thực tập.

Không ai muốn bị bệnh, nhưng thân không thể tránh khỏi bệnh. Như thế làm sao có việc làm chủ thân này, nếu nó vẫn cứ thế này, thế kia dấu ta không muốn? Nếu chúng ta thực sự làm chủ một cái gì, ta phải có quyền xử dụng nó tùy thích – bỏ đi, xử dụng, hay tặng cho người khác, bất cứ gì ta thích – vì nó thuộc về ta. Vậy thì thân này là sao? Nó làm những việc ta không muốn, vậy mà ta vẫn nghĩ nó thuộc về mình. Đây là những điều quan trọng cần quán tưởng trong quá trình hành thiền của ta. Thí dụ, khi thiền quán, ta có thể quán một trong năm uẩn (*Khandhas*) hay nhiều hơn, xem chúng sinh diệt như thế nào. Chúng ta có thể cảm nhận thân trong tư thế ngồi thiền, khi những cảm giác khó chịu dấy khởi do ngồi lâu; lúc đó ta có thể tự hỏi, “Đó phải là tôi không? Nó có thuộc về tôi không? Tại sao

tôi nói đó là tôi? Do đâu tôi có suy nghĩ đó?” Đó là một cách để đối trị năm uẩn. Năm uẩn (*khandhas*) là trụ chống của ảo tưởng về ngã vì tất cả những khái niệm về cái ngã đều xoay quanh năm uẩn.

Một phương cách khác là quán xét nội tâm xem chúng ta có thể tìm được gì ngoài năm uẩn. Một khi đã chắc là không còn gì khác, ta có thể hỏi: “Cái mà tôi luôn cho rằng thuộc về của tôi ở đâu?” Đây là những suy nghĩ có thể dùng làm đề tài trong thiền quán. Nói vậy đã trả lời được câu em hỏi chưa?

*TS: Dạ có. Con rất cảm kích khi được nghe Ni Sư bảo rằng chúng ta có thể bước ra khỏi cái vòng của mười hai duyên khởi ở điểm giữa thọ và ái. Con tự hỏi nếu chúng ta có thể dứt ra ở một trong năm uẩn, có phải đơn giản hơn không vì chỉ có năm uẩn (khandhas) nhưng có tới mười hai phần trong lý duyên khởi.*

AK: Dĩ nhiên rồi. Mười một bước còn lại là những kết quả tự nhiên của các nhân duyên. Chúng ta không thể làm gì khác hơn. Một khi vô minh có mặt, thì ngã tưởng chỉ có một con đường ra, đó là, giữa thọ và ái.

Trong khi đối với năm uẩn, thọ là cái mà ta sống bám víu vào. Vì thế điều phục thọ có thể là một quá trình tiến bộ quan trọng nhất. Khi khổ thọ dấy khởi, ta cần tập nhận ra rằng nó không thuộc về ta, do đó ta không cần phải phản ứng. Nhưng không phải bằng cách đè nén hay bất cần. Đó là điều nguy hiểm, vì ta có thể đè nén cảm thọ của mình khá dễ dàng bằng cách hướng tâm đến một nơi khác. Nhưng làm thế là ta chối bỏ các cảm thọ. Xả chỉ có thể phát khởi khi ta biết chấp nhận cảm thọ của mình mà không phản ứng, khi ta biết rằng đầu cảm thọ có phát khởi, nó không phải là ‘của ta’.

Ở cửa ra đó, giữa thọ và ái, là cái ta cần huân tập. Ta muốn các khổ thọ biến mất, nhưng nếu chúng có dậy khởi, ta chỉ cần để chúng qua đi, thì sẽ không có phiền não, không có khổ đau (*dukkha*). Có rất nhiều phương cách giúp ta thoát ra khỏi ảo tưởng để có cái nhìn thực sự về ngã như là – một kẻ lừa đảo, kẻ thù số một của tất cả mọi người.

*TS: Cùng nằm trong đề tài đó: Con thắc mắc thiền minh sát (vipassana) có thể giúp gì trong quá trình tách biệt phản ứng ra khỏi các cảm thọ. Ni Sư đã có nói về quán tưởng.*

**AK:** Con đang hỏi về các phương pháp, phải không? Cảm thọ và phản ứng luôn xảy ra trong đời sống hằng ngày của ta, vì thế thực hành chánh niệm là rất cần thiết. Chữ *vipassana* có nghĩa là tuệ giác, cái thấy rõ ràng. Nó không ám chỉ một phương pháp nào. Nó là mục đích, là lý do cho con đường tu tập của chúng ta, là một trong hai con đường hành thiền, nhưng danh từ đó không ám chỉ một phương pháp đặc biệt nào.

*Vipassana*, hay tuệ giác, có thể phát sinh do tự soi rọi nội tâm, hay thiền quán, nhưng không nhất thiết phải như thế, cũng không phải là thích hợp cho tất cả mọi người. Đức Phật đã so sánh Pháp như một con rắn. Nếu bạn nắm nó ở đằng đuôi, chắc chắn sẽ bị nó cắn; ta phải nắm ở phía sau đầu rắn mới được an toàn. Ta cũng phải biết áp dụng Pháp cho đúng cách để không bị tổn thương. Tự quán xét, nghĩa là chánh niệm, theo dõi thế giới bên trong của riêng ta, có thể giúp chúng ta hiểu về con người hơn.

Cho đến thời điểm này, tôi chỉ mới nói đến chánh niệm trên thân (*kayanupassana*). Bước thứ hai là *vedananupassana* (chánh niệm trên cảm thọ), và tôi sẽ hướng dẫn các em phương pháp này. Dĩ nhiên chỉ có phương pháp thôi không thể đem đến cho chúng ta trí tuệ, cũng như chỉ quán

về tâm từ không đủ để đảm bảo ta sẽ có lòng từ. Trên con đường đạo, phương pháp rất hữu ích, nhưng chánh niệm nội tâm mới thật tối cần – chánh niệm về bản ngã, về các phản ứng, về những cảm thọ nơi thân hay nơi tâm; sự nhận thức về ngã như một kẻ diễn trò, và cuối cùng là tự hỏi xem cái ngã có cần thiết hay không. Việc làm đó khiến ta phải chánh niệm suốt ngày dài. Quán niệm rằng năm uẩn (*khandhas*) là không phải ‘tôi’, hay thân này vô thường, là những bước tiến trên đường đạo, nhưng điều quan trọng nhất là phải luôn chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày.

*TS: Đường như tất cả chúng ta đều có nhận thức rồi đến phản ứng. Các phản ứng có phải là một phần của cái ngã? Chắc rằng chúng ta không có cách gì loại bỏ các nhận thức của mình. Về các cảm giác, con không biết chắc là chúng thuộc về nhận thức hay phản ứng.*

AK: Không thuộc về cái nào cả. Nó như thế này đây. Trước nhất phải có sự xúc chạm bởi các giác quan, rồi từ đó sinh ra cảm giác. Sau khi cảm giác phát sinh, ta mới có nhận thức, rồi thức sinh ra hành, tức là các phản ứng. Khi ta ngồi xếp bằng, trước hết ta có sự xúc chạm do việc ngồi; sau đó một cảm giác khó chịu có thể phát sinh; rồi đến nhận thức nói rằng, “Đau”; rồi phản ứng: “Tôi không thích rồi, máu tôi có thể bị ngưng lưu thông; Tôi biết chắc rằng không cần thiết phải làm thế này; tốt hơn tôi nên ngồi trên ghế” – hoặc bất cứ thứ gì tâm có thể nghĩ ra. Chúng ta tạo ra tất cả những chuỗi phản ứng. Giữa cái nghĩ, “Đau”, và “Tôi muốn khỏi đau” là nơi ta có thể bước ra. Nói thế có giải thích được gì không? Quan trọng là cần theo dõi chỉ có thể khi tọa thiền vì ngay ở đó ta có một cơ hội tốt để thử nghiệm các phản ứng của ta.

*TS: Con nghĩ chúng ta đi đến cùng một kết luận. Chánh niệm sẽ giúp ta biết được cái đau, biết những gì đang xảy ra, rồi cũng nhờ chánh niệm, chúng ta có mặt ngay giây phút đó, chúng ta không thể nghĩ đến bước kế tiếp là chạy trốn cái đau.*

AK: Đúng vậy. Chánh niệm cũng giống như cái thắng xe. Nếu ta lái xe mà không có thắng, thì cũng như đi tự tử. Trái lại nếu xe có thắng, khi đến các ngõ ngách nguy hiểm ta có thể đạp thắng; lái chậm lại để có thể quay tay lái sang hướng khác, tránh sự nguy hiểm. Đối với chánh niệm cũng thế. Khi chúng ta xử dụng chiếc thắng chánh niệm, chúng ta chậm lại, có thời gian để xem việc gì đang xảy ra. Chúng ta không cần phải thốt lên, "Tôi không chịu nổi anh/em nữa, tôi phải đi đây". Chúng ta chỉ chậm lại, nhận biết đây là một khúc quanh nguy hiểm mà đổi hướng. Chánh niệm làm chúng ta chậm lại để có thể nhìn lại mình, để thấy rõ mình hơn. Điều đó không có nghĩa là chúng ta đã có thể giải quyết mọi vấn đề. Đức Phật thường khuyên các đệ tử của Ngài thân cận với thiện hữu tri thức, những người có thể giúp ta tiến trên con đường đạo. Đức Phật đã lặp lại điều đó nhiều lần; do đó, chúng ta có thể suy ra rằng nếu chúng ta vẫn chưa thoát ra khỏi những tình huống khó xử điều đó cũng tự nhiên thôi, nhưng ít nhất chúng ta không phản ứng một cách vô thức, theo bản năng, chỉ đem lại đau khổ cho cả hai bên.

*TS: Thưa Ni Sư, con muốn tìm hiểu thêm về ý nghĩa của sinh, và dưới cái nhìn của giải thoát giác ngộ, cái gì đã được sinh ra? Chúng ta có thể nói gì về sinh?*

AK: Tôi nghĩ truyền thống Nguyên Thủy và Đại thừa có khác nhau về vấn đề này. Tôi chỉ có thể giải thích theo cái nhìn Nguyên thủy là tông phái của tôi. Trong thuyết duyên khởi siêu việt ta thấy rằng vô minh (*avijja*), tiếp theo

bằng nghiệp hay tâm hành (*sankhara*), kết quả là thức tái sinh (*vinnana*). Thức tái sinh là do ‘muốn được tái sinh’. Trong tâm thức đó, ái đã tiềm ẩn trong các nghiệp quả. Cái mà ta coi là tái sinh hay sinh là ‘ước muốn được hiện hữu’, cộng với nghiệp thức và nghiệp quả. Ta không thể khẳng định theo quan điểm tuyệt đối rằng một con người đã được tái sinh; dầu có vẻ là như thế. Theo quan điểm tương đối là một người đã được sinh ra. Theo tuyệt đối thì không có gì được tái sinh trừ nghiệp thức (*karmic residue*) Tôi nghĩ là theo truyền thống Đại thừa, còn có quan điểm về tự nguyện tái sinh. Bên Nguyên thủy thì không nói đến vấn đề đó.

*TS: Nghiệp hành (karmic formations) sẽ duyên sinh; qua thực hành thiền chúng ta nhận thấy tính cách không thật của tâm và thân, do đó khi thật sự không phải tái sinh có thể hiểu rằng không có gì đã từng được sinh ra. Hay một điều gì đại loại như thế, thưa Ni Sư?*

AK: Không hẳn đúng. Chúng ta được sinh ra. Điều mà chúng ta khám phá ra qua quá trình tu tập giác ngộ là không có gì đáng để chúng ta có mặt ở đây; và khi chúng ta đã có khả năng vượt qua hiện hữu, thì không còn sinh, không có diệt. Người đang có mặt ở đây hôm nay, người đã được sinh ra, khám phá ra rằng cái ‘ý muốn được có mặt’ ở đây hoàn toàn không cần thiết. Đúng ra, đó là một sai lầm của tâm, một lỗi lầm chết người, rồi cuối cùng cũng chấm dứt bằng cái chết.

## Quán Từ Bi

*Trước khi bắt đầu, hãy chú tâm vào hơi thở trong chốc lát.*

*Giờ hãy xem mình như người bạn thân nhất của chính mình, hãy dành cho bản thân sự quan tâm, lo lắng, lòng ưu ái như bạn vẫn dành cho người bạn thân thiết nhất của mình. Hãy rộng vòng tay với bản thân như với người bạn thiết của mình.*

*Hãy hướng đến người ngồi cạnh bạn. Hãy xem họ là bạn thiết của mình, dành cho họ tình thương, sự lo lắng, cảm thông.*

*Hãy xem tất cả mọi người đang có mặt như bạn thiết của mình, dành cho họ sự ưu ái, cảm thông, tình bằng hữu, sự quan tâm. Đón họ trong vòng tay bằng hữu thấm thiết.*

*Hãy là bạn thiết của cha mẹ mình. Hãy dành cho họ sự quan tâm, lòng ưu ái, đón họ trong vòng tay thân hữu thấm thiết, cho họ biết ta lo lắng, quan tâm cho họ đến nhường nào.*

*Hãy hướng tới quyến thuộc của bạn. Hãy là bạn thiết của họ. Dành cho họ sự quan tâm, lòng ưu ái, thương yêu, che chở họ trong vòng tay thân thiết của mình.*

*Hãy hướng đến tất cả bằng hữu của bạn. Hãy cho họ biết bạn là bạn thiết của họ. Hãy dành cho họ tình thương, che chở họ trong vòng tay thân hữu.*

*Hãy nghĩ đến người bạn có hiềm khích hay thấy khó hòa hợp. Hãy trở thành bạn thiết của họ, để cởi bỏ mọi vướng mắc trong lòng. Hãy mở vòng tay thương yêu, thông cảm đến với họ.*

*Hãy mở rộng lòng đến với càng nhiều người càng tốt, dù họ ở gần hay ở xa. Hãy để lòng quan tâm, lo lắng, thương yêu, thông cảm trải rộng đến mọi nơi, hãy che chở họ trong vòng tay thân hữu.*

*Hãy chú tâm trở về nơi bạn. Cảm nhận niềm hạnh phúc được làm bạn thiết với chính bản thân. Sự hài hòa, tự tại mà bạn cảm*

*nhân được là do biết chấp nhận bản thân, lo lắng cho bản thân,  
hoan hỉ với sự hiện hữu của mình, như là một người bạn thiết.*

*Câu mong tất cả mọi chúng sinh đều là bằng hữu của nhau.*



## Chương 6

# Tự Tin và Tín Tâm

### BƯỚC 2:

BƯỚC KẾ TIẾP CỦA DUYÊN KHỞI SIÊU VIỆT là niềm tin và lòng tự tin. Khi thực sự nhận ra rằng *dukkha* luôn có mặt trong cuộc sống thế gian, sẽ có lúc chúng ta muốn tìm đến một cái gì xuất thế gian hầu giúp ta giải thoát khỏi khổ đau. Nếu ta có thể tìm ra được một giáo lý tâm linh nào đó, thì lòng tin hay tín tâm vào giáo lý đó sẽ phát khởi. Lòng tin đó phát khởi từ trong nội tâm, không phải do lý trí, vì ở những bước khởi đầu trên con đường tu, ta khó thể có những kinh nghiệm thực chứng của giáo lý ấy. Do đó, ta không thể xác định giáo lý đó là chân thực, dựa trên lý luận, tri thức. Nhưng từ trong thâm tâm ta có thể cảm nhận được đấy là một chân lý tuyệt vời, thậm sâu hơn tất cả những gì ta đã được nghe, được nghiên cứu trước đây. Tự trong niềm tin đã có tình thương, vì chúng ta chỉ có thể tin vào những gì mình thương quý. Không có tiếng nói của con tim, chúng ta không thể tự động tin tưởng vào bất cứ điều gì.

Những kẻ đây lòng hoài nghi, khó thể hoàn toàn tin tưởng vào bất cứ điều gì hay bất cứ ai. Lúc nào họ cũng níu giữ một điều gì đó lại, muốn được làm chủ phần nào. Do đó, không bao giờ họ có thể toàn tâm, toàn ý tin theo điều gì. Nếu ta còn níu giữ điều gì đó, thì sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển tâm linh của mình.

Không có liên hệ nào mật thiết hơn sự liên hệ với con đường tâm linh của chính mình. Đó là sự liên hệ thâm thiết

nhất mà ta có thể có được. Nếu ta có liên hệ với ai đó, như trong hôn nhân, mà ta không hoàn toàn tin tưởng người đó, luôn hoài nghi không biết người phối ngẫu có phải là đối tượng mình kiếm tìm, không biết việc kết hôn có đúng không, thì cuộc hôn nhân đó khó tốt đẹp. Mặc dầu trước lúc kết hôn, người ta cũng không biết điều gì sẽ xảy ra. Cũng thế với con đường tâm linh. Khi chúng ta vừa bắt đầu đặt chân lên đó, ta chưa biết sẽ được kết quả gì. Chúng ta cũng chưa hiểu biết nhiều giáo lý. Không có nhiều điểm tựa, vì cho đến lúc ấy chúng ta chưa quán xét về bản thân đủ. Tuy nhiên, nếu chúng ta không hoàn toàn tin tưởng vào con đường đạo, thì sự tu tập của ta khó mà thành công.

Rất ít người có khả năng tin tưởng hoàn toàn, đó là lý do tại sao rất ít người thực sự được chuyển hoá qua việc thực tập tâm linh. Sự chuyển hoá đó là buông bỏ quan điểm, buông bỏ ý kiến nọ kia, các định kiến của mình, để thay vào đó tuân theo những lời dạy của Đức Thế Tôn. Mặc dầu những điều này nói có vẻ đơn giản, nhưng trên thực tế, phần đông chúng ta thấy khó vô cùng. Những quan điểm đã thành hình, dựa trên quan điểm của xã hội, văn hoá nơi người đó sống, luôn trở ngại họ.

Chúng ta cũng cần nhớ rằng tâm trí luôn phải đi đôi với nhau. Nếu ta có thể hiểu một vấn đề nào đó bằng lý trí, nhưng không thể chấp nhận, tin yêu, thì ta không bao giờ thấy thỏa mãn, vẹn toàn. Ngược lại, nếu chúng ta tin yêu điều gì mà không thể hiểu, không thể lý giải, thì kết quả cũng thế. Thí dụ nếu như ta có liên hệ với ai đó, ta yêu thương người đó, nhưng không hiểu họ, thì mối liên hệ cũng khó vẹn toàn; ngược lại nếu ta hiểu, thông cảm với ai đó nhưng không yêu được họ, thì kết quả cũng thế. Điều này càng rõ ràng hơn trên con đường đạo. Chúng ta phải

hiểu nghĩa lý của Phật pháp, cũng như tin yêu giáo lý đó. Lúc đầu khi sự hiểu biết của chúng ta còn hạn chế thì niềm tin yêu càng phải sâu rộng hơn.

Lòng tin, tín tâm dựa vào sự cởi mở của tâm, biết buông bỏ những định kiến về giáo lý cũng như quan niệm về một vị thầy phải như thế nào. Cần phải buông bỏ những định kiến đó vì chúng chỉ dựa trên các giả định, chứ không phải dữ kiện. Chúng ta cần phải như đứa trẻ nắm tay mẹ băng qua con đường đầy xe cộ, phải tự tin rằng mẹ ta biết hơn ai hết. Nếu chúng ta có thể dốc lòng như thế, thì cảm giác an lành sẽ phát sinh.

Đức Phật đã ví lòng tin như một gã khổng lồ mù, người đã gặp một kẻ què quặt với đôi mắt sáng, có tên gọi là Trí Tuệ. Người khổng lồ mù, có tên là, Lòng Tin, đã nói với người tàn tật có đôi mắt sáng rằng, "Tôi rất mạnh, nhưng tôi không thấy, bạn rất yếu, nhưng có đôi mắt sáng. Hãy đến ngồi lên vai tôi. Hai chúng ta hợp lại sẽ có thể đi được rất xa". Thật vậy, Đức Phật không bao giờ tán thán một lòng tin mù quáng, Ngài muốn chúng ta phải xử dụng cả tâm và trí, cân bằng giữa trí tuệ và lòng tin. Với cả hai đức tánh này, chúng ta sẽ có thể đi rất xa.

Có câu nói rằng lòng tin mù quáng có thể dời cả núi non, tiếc rằng nó đã bỏ qua một chi tiết là, nếu mù, lòng tin làm sao thấy được ngọn núi nào cần được dời đi. Vì thế cũng rất cần có trí tuệ, nghĩa là sự thấu hiểu rõ ráo giáo lý cũng rất cần thiết. Ngay cả ở giai đoạn đầu khi kinh pháp còn xa lạ, khó hiểu đối với chúng ta, ta cũng phải quyết dốc lòng tìm hiểu. Khi làm việc gì, dầu trồng tía ngoài vườn hay xây cất căn nhà, ta cũng phải làm với tất cả tấm lòng. Nhờ sự tinh tấn đó ta sẽ thành công. Nếu không thì cũng giống như là mày mò với một trò chơi mới.

Chỉ khi ta nhận ra rằng không có cách gì khác hơn để thoát ra khỏi khổ, thì ta mới có thể hết lòng, hết sức mà theo. Nếu ta còn tìm kiếm một kẻ hở nào đó, còn chạy theo hạnh phúc thế gian, thì ta vẫn chưa dốc lòng đi trên con đường đạo. Sự tu tập mài dũa những góc cạnh lồi lõm trong tâm hồn ta, đào sâu nội tâm, đến độ có thể cuối cùng ta không còn nhận ra bản thân nữa. Có thể coi như ta hoàn toàn bộc lộ mình ra; phơi bày hết những gì ta muốn tự giấu mình, giấu người. Có vậy thì mới mong sửa đổi, chữa lành mọi thứ được. Vì hành động này thường rất khó khăn, đau đớn, nên ta phải dốc lòng, dốc sức để hiểu được rất rõ ý nghĩa của khổ đau.

Nếu chúng ta nghĩ rằng còn có thể tìm được hạnh phúc ở thế gian này, nhưng ta chưa tìm ra được, thì ta khó lòng nhận lãnh trách nhiệm khó khăn đó. Trái lại ta vẫn tiếp tục tìm kiếm câu trả lời trong thế gian này. Thế giới đầy rẫy bao cám dỗ, bao niềm vui, sắc đẹp, cũng như cơ hội, cả một cuộc đời cũng chưa đủ để khám phá tất cả.

Chúng ta cần một sự thuyết phục hoàn toàn, không chỉ đối với khổ đau, mà cả đối với chân lý với tất cả tấm lòng rộng mở. Đức Phật đã nói rằng: "Người có ít bụi trong mắt" khi nghe được chân lý, sẽ biết đó là chân lý và dốc lòng tin theo. Điều đó không có nghĩa là ta không có thể hoàn thành những bổn phận hàng ngày của mình. Trái lại ta có thể thực hiện chúng tốt hơn, vì giờ những bổn phận đó chỉ là chuyện thứ yếu, không còn là những vấn đề quan trọng nữa. Ưu tiên được dành cho sự phát triển tâm linh của ta.

Các công việc hàng ngày, dẫu vẫn còn chiếm thời gian, sức lực, trách nhiệm của ta, nhưng không còn gây nhiều áp lực cho ta như khi chúng còn là tất cả những gì ta phải quan tâm đến. Trước đây ta đòi hỏi chúng phải hoàn hảo,

nếu không ta cảm thấy như mình thiếu khả năng. Giờ ta có thể nhận ra tính cách vô thường và tái diễn của chúng, nhưng cần thiết phải duy trì, giống như những vòng quay của trò chơi cờ ngựa. Chúng không còn là một phần quan trọng trong cuộc đời ta. Do đó ta có thể sống ung dung hơn. Chúng ta không còn lo lắng phải luôn đúng, luôn hoàn hảo, vì ta biết rằng còn những vấn đề quan trọng hơn, sâu xa hơn đối với ta.

Từ đó chúng ta theo dõi sự phát triển tâm linh như ta phải làm đối với một loại cây mỏng manh nào đó trong vườn. Chúng ta che chở, chăm bón, bảo vệ nó khỏi mọi giông bão. Kiếp sống của chúng ta cũng mỏng manh dường ấy, khi ta chưa thành người giác ngộ. Chỉ khi đã đạt được giác ngộ, ta mới thấy an ổn. Còn chưa đến lúc đó, vẫn còn nổi đe dọa ta sẽ tạo ra các ác nghiệp, tham sân si, khiến trở ngại sự phát triển tâm linh của ta.

Chúng ta có thể trở nên tự mãn khi tọa thiền, khi tinh tấn thực hành trên con đường tâm linh. Sự tự mãn đó không giống với tự tại. An nhiên tự tại là điều cần thiết, tự mãn là điều cần tránh. Tự tại là biết rằng mình đang ở đúng chỗ, đúng thời để giúp cho sự phát triển của mình. Nhưng tự mãn hàm ý rằng ta thấy không cần thiết phải tấn tới nữa. Tất cả những điều này rất quan trọng trong sự chọn lựa của ta, giúp ta trở nên một người toàn vẹn, với một mục tiêu rõ ràng.

Tín tâm là một đặc tính không thể thiếu trên con đường tâm linh. Với Tam Bảo -Phật, Pháp và Tăng- Pháp là quan trọng nhất đối với chúng ta.

Vào thời Đức Phật còn tại thế, có một vị tỳ kheo quá ngưỡng mộ Đức Phật, ông luôn theo sát chân Ngài như một chú chó con. Đức Phật đến nơi nào, vị tỳ kheo đến nơi

đó. Một ngày kia vị tỳ kheo bị bệnh, ông phải nằm trong giường. Lúc đó, ông bắt đầu khóc than. Khi các bạn đồng tu đến thăm, họ hỏi ông: "Tại sao ông khóc? Bệnh ông đâu đến nỗi nào. Có việc gì thế?"

Ông đáp, "Tôi khóc vì do phải nằm bệnh, tôi không thể gặp được Đức Phật".

Các vị tỳ kheo khác trả lời, "Ông chớ lo âu, chúng tôi sẽ báo lại với Đức Phật. Ngài sẽ đến thăm Ông".

Khi hay tin, Đức Phật lập tức đến thăm vị tỳ kheo bị bệnh, làm vị này vui hẳn lên, xem hạnh phúc lắm. Lúc đó Đức Phật thuyết rằng, "Ai thấy Như Lai là thấy Pháp; ai thấy Pháp là thấy Như Lai".

Ai được thấy Đức Phật thì không thấy gì hơn là sự giác ngộ giải thoát, là điều căn bản của Pháp. Ai có thể thấy được Pháp trong nội tâm mình, là thấy Đức Phật, đồng nghĩa với giác ngộ. Báu vật quý giá nhất là nhận ra được Pháp nơi chính bản thân mình, không phải bám víu vào ai, dù người đó là Đức Phật, vị Thầy dẫn lối cho ta đi. Khi ta có lòng tin chân thật nơi Pháp, ta sẽ có thêm động lực để thực hành. Báu vật đó quý giá hơn tất cả mọi thứ quý giá trên đời, vì nó có thể giúp ta vượt qua, chuyển hóa tất cả mọi vấn đề, mọi trở ngại trên thế gian này. Chướng ngại, khó khăn không biến mất đi, nhưng chúng ta không còn coi chúng là chướng duyên vì chúng ta đã tìm được chân lý tuyệt đối.

Lòng tự tin và tín tâm là những phần không thể thiếu trong việc thực hành tâm linh, ngoài lòng ngưỡng vọng và biết ơn. Đây là những đức tính ta có thể ương trồng trong ta vì chúng ít được thể hiện ra ngoài. Chúng ta cần có lý tưởng để ngưỡng vọng, và ta có thể tràn đầy lòng biết ơn khi hiện tại ta đã tìm ra được một lý tưởng để tôn thờ; một

lý tưởng được coi như vật quý báu nhất trên đời, đó là Pháp, là những định luật tự nhiên, giúp cho ta thấy được chân lý tuyệt đối. Lòng ngưỡng vọng đó được thể hiện qua thái độ của ta đối với cuộc sống quanh mình, vì không có gì hiện hữu trên cõi đời này không chứa đựng Pháp, không mang tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Dầu ta nhìn ở nơi đâu, bên trong hay bên ngoài ta, tất cả đều là Pháp. Lòng ngưỡng vọng đối với Pháp giúp ta có lòng thương cảm đối với cuộc đời, đối với tất cả mọi chúng sinh vì không có gì khác hơn ba đặc tính trên, do đó tất cả đều chất chứa khổ đau. Lòng tin yêu, kính trọng ta dành cho Pháp được thể hiện qua thái độ của ta đối với tha nhân, đối với việc tu tập của ta. Trong truyền thống Thiền Nhật bản có một thói quen rất đẹp là thiền sinh vái chào các thiền sinh khác, cũng như tọa cụ của mình trước khi ngồi xuống tọa thiền. để tỏ lòng kính trọng đối với tọa cụ họ sắp dùng, và huynh đệ đồng tu với mình.

Chúng ta càng tập cho mình có được thái độ đó, ta càng cảm thấy nhẹ nhàng, cởi mở. Lòng ngưỡng mộ chúng tỏ rằng có điều gì đó còn to tát hơn bản thân ta, hơn tất cả các định kiến, các khả năng. Một điều gì đó mà chúng ta có thể coi như là mục đích cuối cùng của mình. Lòng ngưỡng mộ khiến ta gắn bó với tín tâm.

Lòng biết ơn là biểu hiện của tình thương, của sự tương quan và có thể nói rộng ra đến với giáo lý, với sự tu tập, thực hành, nơi chốn, với các bạn đồng tu, với tất cả mọi chúng sinh, mọi hữu tình trong vũ trụ. Chúng ta có thể tri ân duyên lành đã đưa chúng ta đến với Con Đường Thánh Đạo. Tất cả các đặc tính này -tín tâm, sự tự tin và lòng biết ơn- giúp ta dứt bỏ được các ngã mạn, các định kiến cá nhân

vì chúng ta đã tìm được một thực tại vi diệu hơn, vượt lên tất cả mọi sự lo lắng ích kỷ cho riêng bản thân.

Niềm tin, phát khởi do ta đã nghe được chân lý, cần một nền tảng vững vàng dựa trên sự tìm tòi khám phá và tình thương yêu, nhưng không bao giờ một cách mù quáng. Đức Phật đã dạy, "Này hỡi các Tỷ kheo, tất cả vũ trụ này đều nằm trong sắc thân và tâm này." (Sắc là một đơn vị đo lường của thời xưa, khoảng một thước tám). Nếu tất cả vũ trụ đều ở trong thân tâm này, thì đó là nơi ta cần quay về khám phá. Mọi lời giải đều ở trong ta, chỉ vì ta chưa khám phá ra chúng thôi. Khả năng tìm được chân lý trong nội tâm ta, đòi hỏi ta phải có sự tự tin nơi bản thân. Nếu không, ta dễ thối chí, không thể theo đuổi cho đến cùng. Niềm tin hoàn toàn rất ráo giúp ta chắc chắn về con đường đã chọn, dù rằng ta chưa tìm ra chân lý. Đó là một sự thỏa hiệp, chấp nhận từ nội tâm, một sự thay đổi, chuyển hóa hoàn toàn để có thể thoát khỏi khổ đau, tiến đến tự do, giải thoát.

Nếu cả vũ trụ này đều ở trong ta, ta cần phải biết thương yêu bản thân. Không có lòng thương, không thể có tín tâm. Chúng ta cần có một tình thương bao gồm sự dẫn thân, một cảm giác trọn vẹn trong tâm hồn cũng như trong việc thực hành, chứ không phải phân hai, lúc thì nhớ thực hành, lúc lại quên. Khi đã có niềm tin và sự tự tin, thì một con người vẹn toàn và một hướng đi chắc chắn sẽ là kết quả tất yếu.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, nếu không có Ngã, thì chúng ta thương yêu ai? Nói thế có phải là nghịch lý không?*

AYYA KHEMA (AK): Nghe có vẻ như nghịch lý vì có hai cách hiểu. Nếu dựa trên chân lý tuyệt đối thì không có gì cả. Không sinh, không diệt, vô ngã. Nhưng dựa trên chân lý tương đối, ta còn phải đối mặt với các cảm thọ, các vấn đề của mình. Chúng ta đối thoại ở đây dựa trên chân lý tương đối, vì trên chân lý tuyệt đối, chúng ta sẽ không có gì để nói với nhau. Vì không có ai để bàn cãi vấn đề gì. Đối với chúng ta, ái dục là một cảm thọ quan trọng. Nói có vẻ nghịch lý, nhưng chúng ta chỉ có thể tu tập ở giai đoạn tương đối. Một khi đã đạt đến giai đoạn tuyệt đối, chúng ta không còn gì để nói.

*TS: Con có nhiều thắc mắc. Giờ có hai câu hỏi. Thiền quán có giúp tất cả chúng ta đạt được trí tuệ? Và, vừa rồi, Ni Sư có bảo là chúng ta không thể hành thiền khi đang khổ đau. Ni Sư có thể giải thích thêm?*

AK: Thiền quán có thể giúp ta đạt được trí tuệ, nhưng nói thế thì cũng giống như nói rằng, thiền quán sẽ đưa ta đến Niết-bàn. Không phải ai cũng có đủ kiên định, tinh tấn để đạt được tuệ giác. Nếu chúng ta quán tưởng về một chân lý trong vũ trụ như vô thường, khi hiểu thấu đáo vấn đề hơn, cũng có thể khiến tâm ta dao động, không muốn tiến xa hơn nữa. Tâm ta có thể nói, "Tất cả đều vô thường", rồi đầu hàng, buông tay. Tuệ giác chỉ có thể phát khởi khi vô thường có thể được xem như một khía cạnh đã thấm nhuần trong ta đến nỗi ta không thể thấy gì bền vững cả. Vì thế người ta có thể thiền quán nhưng sẽ không đạt được tuệ giác.

*TS: Lý do là vì sao, chúng ta giải quyết vấn đề đó như thế nào, thưa Ni Sư?*

AK: Đó là do lòng sợ hãi, là một bản tính của con người ... nỗi sợ bị đoạn diệt của con người giả hợp này, hoặc bằng cái chết hoặc do các cảm thọ về ngã không được chấp nhận. Sự sợ hãi có thể phát sinh nhất là khi ta tiến gần hơn đến cảm nhận mạnh mẽ về sự vô thường nơi thân. Lúc đó một nỗi sợ hãi ghê gớm hay hoảng loạn có thể phát sinh, vì ta đã khám phá ra một sự thật mà ta không muốn chấp nhận, đó là con người với các cá tính này không thật có. Lòng sợ hãi là chướng ngại đầu tiên và sâu xa nhất khiến ta không thể tiến sâu hơn. Khi việc hành thiền của ta đã tiến bộ hơn, thì tất cả những nỗi sợ hãi này sẽ tan biến đi, vì thiền định đã thay chỗ cho các định kiến của ta. Lúc khởi đầu, lòng sợ hãi là trở ngại lớn nhất. Nhưng kiên trì tu tập sẽ giúp ta vượt qua tất cả.

*TS: Tại sao Ni Sư cho rằng chúng ta không thể hành thiền khi không có an lạc, khi khổ đau?*

AK: Dĩ nhiên nếu cố gắng ta cũng thực hành được, nhưng kết quả sẽ không tốt đẹp. Tâm phiền não, lo âu vì vấn đề gì đó, sẽ luẩn quẩn nghĩ về vấn đề đó mãi -giống như khi ta bị ngứa, ta cứ gãi ở chỗ ngứa mãi. Tâm phải tự tại, bình an, trước khi có thể trở nên hoàn toàn thanh tịnh. Cho đến giờ phút này, chúng ta đang thực hành một phương pháp thiền tương đương với giai đoạn tập sự. Sau này ta mới bàn đến những phương pháp hành thiền thực sự. Tâm phải yên tĩnh, tự tại trước khi có thể vào định.

*TS: Nếu vì có vấn đề này nọ khiến tâm bất rút, thì chúng ta không thể hành thiền, đúng không, thưa Ni Sư? Trong trường hợp đó, ta có nên tiếp tục không?*

AK: Dĩ nhiên là nên.

*TS: Ni Sư có nói trên con đường tâm linh, khi thực hành, đôi khi ta phải lộn ngược từ trong ra ngoài. Có nhiều vấn đề ta không muốn phơi bày ra, cũng phải phơi bày. Vậy mà vẫn phải tự tại, bình an. Nghịch lý này giải quyết làm sao thưa Ni Sư? Ai đã có kinh nghiệm hành thiền đều biết có rất nhiều điều khiến ta khó thể an định.*

AK: Khá chính xác. Chúng ta hổ thẹn, tự trách, vì những ứế nhiễm, phiền não của ta, không muốn chúng xảy ra. Hành động đó khiến tâm ta bấn loạn, gây trở ngại cho việc hành thiền. Tuy nhiên nếu ta chấp nhận tất cả những gì dấy khởi trong tâm ta, rồi buông bỏ chúng, thay thế chúng bằng những tư tưởng thiện, thì sẽ không có sân hận theo sau. Nếu ta chấp nhận mọi việc như chúng xảy ra, không cố gắng sửa đổi chúng, và nếu ta luôn ghi tâm về sự vô thường, khổ, vô ngã, ta sẽ đạt được những kinh nghiệm tu tập cần thiết mà không phải có những cảm xúc rối loạn. Dầu ta chưa chứng thực được vô ngã tướng, nhưng nếu có lòng tin vào giáo lý của Đức Phật, ta biết rằng đó là chân lý rất ráo. Như thế, không có gì phải lo ngại khi cần phơi bày, lộn ngược con người thật của ta ra ngoài. Khi ta luôn giữ trong tâm những giáo lý tuyệt vời, những giáo lý giúp ta được giải thoát, thì dần dần ta tập chấp nhận, mang ơn cả các ứế nhiễm đó. Hơn nữa nếu ta có thể đối mặt với chúng một cách khôn ngoan, ta có thể buông bỏ, tránh lặp lại các lỗi lầm này. Dĩ nhiên, sẽ có những lúc ta không thể bỏ được những thói quen đã huân tập từ bao đời, và các ứế nhiễm vẫn xảy ra. Nếu chúng không xảy ra thì thật tốt đẹp, nhưng chúng đã xảy ra, ta phải hiểu thế, để chấp nhận chúng, thì không có vấn đề gì. Trái lại, đó sẽ là một bài học mới của ta trên con đường đạo.

*TS: Con thấy khó hoà hợp cuộc sống đời thường ở thành phố Нью Уớc, nơi con đang sinh sống, với việc thực tập tâm linh. Thưa Ni Sư có lời khuyên nào không?*

AK: Đúng là có những khó khăn. Nhưng dần dà, ta phải biết chọn lựa điều gì là ưu tiên của mình. Nếu ta thấy đời sống tâm linh quan trọng hơn cuộc sống đời thường, thì ta có thể thay vì ở Manhattan, ta đến Pleasant Bay vậy. Có những người có thể làm như thế vì họ có cái nhìn khác về cuộc đời. Nhưng nếu chúng ta vẫn còn bị vướng mắc trong những cảm dỗ, lôi kéo của cuộc sống đời thường, ta sẽ không có cái nhìn sáng suốt để biết mình muốn gì. Có thể về sau này...

*TS: Có lẽ đây là một câu hỏi khá mơ hồ. Con thật sự cảm thấy rất hoang mang. Hình như Ni Sư cho rằng bất cứ điều gì phát khởi, đều không tốt. Thưa, có phải Ni Sư nói thế không?*

AK: Không. Hãy hỏi tiếp đi.

*TS: Con nghiên cứu nhiều sách của Thiên sư Chogyam Trungpa Rinpoche, và một số điều Ni Sư giảng ở đây, có vẻ trái ngược lại với những lời dạy của Ông ấy. Con luôn nghĩ là bất cứ những gì phát khởi đều quý, nhưng ngược lại; con cũng nghĩ ta có thể đón nhận tất cả những gì đã phát khởi và xử dụng chúng làm đề mục để thực tập. Theo con, Ni Sư lại cho rằng, đầu ta phải đối mặt với chúng ở một mức độ nào đó, sau đó ta cần buông bỏ và đi tìm cái lý tưởng.*

AK: Khi em nói "những gì phát khởi", ý nói về tư tưởng phát sinh? Hay là gì?

*TS: Các cảm thọ mãnh liệt. Các tình cảm tràn đầy.*

AK: Cảm thọ và tư tưởng phát sinh trong lúc tọa thiền, có phải đó là điều em muốn hỏi? Một phương cách quan trọng để đối phó với chúng là đặt tên chúng, buông bỏ, rồi

trở lại với hơi thở. Nắm bắt đào sâu chúng vào lúc đó, chỉ làm trì trệ quá trình hành thiền. Không thể gọi đó là quán tưởng, vì đấy là những cảm xúc cá nhân không phải những vấn đề chung của nhân loại. Khi ta có thể thay đổi những vấn đề cá nhân thành những vấn đề của vũ trụ, của nhân sinh, thì ta có thể dùng chúng để quán tưởng.

Thật ra em đang hướng đến những giai đoạn phát triển khác nhau trong thiền. Đối với đa số, phải rất lâu mới đạt đến thiền định. Ở giai đoạn ban đầu, chúng ta cố gắng luôn ghi nhớ trong tâm về đề mục thiền quán - ở đây là hơi thở - và đặt tên cho bất cứ vọng tưởng gì dấy khởi trong tâm để tự biết mình. Chúng ta đặt tên cho vọng tưởng, nhận mặt nó rõ, để ta biết đó là gì; rồi buông bỏ nó, trở lại với hơi thở của mình. Vọng tưởng, hay cảm thọ tự nó sẽ biến mất đi sau khi được ta đặt tên, vì ta đã trở thành một người quan sát khách quan. Chúng ta không còn chủ quan nữa. Là quan sát viên, chúng ta chỉ quán sát sự việc, không can thiệp, nên các cảm xúc có cơ hội ngưng đọng, rồi tan biến đi. Đây là những bài học rất quan trọng cho tất cả chúng ta.

Công phu tu tập thiền quán dần dần giúp ta được nhiếp tâm, để có thể đạt được định. Thiền định là phương tiện, không phải cứu cánh của việc hành thiền; tuy nhiên, chúng là những phương tiện không thể thiếu để đạt được tuệ giác. Vì tâm còn phiền não thì còn lo lắng tìm cách giải trừ phiền não hay than thở, trách móc, chứ không chú tâm hướng đến tri kiến giải thoát để đạt được chân lý tuyệt đối, là cứu cánh của việc tu thiền. Chúng ta phải chuẩn bị cho tâm trở nên thanh tịnh, an định, mạnh mẽ để nó không còn phải sợ hãi khi đối mặt với những sự thật phũ phàng nhất.

Các vị đã hành thiền một thời gian, không còn bị nhiều chướng ngại, khó khăn như lúc mới bắt đầu.

*TS: Thưa Ni Sư, có lẽ thiền định làm con hoang mang. Con không thực sự hình dung rõ về điều đó lắm.*

AK: Về danh từ?

*TS: Dạ không, về trạng thái.*

AK: Chưa trải qua kinh nghiệm này thì có thể so sánh giống như chưa nếm thử trái xoài. Khó nói về mùi vị của trái xoài khi ta không biết nó là gì. Nhưng ít nhất chúng ta cũng biết các trạng thái thiền định này có thể tu chứng, và biết đó là một phần của duyên khởi siêu việt. Nói vậy có rõ hơn không? "Thiền định" (meditative absorption) trong Anh ngữ là được dịch từ *Jhana* (*thiền-na*) trong tiếng Pali, ngắn gọn và sát nghĩa hơn.



## Chương 7

# Quán Cảm Thọ: Một Phương pháp Thiền

TÔI SẼ GIẢI THÍCH về mục đích, sự ích lợi, cách thức của phương pháp thiền này sau khi chúng ta đã thực hành với nhau. Chưa thực hành qua, chúng ta khó thể hiểu thấu đáo. Ngay lúc này, ta cần làm quen với một số điểm trên thân thể. Một là điểm hơi lõm trên đầu ta. Ở trẻ sơ sinh, đó là mỏ ác, là chỗ sau này xương sẽ tăng trưởng. Cách chân tóc khoảng ba ngón tay chụm lại. Một điểm khác nữa ở trên đỉnh đầu, kích cỡ khoảng đồng xu, ở chỗ xoáy tóc. Có người điểm này ở bên trái, người kia lại bên phải, kẻ thì ở chính giữa. Không quan trọng nó nằm ở đâu, chỉ cần có một điểm nào đó.

Bắt đầu bằng cách chú tâm vào cảm giác tạo ra bởi hơi thở ở mũi. Hãy chú tâm vào cảm giác đó trong giây lát.

Chuyển sự chú tâm lên mỏ ác. Buông bỏ tất cả, không theo dõi hơi thở nữa. Đặt tất cả chú tâm vào điểm ấy, để ý xem cảm giác gì xảy ra nơi đó: ngứa ngáy, nặng nề, cảm thấy có vật gì đè lên, co thắt, nóng lạnh, dễ chịu, khó chịu, động đậy, im lìm - bất cứ điều gì. Không cần phải biết chính xác đó là gì. Tôi chỉ đặt tên cho tiện vậy thôi.

Từ từ di chuyển sự chú ý từ mỏ ác lên chỗ xoáy tóc, đi dọc lên đầu, từng điểm từng điểm, chú tâm vào từng điểm. Nhận biết cảm giác ở từng điểm; rồi buông, di chuyển đến điểm kế. Tiếp tục như thế đến hết cả đỉnh đầu. Chú ý đến các cảm thọ dấy khởi, buông bỏ, rồi chú ý đến điểm kế tiếp: cảm giác cứng mềm, nhẹ nặng, ngứa ngáy, co giãn, nóng lạnh, khó chịu, dễ chịu... cảm giác trên da hay dưới

da. Trên bề mặt hay bên trong. Điều quan trọng là sự nhận biết.

Giờ chú tâm vào chỗ vùng xoáy tóc. Chú tâm xem có cảm giác gì ở đó. Hãy trở về quán sát bản thân thật chăm chú, đến độ có thể cảm nhận rõ ràng mọi cảm giác.

Từ từ di chuyển sự chú tâm từ xoáy tóc xuống phía sau đầu đến gáy. Hoàn toàn chú tâm vào từng điểm, cảm nhận, rồi buông bỏ, di chuyển qua điểm khác.

Giờ hoàn toàn chú tâm vào phía bên trái đầu, từ từ di chuyển từ trên đỉnh đầu xuống đến hàm, từ chân tóc phía trước ra sau vành tai trái. Chú tâm vào từng điểm, chậm rãi di chuyển từ trên xuống, nhận biết các cảm thọ hay cảm giác... biết cứng, biết sự xúc chạm, sự thư giãn, sự căng thẳng, bất cứ dấy khởi nào. Hãy nhận biết, rồi buông bỏ, và di chuyển đến điểm kế tiếp.

Giờ chú tâm vào phía bên phải đầu, từ từ di chuyển từ trên đỉnh đầu xuống đến hàm, từ chân tóc phía trước ra sau vành tai phải. Chú tâm vào từng điểm khi di chuyển dần dần từ trên xuống, nhận biết các cảm giác, nhận biết các cảm thọ, bên ngoài da, dưới da, tận trong sâu thẳm hay ở bề mặt. Quan trọng là sự nhận biết.

Hãy chú tâm vào phía trên trán, chỗ chân tóc, chuyển dần xuống hết trán, đến chân mày, từng điểm từng điểm. Nhận biết sự có mặt bất cứ gì: cảm giác nặng nhẹ, động tịnh, khó chịu, dễ chịu.

Giờ chuyển sự chú tâm vào phía mắt trái. Tất cả những điểm quanh mắt -hốc mắt, con mắt, mí mắt- và nhận biết các cảm xúc, các cảm thọ: nặng nhẹ, tối sáng, động tịnh.

Tiếp theo chuyển sự chú tâm vào phía mắt phải. Tất cả những điểm quanh mắt - hốc mắt, con mắt, mí mắt. Ghi nhận tất cả mọi cảm xúc, cảm thọ đấy khởi.

Chú tâm vào khoảng giữa hai chân mày. Di chuyển dần xuống đầu mũi, nhận biết từng điểm từng điểm: cứng mềm, ngứa nhột – hay bất cứ cảm xúc, cảm thọ nào mà ta nhận biết được.

Giờ chú tâm vào mũi. Dần di chuyển vào trong mũi, nhận biết các cảm giác: không khí, sự chuyển động, không gian, sự ngứa ngáy, khô ướn, sự xúc chạm.

Chú tâm vào môi trên, môi dưới. Nhận biết sự xúc chạm, sự đè ép, giãn nở, khô ướn, dễ chịu, khó chịu, bất cứ những gì đấy khởi.

Giờ chú tâm vào phía trong miệng. Ghi nhận mọi cảm giác, cảm thọ. Di chuyển từng điểm, hết cả vùng miệng.

Chú tâm vào cằm. Ghi nhận mọi cảm thọ đấy khởi.

Chuyển sự chú tâm vào vùng má phía bên trái, di chuyển dần dần từ mắt xuống đến quai hàm. Với sự chú tâm vào từng điểm, ghi nhận mọi cảm thọ, cảm giác; rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm kế tiếp.

Chú tâm tiếp vào vùng má bên phải, di chuyển dần dần từ mắt xuống đến quai hàm, từng điểm từng điểm một. Ghi nhận mọi cảm thọ, cảm giác; rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm kế tiếp. Các cảm thọ có thể mơ hồ hay rõ ràng, điều đó không quan trọng.

Giờ chú tâm vào vùng cổ phía trước mặt. Di chuyển dần từ hàm xuống chỗ tiếp giáp của cổ và thân, từng điểm từng điểm, bên trong lẫn bên ngoài, cảm nhận sự xúc chạm, sức ấm, lực cản, nặng nhẹ, nhịp độ.

Chuyển sự chú tâm ra vùng cổ phía sau, bắt đầu ở chân tóc, di chuyển dần xuống gáy, nơi cổ và thân gặp nhau. Ghi nhận ở từng điểm: sự căng thẳng, co giãn, cảm giác khó chịu, dễ chịu, nhói đau, nhột nhạt – bất cứ gì.

Chú tâm vào vai trái. Di chuyển dần từ cổ xuống dọc theo bả vai đến khuỷu vai trái. Ghi nhận ở từng điểm, nhận biết các cảm thọ, cảm giác: thư giãn, căng thẳng, nặng nhẹ, hay bất cứ dấy khởi nào, hãy ghi nhận, rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm khác.

Giờ chuyển sự chú tâm vào bắp tay trái. Di chuyển dần từ vai xuống đến khuỷu tay (cùi chỏ), ghi nhận từng điểm khi di chuyển. Ghi nhận các cảm thọ, rồi buông bỏ, chuyển đến điểm kế tiếp. Ghi nhận sự xúc chạm, sự chuyển động, độ ấm, nặng nhẹ, co giãn.

Chú tâm vào khuỷu tay trái. Chỉ ở vùng nhỏ đó, buông bỏ hết mọi thứ khác. Buông bỏ hết mọi chú tâm ở những nơi khác trên thân, chỉ ở nơi khuỷu tay trái, và ghi nhận các cảm thọ.

Giờ chuyển sự chú tâm vào phần dưới cánh tay trái. Di chuyển dần dần từ khuỷu tay xuống đến cổ tay, quanh vùng đó, từng điểm từng điểm; ghi nhận, rồi buông bỏ, chuyển đến điểm kế tiếp, trên mặt da hay dưới da, bên ngoài hay sâu tận bên trong. Hãy tiếp cận với các cảm xúc của mình.

Chuyển sự chú tâm vào cổ tay trái, cả quanh vùng đó. Ghi nhận các nhịp đập, co giãn.

Kế chú tâm vào lòng bàn tay trái, từ cổ tay đến chỗ các ngón tay. Chú tâm vào năm ngón bàn tay trái. Di chuyển dần dần từ cuối đến đầu năm ngón tay. Chú tâm hoàn toàn vào năm đầu ngón tay, rồi vươn tâm dài từ đó ra khỏi thân.

Chú tâm vào vai phải. Di chuyển dần từ cổ xuống dọc theo bả vai đến khuỷu tay phải. Ghi nhận ở từng điểm, nhận biết các cảm thọ: thư giãn, căng thẳng, nặng nhẹ, đau đớn, sân hận, hay bất cứ dấy khởi nào. Hãy ghi nhận, rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm khác.

Chuyển sự chú tâm vào bắp tay phải. Di chuyển dần từ vai xuống đến khuỷu tay (cùi chỏ), quanh vùng đó. Từng điểm từng điểm, bên trong, bên ngoài: sự cứng mềm, ấm lạnh, tĩnh động.

Chú tâm vào khuỷu tay phải. Buông bỏ hết mọi thứ khác; chỉ chú tâm vào vùng nhỏ đó, ghi nhận các cảm thọ: nhột nhột, co giãn.

Chuyển sự chú tâm vào phần dưới cánh tay phải. Di chuyển dần dần từ khuỷu tay xuống đến cổ tay, quanh vùng đó: mềm cứng, dễ chịu, nhột nhột.

Chuyển tất cả sự chú tâm vào cổ tay phải, cả quanh vùng đó. Ghi nhận mọi thứ bên trong lẫn bên ngoài.

Kế chú tâm vào lòng bàn tay phải, từ cổ tay đến chỗ các ngón tay. Chú tâm vào năm ngón bàn tay phải. Di chuyển dần dần từ cuối đến đầu các ngón tay. Chú tâm hoàn toàn vào năm đầu ngón tay, rồi vươn tâm dài từ đó ra khỏi thân.

Đặt tất cả sự chú tâm vào bên trái thân trước. Di chuyển dần từ vai bên trái xuống đến thắt lưng, Di chuyển sự chú tâm theo từng điểm. Ghi nhận mọi cảm thọ dấy khởi: co giãn, đau nhức, nặng nhẹ, cứng mềm, âu lo, sợ hãi; bất cứ điều gì, ghi nhận rồi buông bỏ, chuyển đến điểm kế tiếp.

Chuyển sự chú tâm vào bên phải thân trước. Di chuyển dần từ vai bên phải xuống đến thắt lưng, Di chuyển sự chú tâm theo từng điểm.

Đặt tất cả sự chú tâm vào thất lưng thân trước. Ghi nhận các cảm giác: co thắt, lỏng lẻo. Di chuyển dần từ thất lưng xuống phía dưới thân, từng điểm từng điểm một, cảm nhận mọi dấy khởi, buông bỏ, rồi chuyển đến điểm kế tiếp, để ý ở mỗi điểm cảm giác gì dấy khởi.

Giờ chú tâm vào lưng bên trái. Di chuyển dần từ vai xuống thất lưng, chú ý vào từng điểm từng điểm một, cảm nhận mọi dấy khởi, buông bỏ, rồi chuyển đến điểm kế tiếp, ghi nhận những cảm thọ dấy khởi: căng thẳng, co thắt, lo âu, nặng nề, chuyển động, độ ẩm, cứng mềm, nhột nhật.

Đặt tất cả sự chú tâm vào lưng bên phải, di chuyển dần từ vai xuống thất lưng từng điểm từng điểm một.

Đặt tất cả sự chú tâm vào thất lưng phía sau lưng trái: co thắt, thư giãn, đau đớn. Bắt đầu từ thất lưng di chuyển xuống qua hông, xuống đến háng. Ghi nhận mọi cảm thọ dấy khởi ở từng điểm từng điểm một, trên da, dưới da, bên trong, bên ngoài, cảm nhận mọi thứ. Ghi nhận, rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm kế tiếp: cảm giác nặng nề, xúc chạm, đè ép.

Giờ chuyển đến thất lưng phía sau lưng phải. Di chuyển dần xuống qua hông phải, đến chỗ tiếp nối với chân phải. Ghi nhận mọi cảm thọ dấy khởi ở từng điểm.

Giờ chú tâm vào đùi phải. Chuyển dần từ háng xuống đến đầu gối, từng điểm quanh vùng đó, ghi nhận mọi cảm giác nặng nhẹ, đè ép, khó chịu, đau đớn. Ghi nhận, buông bỏ, rồi chuyển đến điểm kế tiếp.

Chú tâm vào đầu gối phải, quang vùng đó, trong thân, ngoài thân.

Chú tâm vào bắp chân phải. Di chuyển dần dần từ đầu gối xuống mắt cá, quanh vùng đó, nhận biết các cảm thọ ở từng điểm.

Chú tâm vào mắt cá phải. Ghi nhận các cảm giác nặng nhẹ, đè ép, cứng mềm.

Đặt tất cả chú tâm vào gót chân phải, chỉ vùng đó. Buông bỏ hết mọi thứ, chỉ có mặt ngay tại đó.

Đặt tất cả chú tâm vào lòng bàn chân phải, từ gót chân tới chỗ nối với các ngón chân. Ghi nhận cảm giác ở mỗi điểm. Nhận biết các cảm xúc: mịn màng, thô ráp, ấm áp, nhói đau, trì kéo.

Giờ chú tâm đến mặt trên chân phải, từ mắt cá đến chỗ bắt đầu các ngón chân, từng điểm từng điểm, ghi nhận mọi cảm giác trong thân, ngoài thân. Đặt tất cả chú tâm vào các kẽ ngón chân phải. Chuyển dần chú tâm từ đó đến đầu các ngón chân. Chú tâm vào nệm đầu ngón chân rồi từ đó chuyển tâm ra khỏi thân.

Kế tiếp chuyển sự chú tâm vào đùi trái. Di chuyển dần từ háng xuống đầu gối, quanh vùng đó, từng điểm từng điểm. Ghi nhận, buông bỏ, rồi chuyển đến điểm kế tiếp”

Giờ chuyển sự chú tâm vào gối trái, quanh vùng đó, trong thân, ngoài thân, hoàn toàn chánh niệm về các cảm thọ của mình.

Chú tâm vào bắp chân trái. Di chuyển dần từ đầu gối đến mắt cá, tất cả quanh vùng đó. Ghi nhận các áp lực, sự nặng nề, chắc nịch, đau nhói, căng, nhột nhạt. Bất cứ là cảm thọ gì, hãy ghi nhận, rồi buông bỏ, di chuyển đến điểm kế tiếp.

Chú tâm vào mắt cá trái, quanh vùng đó. Ghi nhận các cảm giác nặng nhẹ, đè ép, cứng mềm.

Đặt tất cả chú tâm vào gót chân trái, chỉ vùng đó. Buông bỏ hết mọi thứ, chỉ có mặt ngay tại đó.

Đặt tất cả chú tâm vào lòng bàn chân trái. Di chuyển từ gót chân tới chỗ nối với các ngón chân. Ghi nhận cảm giác ở mỗi điểm. Nhận biết các cảm thọ: mịn màng, thô ráp, ấm áp, nhói đau, trì kéo.

Giờ chú tâm đến mặt trên chân trái, từ mắt cá đến chỗ bắt đầu các ngón chân, từng điểm từng điểm, ghi nhận mọi cảm giác trong thân, ngoài thân. Đặt tất cả chú tâm vào các kẽ ngón chân trái. Chuyển dần chú tâm từ đó đến đầu các ngón chân, rồi từ đó chuyển tâm ra khỏi thân.

Phương pháp thiền này được gọi là *vipassana*, nhưng cách gọi đó không chính xác, vì *vipassana* có nghĩa là 'tuệ giác'. Một phương pháp không thể được coi là tuệ giác; tuệ giác chỉ có thể phát triển từ tâm thanh tịnh. Do đó, chúng tôi thường gọi phương pháp này là 'quét sạch', dấu ở đây không liên quan gì đến cây chổi. "Cách quét sạch" chúng ta vừa thực hành được gọi là "từng phần từng phần".

Dưới một khía cạnh nào đó, đây là một phương pháp tẩy trần, thanh tịnh hóa. Vì tất cả con đường đạo của Đức Phật là để tẩy sạch uesthiễm, bất cứ cách gì có thể giúp ta tiến bước trên con đường ấy đều được coi là một công cụ hữu ích. Phương pháp tẩy trần này rất chi tiết, và trở nên rõ ràng hơn khi ta nhớ rằng những phản ứng của thân đối với các cảm thọ luôn xảy ra tức thì, ta không thể nào dừng chúng lại. Nếu chúng ta cảm thọ hạnh phúc, ta thường rạng rỡ, cười vui. Trái lại, nếu đau khổ, ta thường khóc, hay có một vẻ mặt đau khổ, nhăn nhó. Nếu giận dữ, mặt ta đỏ lên, đánh lại. Nếu cảm thấy bồn chồn, như lúc kẹt xe, vai ta co thắt lại; rất ít người không bị đau nhức ở vai.

Không quan trọng là cảm xúc nào liên quan đến bộ phận nào của thân.

Các phản ứng tình cảm của ta không có cách nào khác để biểu lộ ra ngoài hơn là qua thân. Từ lúc sơ sinh, ta đã phản ứng với các cảm thọ của mình như thế, hay đúng hơn là đã 'phản ứng lệch lạc' như thế. Thân luôn phản ứng với các cảm thọ, dần dần các phản ứng này dồn ép lại khiến ta cảm thấy căng thẳng, bế tắc. Phương pháp thiền này có khả năng giải tỏa sự căng thẳng, bế tắc hay ít ra cũng hóa giải chúng phần nào, tùy vào sức mạnh thiền định, cũng như nghiệp của chúng ta.

Hãy tưởng tượng một số người đã sống hơn ba mươi năm trong căn phòng này, và chưa bao giờ dọn dẹp nó cả. Họ đã để rác rưởi, quần áo dơ bẩn, đồ ô ւế, chén đĩa không rửa, và chưa bao giờ quét dọn sàn nhà. Giờ thì sự dơ bẩn, lộn xộn đã chất chồng từ dưới sàn lên đến trần nhà. Rồi có một người bạn chợt đến, nói với người chủ phòng rằng: "Sao bạn không dọn dẹp ít nhất một góc phòng để có được một chỗ ngồi đàng hoàng!". Nghe vậy, họ dọn dẹp và cảm thấy rất thoải mái với góc phòng sạch sẽ này, dầu họ không thể hình dung ra điều đó trước khi dọn dẹp. Do đó họ càng có động lực để dọn dẹp cả căn phòng. Giờ họ có thể nhìn qua cửa sổ, cuộc sống trong phòng cũng dễ chịu hơn. Dĩ nhiên là nếu tình trạng căn phòng quá tệ, họ có thể chọn giải pháp là dọn đến một nơi khác để ở, nhưng chúng ta thì bị dính chặt với thân này. Không thể rời bỏ nó. Chúng ta có thể thay đổi chỗ ở nhiều lần trong cuộc sống -từ thành phố ra thôn quê, từ phòng trọ tới nhà riêng, từ sống chung với bạn bè đến ở một mình, từ xứ này qua xứ khác -nhưng thân lúc nào cũng theo ta. Nó là chỗ cư trú vĩnh viễn của ta cho đến lúc nó sụp đổ, hoại diệt, trở về

với cát bụi. Vì thế khi còn có thân thì ta phải xử dụng nó sao cho tốt nhất, nếu không nó trở thành chướng ngại, cản trở việc hành thiền của ta. Nó sẽ làm những điều ta không muốn nó làm.

Khi tắm rửa, ta cũng chỉ có thể làm sạch da. Tất cả chúng ta đều biết con người mình không chỉ có lớp da này, nhưng ta chỉ làm sạch phần đó. Ngày qua ngày, chúng ta có tóc tai, da dẻ đẹp đẽ, sạch sẽ. Nhưng tất cả chỉ có thế. Ứng dụng đầu tiên của phương pháp thiền *vipassana* có thể coi như là một cách để tẩy rửa phần bên trong. Những gì tâm đã tạo ra qua các phản ứng, tâm sẽ tháo gỡ bằng cách buông xả.

Buông xả là một bí mật đã được phơi bày của thanh tịnh hóa. Khi chúng ta di chuyển từ một điểm trên thân đến một điểm khác, chúng ta đã buông bỏ được bất cứ điều gì đã phát khởi ở một điểm trước đó. Cuối cùng, chúng ta buông xả từ các đầu ngón tay, ngón chân ra bên ngoài, vì từ đó không còn phần thân nào để di chuyển tiếp đến. Như thế chúng ta đã tắm rửa, làm sạch tâm, phần bên trong, từ đó tháo gỡ phần nào những bế tắc của mình. Như thế không chỉ thân ta được ích lợi mà tâm cũng thấy dễ chịu hơn. Thân không còn nhiều bệnh, thì ta có thể xử dụng cái năng lực tâm linh không bị ảnh hưởng bởi tật bệnh.

Phương pháp này cũng có đặc tính chữa trị. Ai đã đạt được phần nào thiên định có thể dễ dàng trị được chứng nhức đầu, nhức lưng. Một số bệnh có gốc rễ sâu xa hơn thì khó trị hết, hoặc không thể chữa trị được. Nhưng những bệnh nhẹ, không phải bệnh mãn tính, thì trị được dễ dàng. Phương pháp này còn có nhiều khả năng khác nữa.

Một trong những khía cạnh quan trọng của phương pháp này là giúp cho ta buông bỏ các cảm thọ, vì thế ta sẽ

không có phản ứng. Cảm thọ bao gồm cảm giác vật lý và tình cảm. Cánh cửa duy nhất trong lý duyên khởi thế gian giúp ta bước ra khỏi luân hồi (*samsara*) là không phản ứng theo các cảm xúc, do đó có thể buông bỏ ái dục. Ái dục có nghĩa là "muốn có" hay "muốn không có". Ở đây ta không cần phải hiểu ái dục theo nghĩa đắm luyến của thế gian; chỉ cần muốn có, muốn trở lại hay muốn diệt bỏ, muốn xua đuổi. Ở đây chúng ta có một phương pháp giúp ta thật sự nhận biết các cảm thọ của mình, mà không cần có phản ứng nào. Ngay nếu như sân khởi, đây là một trường hợp mà ta hiểu rõ ràng rằng không có ai gây ra cả. Nó đã đầy khởi, và có lẽ đấy là lần đầu tiên trong đời chúng ta nhận biết sân khởi không do một yếu tố bên ngoài nào tác động ra cả. Đối với lo âu, sợ hãi, tiếc nuối hay bất cứ cảm thọ nào cũng thế.

Phương pháp này cũng cho chúng ta cơ hội để nhận diện những cảm thọ đôi khi không được dễ chịu lắm. Nếu chúng ta có thể buông chúng, để chuyển sự chú tâm của ta đến một điểm khác trên thân, thì chúng ta cũng có thể thực hiện một hành động y hệt như thế -nghĩa là không phản ứng lại với những cảm giác khó chịu bằng cách buông bỏ sự chống đối. Chúng ta đã buông bỏ bằng cách chuyển sự chú tâm đến một chỗ khác.

Phương pháp này giúp chúng ta coi mọi cảm thọ đều như nhau. Chúng ta có thể tự nhủ mình bao nhiêu lần rằng đây là cách duy nhất để đối trị các cảm thọ, nhưng nếu không có huân tập, chúng ta sẽ không thể thực hiện được gì cả. Hiểu -một cảm nhận tri thức- là bước đầu tiên, nhưng nếu không thực hành, chúng ta không thể học được kỹ năng này hay bất cứ điều gì.

Tôi muốn so sánh các cảm thọ của ta với một món đồ chơi trẻ em, đó là *jack-in-the-box*, bao gồm một hình nộm được gắn lên một lò xo bỏ trong một cái hộp. Đứa bé chỉ cần chạm nhẹ lên mặt hộp, thì hình nộm lập tức phóng ra. Rồi nếu có ai đó lấy đi cái hình nộm thì khi đứa bé chạm vào nắp hộp, sẽ không có gì xảy ra cả. Đứa trẻ có thể dùng đến cả búa nện lên mặt hộp, cũng vẫn không có hình nộm nào nhảy ra. Đó cũng là những gì xảy ra bên trong chúng ta. Tất cả các cảm xúc đã được ươm mầm sẵn trong ta. Chỉ cần một tác động nhỏ, một đụng chạm nhẹ, thì sân hận, sợ hãi hay luyến ái dấy khởi lên ngay. Khi tất cả những cảm thọ này đã biến mất, thì dù có dùng đến búa nện cũng không có gì xảy ra.

Chúng ta cần có một hướng đi để đạt được thanh tịnh. Dĩ nhiên là chúng ta có thể thực tập ngay trong đời sống hằng ngày nơi ta luôn phải đối mặt với các phản ứng tình cảm, nhưng có được một phương pháp hành thiền là một nguồn hỗ trợ lớn lao. Trước hết ta nhận thấy qua phương pháp trên là không có 'tác động' bên ngoài nào cả, nên rõ ràng tất cả các cảm thọ phát khởi đều là từ bên trong ta. Hơn nữa, trong những giây phút yên tĩnh, lắng đọng khi hành thiền, ta cũng dễ buông bỏ các phản ứng hơn là khi phải đối đầu trước mặt - như trong lúc đang tranh cãi quyết liệt, thí dụ như thế.

Ở đây, chúng ta cũng có một phương pháp để đạt được tuệ giác về nhiều mặt. Trong phần hướng dẫn thực hành ở trên, tôi có nói đến sự rắn chắc, nhiệt, sự chuyển động. Tất cả thân đều bao gồm bốn yếu tố chính, và ta có thể nhận biết chúng dễ dàng khi thực hành phương pháp thiền này. Những yếu tố đó là: đất, nước, gió và lửa. Đất là những yếu tố rắn chắc, cái rắn chắc ta có thể cảm thấy được khi

chạm vào thân, hay khi thân xúc chạm với ghế, với gối, với sàn nhà. Yếu tố nước không chỉ ở trong nước miếng, nước tiểu, mồ hôi và máu, mà cũng ở trong những yếu tố có tính kết hợp. Khi ta lấy nước chế vào bột, chúng ta có được bột nhân. Đó là lý do tại sao khoảng bảy mươi tám phần trăm thân thể của ta là nước. Nếu không, tất cả các bộ phận của ta đều rời rạc. Có thể hình dạng chúng ta trông quái dị, nhưng ngược lại ta cũng không có cảm giác về một cái ngã mạnh mẽ như thế này nếu chúng ta có thể quan sát từng tế bào riêng lẻ trong thân. Chính nước kết hợp các yếu tố trong thân lại với nhau. Yếu tố lửa là thân nhiệt; thân cảm thấy ấm, lạnh, hay bình thường. Tiếp đến là hơi, là gió trong thân -hơi thở, và tất cả những chuyển động vật lý.

Khi chúng ta có thể cảm nhận được một hay tất cả các yếu tố này ở trong ta, ta sẽ có cơ hội để áp dụng những hiểu biết, kinh nghiệm đó đối với tất cả vạn pháp. Tất cả mọi hữu hình đều bao gồm bốn yếu tố đó, và mỗi yếu tố lại bao gồm ba yếu tố kia với những mức độ khác nhau. Thí dụ, nước cũng có tính chất rắn, nếu không, ta không thể lội hay chèo thuyền trên mặt nước. Với yếu tố gió (không khí) cũng thế, nếu không chim muông, phi cơ không thể bay trên đó. Nhận thức sâu xa được rằng tất cả chúng ta đều là do bốn yếu tố trên cấu tạo thành, giúp ta hiểu mình không khác gì vạn vật chung quanh. Nhìn ở đâu, quán sát chỗ nào, ta cũng thấy các yếu tố đất, nước, gió, lửa. Khi ta luôn tâm niệm về chân lý này, sự phân biệt, chia rẽ sẽ biến mất, giúp ta có cảm giác mình là một phần của mọi vạn hành trong vũ trụ. Biết mình thuộc tổng thể này, ta không còn cảm thấy bị đe dọa bởi tha nhân, bởi thiên tai hay nhân tai. Chúng ta thuộc về tất cả, tất cả thuộc về ta; không có sự phân biệt, sai khác.

Chúng ta càng thể nhập thực tại này vào cuộc sống, thì càng dễ thanh tịnh hóa các cảm xúc bằng lòng từ bi. Khi ta không còn cảm thấy tách biệt với người, không còn thấy mình là một cá thể riêng biệt giữa bao cá thể khác, mà là một phần của vũ trụ, thì ta dễ dàng có được tâm từ bi đối với người, vì chung quy cũng là ta hướng tâm từ bi đó đến cho chính bản thân.

Khi chúng ta có thể quán sát mình bằng cái nhìn của tứ đại, ta có thể phần nào phá bỏ được ý thức về một cái ngã đã ăn sâu gốc rễ trong ta, mà nó cũng chính là nguyên nhân của tất cả mọi phiền não của ta. Thật khó mà tìm ra yếu tố của 'ngã' trong cái hỗn hợp của đất, nước, gió, lửa này. Do đó, quán tưởng về những khía cạnh này trong ta có thể đưa đến những kết quả không ngờ.

Tất cả chúng ta đều có ý thức về sự vô thường, và có lẽ đã nghe quá nhiều về danh từ này. Rất ít người có thể tranh luận gì về sự vô thường, dầu cho họ có theo một tôn giáo nào hay không. Chúng ta có thể hỏi người phát thư, bác bán hàng ở góc phố về tánh cách vô thường của vạn vật, có lẽ họ sẽ dễ dàng đồng ý như thế. Tất cả chúng ta đều đồng ý, nhưng cần phải thể nghiệm sự vô thường trước khi nó xảy ra cho ta, ngay như thế, đôi khi cũng còn chưa đủ. Nhưng ta càng kinh nghiệm sự vô thường, tâm ta càng dễ chuyển hoá từ những cách nghĩ thường tình đến cách nhìn theo Pháp, là một sự chuyển đổi 180 độ. Đó là lý do tại sao ta thường thấy rất khó nghĩ, khó hành theo Pháp. Nhưng dần dà, nếu ta có đủ kiên trì, đủ quyết tâm, lại có thêm chút ít hỗ trợ trên con đường đạo, thì ta có thể làm được. Khi ta đã không còn cái nhìn theo thế tục, thì vô thường trở thành một trong những tính cách nổi bật luôn có mặt trong mọi hành động của ta. Trong phương pháp thiền

này, chúng ta chú tâm vào tánh cách vô thường của mọi cảm thọ, chú tâm vào sự phát sinh và hoại diệt của chúng.

Chúng ta không chỉ chứng nghiệm được tánh cách vô thường của các cảm thọ, ta còn nhận thức được rằng ta chỉ có thể biết những gì ta chú tâm vào. Nếu mang nhận thức này áp dụng vào đời sống hằng ngày, cuộc sống của ta sẽ trở nên dễ dàng hơn. Ta biết rằng không nên để tâm vào những việc chỉ đem lại phiền não cho ta, khiến cuộc sống của ta thêm khó khăn. Khi gặp chuyện khổ đau, ta không cần phải giữ nó mãi trong lòng. Ta có quyền hướng sự chú tâm của mình vào những sự thật tuyệt đối, như là vô thường, khổ và vô ngã. Hoặc ta có thể hướng tâm mình đến những tình cảm thanh cao như tâm từ, tâm bi, tâm hỷ xả đối với mọi người. Muốn an trú tâm ở đâu hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Kết quả từ các công phu tu thiền giúp ta nhận thức được rằng ta có thể chọn những gì mình muốn suy nghĩ, là một phương thức mới, và hữu ích để kiểm soát các trạng thái tâm. Đây cũng là cách giúp ta dần chuyển tâm thức của mình sang tâm Pháp ở mọi lúc, mọi nơi. Chúng ta sẽ huân tập để buông bỏ những suy nghĩ không dựa trên chân lý tuyệt đối.

Tính vô thường của các cảm thọ dấy khởi trong lúc tọa thiền sẽ giúp ta có được tri kiến về tính vô thường của thân tâm. Biết rằng cái thân xem có hình, có thể chắc chắn, nhưng chỉ là ảnh hiện của yếu tố đất, và thật đúng thế, nó không hơn gì là một ảo giác. Khi chúng ta kiểm nghiệm được rằng các cảm thọ hoàn toàn vô thường, rằng trong cuộc sống ta thường phản ứng theo chúng, thì ta có thể bắt đầu nhìn thấy mình bớt vững chắc hơn xưa, và có thể khiến ta bắt đầu tự hỏi làm sao có thể tìm ra được 'cái tôi' trong khi vạn vật đều luôn chuyển đổi. Điều này giúp ta coi nhẹ

sự quan trọng của các cảm xúc của mình, cũng giống như ta đã huân tập coi nhẹ các suy tưởng của mình khi ta đặt tên cho chúng trong lúc thiền quán, và nhận thấy chúng thật không có ích lợi gì -rằng chúng chính là khổ đau (*dukkha*), vì chúng luôn thay đổi, biến chuyển, trở ngại.

Đa số chúng ta phản ứng một cách vô thức theo cảm xúc của mình, rồi biện hộ rằng đơn giản đó chỉ là những cảm xúc của cá nhân mình. Tất cả chúng ta đều làm thế. Có nhiều chiếc xe ở Mỹ được dán các câu như: "Bất cứ điều gì đem lại cho ta sự thoải mái, thì điều đó hẳn là đúng". Nói như thế không những là dại mà còn nguy hiểm nữa.

Tóm lại, chúng ta có thể thấy các cảm xúc đã được coi quan trọng như thế nào. Chừng nào tâm ta chưa trở thành tâm Pháp, tất cả chúng ta đều rơi vào cái bẫy đó. Giờ chúng ta có cơ hội thực hành một phương pháp mới. Các cảm xúc đều vô thường và tùy thuộc vào chỗ tâm trụ vào. Như thế thì chúng có tầm quan trọng gì ngoài việc dấy khởi và hoại diệt? Dĩ nhiên là không phải lúc nào ta cũng nhớ áp dụng phương pháp mới này, nhưng ít nhất chúng ta đã có được một phương cách mới để đối phó với các cảm xúc, để rồi dần dần nó sẽ trở thành một phần đời sống của ta. Khi không có gì xảy ra quanh ta, khi ta có thể ngồi im lặng, ta dễ đón nhận các phương pháp mới để quán sát bản thân. Thật ra không có gì khó, khi buông bỏ một cảm xúc này để chú tâm đến một cảm xúc khác. Nhưng chúng ta cần mang khả năng này áp dụng ở công sở, ở nhà riêng, những nơi mà ta có thể bị trách mắng hay đòi hỏi ta phải tuân theo ý họ. Khi chúng ta đã có thể huân tập đi, huân tập lại khả năng này trong lúc hành thiền, thì nó cũng trở nên dễ dàng hơn ở các nơi chốn khác. Chúng ta sẽ không còn bị các cảm xúc và các phản ứng theo chúng chế ngự.

Thái độ này sẽ dẫn ta đến cánh cửa thoát ra khỏi luân hồi sinh tử trong quy trình duyên khởi: đó là sự thực tập buông xả các cảm xúc, thay vì 'cái thích' hay 'không thích' như thường lệ, hoặc đúng hơn là "tham" và "sân". Qua quán sát, chúng ta sẽ huân tập để có những sự chọn lựa thích hợp. Nếu chúng ta chọn Pháp, ta sẽ tìm thấy được sự an bình, thanh thản trong nội tâm.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Thưa có phải Ni Sư muốn nói rằng, nếu như con đang bị ngứa ở mắt, thí dụ vậy, mà con chuyển sự chú tâm đến mấy ngón tay, thì con sẽ không còn thấy ngứa ở mắt nữa?*

Ayya Khema (AK): Nếu em có đủ chú tâm để buông cái ngứa mà hướng đến mấy ngón tay, thì vâng, đúng thế. Chúng ta vẫn thường làm thế trong khi hành thiền. Nếu có chỗ bị ngứa, và ta thấy là nó đang chiếm lĩnh đầu óc, thì ta có thể buông, không để ý đến nó nữa, mà trở lại chú tâm vào hơi thở. Nếu chúng ta có thể trụ nơi hơi thở, cái ngứa sẽ tự tan biến đi. Rõ ràng là tất cả chúng ta đều có khả năng làm như thế.

*TS: Thưa Ni Sư, phương pháp thiền này phải thực hành theo thứ tự từ trên xuống, qua từng điểm từng điểm?*

AK: Đúng vậy. Bắt đầu từ trên đầu đi xuống đến dưới chân theo tiến trình tự nhiên. Nhưng ta không cần phải nhớ là bắt đầu từ tay trái hay tay phải trước; điều đó không quan trọng.

*TS: Thưa, Ni Sư đã dạy rằng khi tâm bất an, ta không thể hành thiền, vì thế tốt hơn là quán sát xem các cảm xúc đó từ đâu đến. Thí dụ như khi ta đang thực hành theo phương pháp*

*này thì các cảm xúc dấy khởi; có phải ý Ni Sư nói rằng nếu ta cứ đi tới, thì sân (hay bất cứ tình cảm gì) sẽ bị bỏ lại sau lưng? Vì chú tâm đã không còn ở nơi đó nữa, thì cảm xúc đó cũng qua đi?*

AK: Đúng, nó sẽ qua đi. Tuy nhiên, chúng ta thường phản ứng theo cảm xúc. Khi sân nổi lên, thì ta chỉ biết nghĩ về cảm xúc đó, nên khó thể buông xả. Chúng ta cần biết buông tất cả những tình cảm vướng mắc này, để chuyển sự chú tâm đến điểm khác. Buông bỏ, để nó qua đi, và có thể tình cảm đó sẽ không phát khởi trở lại lần nữa. Nhưng nếu cảm xúc đó đã ăn sâu vào tiềm thức của ta, thì nó có thể phát sinh trở lại. Trong trường hợp đó ta lập lại tâm hành buông xả. Lúc đó ta không cần bận tâm xét hỏi nó từ đâu đến.

*TS: Thưa Ni Sư, vậy phương pháp này là buông xả, rồi chuyển chú tâm đến điểm kế tiếp. Giữ tâm hành theo phương pháp này, như thế ta không chú tâm vào sân hay bất cứ cảm thọ nào khác?*

AK: Chúng ta phải nhận thức rõ ràng về sự có mặt của sân, rồi buông xả, bước tới. Đôi khi ta cũng phải mất một thời gian mới có thể thực hành buông xả.

*TS: Câu hỏi này có thể hơi lạc đề, thưa Ni Sư, nhưng nó liên quan đến các cảm xúc mãnh liệt. Thí dụ khi bàn về sân, con nhận thấy rằng, dầu ta có thể buông bỏ ý nghĩ đó để không còn phải chú tâm đến 'tác động' ấy nữa, tuy nhiên có thể nó vẫn còn lại những tàn dư khiến cảm xúc đó phát khởi trở lại. Giống như năng lực hay một cảm giác vật lý.*

AK: Đó là những xáo trộn ở nội tâm; cảm xúc đã phát khởi mà ta chưa giải tỏa được. Ở đây ta cũng có thể áp dụng cùng phương pháp: đừng chú tâm đến cảm giác buồn giận đó nữa, thay vào đó hãy chuyển thành tâm từ

đối với bản thân hay cho ai đó mà ta cảm thấy muốn ban phát từ tâm. Nói cách khác, hãy chuyển sự chú tâm. Nếu ta cứ trú tâm vào sự phiền não, thì ta lại sinh ra thêm giận hờn. Chúng ta cần nhận biết đó là tâm uế nhiễm để chuyển hóa.

*TS: Giống như khi một đứa trẻ đang khóc, ta chỉ cần dỗ để đứa trẻ hướng đến cái gì khác, thì đứa trẻ quên ngay, không khóc nữa. Có phải Ni Sư ý bảo chúng ta cũng giống như thế?*

AK: Đúng vậy.

*TS: Dựa vào những gì đã giảng, Ni Sư nghĩ khía cạnh nào là hữu ích nhất cho cuộc sống hằng ngày, trong môi trường lao động của con. Tinh thần con rất căng thẳng, do phải làm nhiều việc lao động chân tay. Ni Sư có nghĩ là áp dụng phương pháp này sẽ giúp con giảm bớt căng thẳng.*

AK: Có phải vì căng thẳng nơi tâm, sinh ra căng thẳng nơi thân?

*TS: Thưa không, nhưng khi con cảm thấy căng thẳng ở tâm thì con thấy khó thư giãn hơn sau những lúc làm việc cực nhọc.*

AK: Cách xử dụng phương pháp này tốt hơn hết là phải thực hành mỗi ngày; Sư khuyến mọi người nên thực hành phương pháp này ít nhất một lần trong ngày. Chúng ta cần thường xuyên thanh tịnh hóa nội tâm, giống như mỗi sáng ta đều tắm. Nếu ai cảm thấy với phương pháp này dễ trụ tâm hơn là theo dõi hơi thở, thì hãy áp dụng vào tất cả các thời tọa thiền. Phương pháp là phương pháp, và phương pháp này cũng đưa đến tâm định giống như phương pháp theo dõi hơi thở.

Cảm thọ mà em gọi là căng thẳng, em có thể nhận diện nó khi nó phát khởi lên, rồi chuyển tâm đến các cảm xúc khác như lòng bi mẫn, hỷ xả đối với tha nhân, có nghĩa là

em đã buông bỏ cảm giác căng thẳng. Nếu không áp dụng được cho bản thân, thì hãy hướng đến người nào mà em thật sự yêu quý, hoặc hoan hỷ với người may mắn, với người luôn cảm thông với nỗi đau khổ của mọi người.

Khi căng thẳng phát khởi, em cũng có thể truy tìm nguyên nhân của nó. Nguyên nhân thông thường nhất có lẽ là do sợ hãi. Khi đã biết nguyên nhân, ta có thể cố gắng diệt bỏ các lý do tiềm ẩn đó. Bằng công phu quán tưởng, không nhất thiết liên hệ với phương pháp này, nhưng cũng rất hữu ích.

*TS: Xin Ni Sư cho biết nguồn gốc của phương pháp thiền này?*

AK: Phương pháp này có tên là *vedananupassana*, pháp quán cảm thọ, thuộc tứ niệm xứ. Đã được truyền đến chúng ta qua các vị thầy và các trung tâm thiền ở Miền Điện. Những phương pháp này tổng hợp các lời dạy của Đức Phật.

*TS: Khi quán chiếu sâu xa các cảm xúc của mình, con không chấp nhận hay phản ứng theo chúng. Theo truyền thống Tây Tạng, người ta cho rằng tư tưởng và cảm xúc là một cách tự giải toả. Người ta không coi chúng là chướng ngại.*

AK: Khi nhận biết các cảm thọ mà không phản ứng là đã tự giải rồi.

*TS: Dạ đúng vậy. Có thể phải qua một thời gian trước khi đạt được đến đó, vì chúng ta có thể xao lãng, lạc hướng. Nói đến vipassana, là một phương pháp hành thiền hữu hiệu, giúp ta quán sát các cảm thọ, và nguyên do của chúng, đào xới đến tận các cội rễ sâu xa. Nhưng thực sự ra là ta đang thực hành chánh niệm. Con đang cố gắng làm rõ những chi tiết này trong truyền*

*thống của Ni Sư với truyền thống (Tây Tạng) của chúng con, để hiểu rõ hơn.*

AK: Sư khuyên em hãy chấp nhận những gì em nghe ở đây và cố gắng thực hành. Sau khi đã thực hành, em sẽ không còn có những thắc mắc như hiện nay. Có lẽ sau vài ngày nữa, những điều giải thích của Sư sẽ rõ ràng hơn, vì em đã có kinh nghiệm thực hành. Sau này em có thể dễ dàng hoà hợp hai truyền thống lại với nhau.

Trong lần tọa thiền tới, tất cả có thể tự ứng dụng phương pháp này, rồi quý vị sẽ hiểu rõ hơn thế nào là nhận biết các cảm thọ của mình, và buông bỏ chúng. Thực hành quán thọ trên thân nhanh hay chậm tùy theo sức mình. Có ai hoàn toàn không có cảm xúc, cảm thọ gì không?

TS: Con bị đau... ở lưng, tức ngực; đau rất nhiều. Lúc nào cũng đau, nên đầu gối con cũng ý thức về chúng.

AK: Vậy em có cảm giác ở môi miệng không?

TS: Dạ. Con ý thức về tất cả mọi phần trên thân, nhưng không có cảm xúc nào khác cả. Vì bị đau nhiều, con không thể cảm nhận được gì khác hơn là sự đau đớn.

AK: Em không thể buông bỏ sự đau đớn, dù chỉ trong giây lát?

TS: Con đã cố gắng suốt hai ngày nay.

AK: Đau không lúc nào dứt? Lúc đứng lên, cũng vẫn còn đau?

TS: Dạ, vẫn còn đó, nhưng càng ngồi lâu, càng đau nhiều hơn. Lúc nào cơn đau cũng hành hạ con.

AK: Khi em vừa ngồi xuống, có bị đau ngay không?

TS: Dạ, không phải ngay lập tức. Nhưng càng ngồi lâu, càng đau hơn.

AK: Vậy em nên thực tập phương pháp này vào buổi sáng sớm. Ngồi tới chừng nào không chịu nổi thì thôi. Nếu quá đau đớn, cũng không thể tập trung vào hơi thở đâu. Sư sẽ hướng dẫn cho em chi tiết hơn để được giảm đau hoặc là hết đau.

*TS: Thưa Ni Sư, còn con, khi tập phương pháp này, bị nhức đầu.*

AK: Có hai loại nhức đầu. Một loại do cố gắng quá sức, sinh ra căng thẳng. Loại nữa là do suy tưởng nhiều quá, chứ không phải do thiền.

*TS: Con bị như thế đó. Con bị những cơn nhức đầu nhẹ vì muốn đột giai đoạn, con tưởng nghĩ đến lưng hay lòng bàn tay. Và con chú tâm vào những điều con tưởng tượng ra, chứ không phải là bàn tay con thực sự.*

AK: Đó là một quá trình không đơn giản.

*TS: Dạ. Tự động con làm như vậy, đâu con biết là mình không nên làm như thế. Làm sao con dừng lại? Có lẽ tâm con hay phác họa, lúc nào chúng cũng sẵn sàng phát khởi.*

AK: Vậy sao em không đặt tâm vọng tưởng đó vào ngay tay mình?

*TS: Thỉnh thoảng con cũng làm thế, nhưng vọng tưởng lại hiện lên. Cứ đảo qua đảo lại từ các cảm thọ rồi ...*

AK: Sư hiểu những khó khăn em phải trải qua, nhưng kinh nghiệm đó cũng khá đặc biệt, vì đa số với tâm hay vọng tưởng thì thường họ phải tưởng trước rồi cảm xúc mới phát sinh. Nhưng vì em không có cảm xúc gì, nên vọng tưởng lại trở về với tâm.

*TS: Giống như điện - nó xảy ra chớp nhoáng. Ngay khi con vừa di chuyển tâm từ điểm này đến kia, thì lập tức những hình*

*ảnh bật lên thay vì một điểm kế tiếp, vì thế lúc nào con cũng dựng lên các ảo ảnh.*

AK: Em có thể tưởng tượng như thể mình đang vẽ từng phần của thân lên một khung vải không? Hãy thử làm như thế xem, và giữ tâm ở từng phần của thân để quán sát xem cảm thọ gì đã dấy khởi.

*TS: Con nghĩ là con hiểu ý Sư. Con cũng đang thử nghiệm như thế, bằng cách đặt chính những phần của thân vào hình ảnh mà con tạo ra cho chúng. Nhưng đôi khi rồi cuối cùng con cũng lại chú tâm vào bàn tay của mình hay gì đó.*

AK: Cách đó quá phức tạp. Hãy áp dụng một phương thức đơn giản hơn. Em đã biết các bộ phận của thân ở đâu, ra thế nào. Tâm em hay phác họa, vì thế hãy để tâm phác họa ra cánh tay như thật, rồi theo từng điểm trên cánh tay đó, ghi nhận các cảm giác. Em đang làm rối thêm việc hành thiền của mình một cách vô ích.

*TS: Con có thể áp dụng phương pháp này khi nằm không?*

AK: Như thế dễ ngủ lắm. Có lẽ khi thức giấc, em sẽ biết tại sao không nên làm thế!

*TS: Trở ngại của con lại là khi con áp dụng phương pháp này, con thường bị vọng tâm. Các suy nghĩ cứ dẫn con đi. Con cố dừng chúng lại, rồi bắt đầu lại từ điểm khởi đầu, do đó khó khi nào con có thể hoàn tất cả thân.*

AK: Khi em bị vọng tâm, muốn quay trở lại, thì trở lại ở khoảng gần nơi mình đã bị gián đoạn. Không phải bắt đầu trở lại từ điểm đầu tiên mỗi lần như thế.

*TS: Thưa Ni Sư, có phải có một phương pháp trong Nguyên thủy, là thay vì chuyển sự chú tâm đến đối tượng khác, thì trụ tâm vào cảm thọ, đầu đó cái đau ở thân hay sự sân hận?*

AK: Đức Phật dạy rằng trước hết chúng ta phải tập chuyển hóa tâm, đến khi không cần chuyển đổi nữa thì ta có thể buông sân hận, khổ đau ngay. Giai đoạn thứ ba là khi sân hận giảm dần đến độ ta không còn tâm sân hận nữa. Đầu tiên là chuyển hoá, kế tiếp là buông bỏ, sau là thanh tịnh hóa dần. Đức Phật cũng dạy rằng ta càng để cho mình dễ sinh nóng giận, thì gốc của sân càng sâu dày hơn trong tâm; như thế càng khó diệt bỏ vì gốc rễ của nó đã quá sâu dày. Ngay giây phút tâm sân hận vừa khởi lên, ta cần phải tìm cách tốt nhất để đối phó với nó.

*TS: Con thì lại không thể di chuyển từ điểm này qua điểm khác. Con không thể chú tâm. Con chỉ có thể chú tâm đến hết phần đầu là nhiều nhất. Do đó con khởi sân vì sự yếu kém của mình, rồi sân hận trở thành điểm chú tâm của con.*

AK: Vậy em có buông xả được tâm sân không?

*TS: Thưa không.*

AK: Em đã sân hận suốt cả buổi tọa thiền sao?

*TS: Vâng, ... có lẽ vậy.*

AK: Em có đổ lỗi cho ai, cho điều gì không?

*TS: Con chỉ tự trách mình.*

AK: Điều đó không tốt, cũng giống như đổ lỗi cho người khác. Vấn đề chính là em phải chấp nhận cảm xúc của mình, rồi thay thế nó bằng một tình cảm tốt đẹp hơn.

*TS: Con đã không nghĩ ra điều đó.*

AK: Một phương pháp chỉ hữu hiệu khi ta nhớ thực hành.

*TS: Thưa Ni Sư, ngay giữa lúc đang thiền quán, có thể chuyển sang tâm từ sao?*

AK: Đúng vậy. Khi ta không thể chuyển tâm trở về với đề mục thiền quán, thì phải thay thế tâm sân bằng tâm từ càng nhanh càng tốt. Muốn đạt được kết quả từ những lời dạy của Đức Phật, chúng ta phải trải qua ba giai đoạn. Trước hết phải học pháp, rồi ghi nhớ, cuối cùng là áp dụng. Làm được như thế rồi, ta sẽ đạt được tuệ giác từ sự thực hành.

Có ai cảm thấy buồn nôn trong buổi hướng dẫn tọa thiền này không? Đó là phản ứng mạnh nhất có thể xảy ra cho ta, và là kết quả của sự chú tâm rất ráo.

*TS: Con thực sự đã có cảm giác đó.*

AK: Điều đó chưa bao giờ xảy ra cho ai, nhưng có cảm giác buồn nôn mửa là dấu hiệu của một sự tẩy uế rất ráo, cũng như khi phải khiêng dọn bao rác rưởi ra ngoài cùng một lúc. Cảm giác này thường không xuất hiện trở lại. Nó được coi là một dấu hiệu rõ ràng của sự thanh tịnh hóa. Có ai ngoài các cảm giác, còn có những cảm xúc tình cảm nữa?

*TS: Con không cảm thấy sân, nhưng có cảm giác buồn bã, trống trải.*

AK: Rất tốt, vì những cảm thọ bị dồn nén càng được khơi tỏa, chúng càng tan biến vào hư không. Khi chúng còn tồn tại trong ta, chúng kết hợp lại thành phiền não. Chúng ta càng dọn sạch, càng thấy nhẹ nhàng, trống trải hơn.

*TS: Con lại cảm thấy hai bên hông rất khác nhau -không hẳn là hai phần tách biệt, chỉ là khác. Một bên có cảm giác mênh mênh, một bên thì trơn trơn.*

AK: Khi thực hành trở lại, em hãy lưu ý xem có cảm thấy gì có thể là rào cản không? Nếu có, Sư sẽ hướng dẫn em cách đối trị.

*TS: Con cảm nhận khối lượng ở khắp nơi.*

AK: Chúng ta cần phân biệt giữa ý nghĩ và cảm xúc. Làm sao em cảm thấy khối lượng? Chúng ta có thể cảm thấy cô đọng, dồn nén. Có thể cảm thấy sự rắn chắc, hay kích cỡ. Chúng ta có thể thực sự cảm nhận không gian. Có người không cảm thấy gì cả trên da; họ phải bắt đầu bằng sự xúc chạm, như là sự xúc chạm với áo quần. Rồi tới sự xúc chạm trên da; sau đó họ mới cảm thấy gì đó bên trong, như là sự mềm mại hay cứng rắn, hay gì đó. Khi chúng ta cảm nhận về kích thước, có một sự giới hạn.

*TS: Con cứ qua lại giữa cảm giác và hình ảnh của con về cảm giác đó. Đó là chương ngại của con. Con vừa cảm nhận cánh tay, vừa cảm nhận hình ảnh trong đầu con. Cứ đảo qua, đảo lại như thế.*

AK: Tăng thêm sự chú tâm sẽ giải quyết vấn đề.

*TS: Con thì không có kiên nhẫn. Con trông cho mau chấm dứt.*

AK: Có lẽ em có ý niệm về một sự thành tựu, là điều cũng bình thường. Chúng ta cố gắng hết sức, có càng nhiều chánh niệm càng tốt, chỉ có thế. Không có gì để đạt được, không có gì để hoàn tất. Không có đúng sai; chỉ có sự biết.



## Chương 8

# Hỷ

### BƯỚC 3:

BƯỚC THỨ BA TRONG TIẾN TRÌNH của duyên khởi siêu việt là hỷ. Duyên khởi có nghĩa là nhận ra được nhân và quả. Bước đầu tiên trong việc nhận biết khổ đau không có nghĩa là ta phải đối đầu với khổ đau, mà là ta thực sự hiểu ý nghĩa của khổ đau: nó là một phần của cuộc sống, có mặt trong vạn pháp, và thế giới không thể thay đổi để thoát khỏi khổ đau. Từ nhận thức đó, ta phát sinh lòng tự tin, tín tâm vào cuộc sống tâm linh, và kết quả là hỷ lạc phát sinh. Ba yếu tố này là những điều kiện tiên quyết cho việc hành thiền của ta.

Tâm hỷ mà chúng ta bàn đến ở đây phát sinh do lòng tin vào con đường đạo, do chúng ta đã tìm được con đường giúp ta thoát ra khỏi những vấn đề của thế gian, con đường hứa hẹn sự giải thoát rốt ráo. Niềm hỷ lạc đó phải đủ mạnh để không dao động, dời đổi dầu cho những yếu tố bên ngoài có thuận lợi hay không, vì ta đã biết rằng các yếu tố bên ngoài chỉ ảnh hưởng đến sự xúc chạm của các giác quan. Nếu chúng ta không thấu đáo rõ ràng điểm này, thì ta cứ mãi dao động – không biết ta có nên tiếp tục con đường tâm linh này, hay lập gia đình, đi học, đi du lịch Trung quốc, hay lập vườn trồng rau? Nếu không có niềm vui nội tại, thì ta sẽ không thể chắc chắn rằng tu hành là con đường duy nhất giúp ta thoát khỏi khổ (*dukkha*). Chúng ta cần phải nhận thức rõ ràng, không mảy may nghi hoặc, rằng tất cả mọi lạc thọ khác đều do sự xúc chạm

của các giác quan mang đến, do đó chỉ có thể mang đến những niềm vui ngắn ngủi, tạm bợ, không có giá trị lâu dài. Chúng đến, rồi đi. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là tất cả các cảm xúc do giác quan mang đến đều xấu hay là ta có thể tránh được chúng. Đức Phật đã bảo chúng thuộc trạng thái vô lậu.

Một khi đã nhận thức được rằng các cảm thọ do giác quan mang đến không thể thỏa mãn được ta, ta cần quán sát xem có thể tìm được điều gì khác nữa trên cõi đời này không. Khi đã thấu hiểu được tính chất bất toàn của các giác quan, thì còn thắc mắc, nghi ngờ gì về tâm hỉ lạc khi ta đã tìm được con đường đạo. Niềm vui nội tâm này là một điều kiện tiên quyết cho sự thành công của công phu tu thiền của ta. Chúng ta có thể dễ dàng chứng nghiệm được điều này bằng những kinh nghiệm bản thân. Việc tu thiền chỉ có kết quả khi trong lòng ta không còn phiền muộn, lo lắng, mong cầu, thắc mắc gì nữa.

Những lời dạy của Đức Phật về thiền thường có từ 'xả ly', nhưng từ đó thường bị hiểu sai lệch nghĩa, tưởng rằng ta phải tách biệt khỏi thế giới này, từ bỏ mọi liên hệ với đồng loại. Hoàn toàn không phải nghĩa đó. Nó chỉ có nghĩa là 'tách biệt khỏi các căn trần". Sau khi đã có thể tách rời khỏi sự xúc chạm của các căn, ta mới có thể bắt đầu hành thiền. Nhưng muốn thỏa mãn được điều kiện đó, thì nội tâm ta phải được an vui, thoải mái, tự tại; và ta phải hiểu rằng đó là một việc tốt nhất mà ta có thể làm, nếu không, vọng tưởng sẽ mãi làm gián đoạn việc tu hành của ta. Nếu có được niềm vui nội tại, không chỉ là ta sẽ tiếp tục đi trên con đường đạo, và việc hành thiền của ta sẽ có kết quả, mà ta còn có thể duy trì niềm vui đó mãi trong tâm hồn. Chứ không phải chỉ lúc ta tọa thiền, hay lúc ta nhớ

tướng đến những công phu tu tập của mình. Mà nó là một phần của sự hiện hữu của ta, như là một minh chứng rằng ta đã tìm được con đường thoát ra khỏi những vấn đề của nhân loại. Dầu ta chưa đi hết con đường đạo cũng không quan trọng.

Hạnh phúc là cứu cánh của tất cả mọi chúng sinh. Trong khóa tu này, chúng ta sẽ được chỉ cho một con đường, như một bản đồ đưa ta đến đích. Một điểm hẹn mà tất cả chúng ta đều hướng đến, dầu rằng ta không biết rõ nó ra sao, như thế nào, không biết mong mỏi gì ở đó. Được có một tấm bản đồ đầy đủ chi tiết, với lời hứa hẹn sẽ giúp ta đạt được đến những ước muốn sâu xa nhất, không phải là lý do chính đáng để ta vui, ta hàm ân, ta dốc cả tâm lòng vào đó sao? Chắc chắn nó sẽ khiến ta cảm thấy được gia hộ. Nếu ta không cảm thấy được như thế, thì việc hành thiền của ta sẽ còn khi trôi khi sụt. Nhưng không cần phải như thế. Một khi sự hành thiền đã vào nền nếp, nó có thể phát triển đều đặn. Khi việc hành thiền của ta đã trở nên thuần thục, nó trở thành viên ngọc quý mà ta có thể luôn mang theo mình.

Chỉ cần một yếu tố duy nhất, hỷ lạc cũng có thể phát sinh – đó là sự nhận biết rằng có một con đường đã được vạch ra cho ta. Con đường mà ta có thể theo, có thể tin tưởng, vì nó đã là một ân sủng đối với những ai đã đạt được cứu cánh bằng cách đi theo nó. Tuy nhiên còn có nhiều phương tiện khác để tâm được hỷ lạc. Hỷ lạc không phải là dục lạc. Dục lạc phát sinh từ các căn trần và chóng qua. Cũng không có nghĩa là ta chẳng bao giờ được hưởng dục lạc; chúng sẽ phát sinh khi có sự xúc chạm của các giác quan, trừ khi tâm buông xả đã được thiết lập vững chắc trong ta. Nhưng dục lạc và hỷ lạc là hai cảm thọ hoàn toàn khác nhau. Chúng ta có thể tự giúp mình trên con đường

đạo bằng cách tạo nên hỷ lạc bằng những việc thiện – như là, sẵn sàng phục vụ người khác. Khi ta có ý muốn giúp đỡ, hỗ trợ người khác, ta dồn tất cả chú tâm vào việc đó, thì các vấn đề của riêng ta không thể phát khởi vào lúc đó, vì tâm ta đang ở nơi khác. Có thể làm gì cho ai đó, dầu có được đền ơn hay không, khiến tâm ta sinh hoan hỷ. Sự an nhiên, tự tại đến từ việc nhận biết rằng mình đã cố gắng hết sức mình.

Đức Phật đã nhắc đến mười điều thiện ta cần vun trồng. Trên tất cả là tâm bố thí. Bố thí bao gồm bố thí thời gian, sự quan tâm, tình thương, lòng bi mẫn, mong đem lại hạnh phúc cho người khác. Khi ta có thể thực sự thấy những điều này xảy ra, thì tâm phát sinh hỷ lạc là chuyện đương nhiên rồi. Ngay nếu như hạnh phúc đã không thực sự đến với người đó, ta cũng biết mình đã cố hết sức lực, do đó không thể nào trong lòng ta lại không có niềm vui. Tâm hỷ lạc cũng phát sinh khi ta tự biết mình đã giữ được kỷ luật, những kỷ luật mình đã tự đặt ra cho mình. Kỷ luật do áp đặt khiến ta cảm thấy khó chịu, như đeo gông, do đó tự động ta sẽ phản kháng, chống cự, cảm thấy bị quấy nhiễu. Bất cứ kỷ luật gì chúng ta đang giữ, đều là do ta tự đặt ra cho mình, và ta có thể cảm thấy vui trong lòng vì ta đang tự chiến thắng chính mình.

Đức Phật đã nói: “Kẻ thắng một vạn quân hàng vạn lần, cũng không bằng người tự chiến thắng mình”. Thật vậy, bản năng của chúng ta là đi ngược lại với sự tự thắng mình, lúc nào ta cũng tìm mọi cách để được hưởng những lạc thú do các căn mang đến.

Làm bất cứ điều gì, trước tiên ta cũng nghĩ đến việc thỏa mãn các căn của mình. Có thể chiến thắng một số các phản ứng bản năng này cũng đủ khiến ta vui mừng được làm

một chiến sĩ trên con đường đi đến giải thoát. Nói thế không có nghĩa là chúng ta phải thật sự tham dự một cuộc chiến, là điều đau khổ, đáng sợ, nhưng chỉ để chứng tỏ rằng ta cần can đảm, tự dựa vào bản thân, trung thực với chính mình. Sự can đảm và lòng trung thực giúp ta sức mạnh để có thể tự đặt ra những kỷ luật cho chính mình. Tất cả những việc làm này mang đến cho tâm ta hỷ lạc. Niềm vui biết được rằng ta đang thực sự thoát ra khỏi những vấn đề tầm thường của cuộc sống thế nhân, là những thứ ta đã từng nếm trải, nhưng chưa bao giờ tìm được sự thỏa mãn. Biết được rằng mình đã tìm ra được một hướng đi khác tràn niềm vui, giúp chúng ta tiến bước không ngại ngùng.

Có câu chuyện kể về Đức Phật trước khi Ngài thành đạo, khi Ngài vẫn còn là Bồ tát. Ngài đã không ăn, và đã nhận ra rằng sự khổ hạnh thái quá không giúp cho tâm được thanh tịnh. Vì lẽ đó con đường đạo của Đức Phật thường được gọi là ‘trung đạo’. Câu chuyện kể rằng Ngài đã ngồi dưới gốc cây bồ đề ở một nơi giờ được gọi là Bodhgaya, phía bắc Ấn độ.

Trong vùng, thuở đó, người ta tin có một vị thần sống trong cây bồ đề, có khả năng giúp những người muốn cầu tự. Một phụ nữ tên là Sujata đã cầu nguyện vị thần cây giúp nàng có con, và lời nguyện cầu đó đã thành sự thật. Bà liền sai cô hầu sửa soạn các lễ vật để dâng cúng thần cây như bà đã khẩn nguyện. Khi cô hầu tới bên cây, thì thấy vị Bồ tát ngồi dưới cây, nhưng cô lại tưởng là vị thần cây. Cô chạy về nhà để báo với nữ chủ của mình rằng vị thần cây đang ngồi dưới gốc cây. Sujata quyết định mang lễ vật ra tạ thần để được gặp vị thần bằng xương thịt.

Câu chuyện kể rằng trước hết bà vắt sữa một trăm con bò và mang sữa đó cho năm mươi con uống. Sau đó bà lại vắt sữa năm mươi con bò này rồi cho hai mươi con uống. Kế tiếp bà vắt sữa hai mươi con và cho mười con uống, rồi bà lại vắt sữa từ mười con này để cho một con uống. Khi bà vắt sữa từ con bò cuối cùng này, sữa thanh khiết, đậm đặc như kem. Bà dùng sữa này nấu cơm, xong đựng cơm trong một chén bằng vàng. Bà mang cơm đựng trong chén vàng ra cho người mà bà nghĩ là vị thần cây. Bà dâng cúng cho người cơm và chén vàng. Vị Bồ tát đã dùng cơm (trong tiếng Sinhalese gọi là *kiribat*, có nghĩa là 'cơm sữa', trong các ngày lễ ở Sri Lanka vẫn còn được người ta nấu).

Khi vị Bồ tát đã dùng xong bữa, Ngài mang chiếc chén vàng đến vớt ở dòng sông phía sau lưng. Ngài nói nếu chén nổi và chảy ngược dòng nước thì Ngài sẽ giác ngộ, trở thành Phật. Nhưng nếu chén chảy theo dòng nước, thì Ngài sẽ không chứng được giác ngộ. Hẳn là chén đã chảy ngược dòng, dầu rằng đó là điều người ta khó thể tưởng tượng.

Dầu gì, đó cũng chỉ là câu chuyện ẩn dụ, nhưng là một câu chuyện khá quan trọng đối với chúng ta. Nó ám chỉ rằng tu theo Phật pháp cũng giống như lội ngược dòng nước. Lội xuôi theo dòng nước thì dễ dàng hơn nhiều; mọi người đều đã đi theo hướng đó. Khi lội ngược dòng nước, ít nhiều gì ta cũng đơn độc, cũng vất vả hơn, nhưng ta sẽ đến được thượng nguồn sạch sẽ, không ứ nhiễm. Sông luôn bắt đầu ở thượng nguồn. Thật là duyên lành cho chúng ta được biết phương hướng, biết con đường đạo để đi. Nhưng chúng ta cần nhớ rằng đi ngược với dòng chảy lúc nào cũng vất vả hơn nhiều, so với thuận theo, làm theo như mọi chúng sinh khác, vì điều đó cũng có nghĩa là

chúng ta phải đi ngược lại với những bản năng của chính mình.

Bất cứ khi nào các ham muốn, vọng tưởng khởi lên, và niềm vui đi trên con đường đạo tạm thời biến mất, chúng ta cần nhớ rằng đó chỉ là những phản ứng bản năng, tự nhiên của con người, mà chúng ta đang cố gắng thoát ra. Mỗi khi ta thành công, dù là rất nhỏ, ta lại tìm được niềm vui mới trong việc tu tập của mình. Chúng ta biết được con đường Đạo, biết những kết quả tốt đẹp của con đường đạo đó, cũng như biết rằng nhiều người đi trước ta đã đến được đích bằng cách lợi ngược dòng. Chúng ta càng cảm thấy như có thêm sức mạnh, vì chúng ta đã không chịu thua cuộc. Mỗi người chúng ta đều có những khả năng đặc biệt có thể sử dụng trong việc tu tập. Có người dễ trở nên trầm lặng, kẻ thì giỏi về phân tích, người khác có trí nhớ tốt, người khác nữa có tài viết. Chúng ta cần phải sử dụng tất cả những khả năng mình có, và phát triển chúng tới tột cùng.

Đức Phật đã dạy ta cần giữ ý, lời nói, hành động đơn giản vì tâm ta đã đầy uẩn khúc, các quá trình suy tư phức tạp chỉ làm cho việc tu tập của ta khó hơn. Những lời dạy đơn giản của Đức Phật càng khiến cho cuộc sống hằng ngày của ta thêm vui, vui vì được ở đúng nơi, đúng lúc, và hành động đúng cách với tất cả tâm hồn.

Có năm khả năng tâm linh, mà nếu được phát triển toàn diện, sẽ giúp ta thêm sức mạnh; do đó, chúng cũng là những yếu tố đưa đến giác ngộ. Năm khả năng này – chánh niệm, tinh tấn, trí tuệ, tín tâm và thiền định- được so sánh với một đàn ngựa, gồm một con đầu đàn và hai cặp. Con đầu đàn có thể tùy ý đi mau hay chậm, nhưng hai cặp còn lại phải giữ thăng bằng nếu không xe sẽ bị ngã.

Con ngựa đầu đàn là chánh niệm, một khả năng ai cũng có (nếu không, chúng ta đã bị xe ủi khi đặt bước chân đầu tiên xuống đường!) Tuy nhiên, chúng ta cần phát triển chánh niệm hơn nữa để nó trở thành một sức mạnh. Đó là nhớ thực hành chánh niệm khi đi, đứng, nằm ngồi, khi mở cửa đóng cửa, hay bất cứ hành động nào của thân tâm. Dĩ nhiên là có lúc ta cũng quên, nhưng khi tâm nói, 'Tôi quên hành chánh niệm', thì ngay lúc đó ta lại nhớ. Không có chánh niệm, ta sẽ không nhận biết được niềm vui nội tâm, vì ta quen tìm lạc thú qua sự xúc chạm của các giác quan. Ta biết một cách chánh niệm rằng ta đã có nhiều lạc thú do các giác quan mang đến trong cuộc đời, nhưng không có gì mang đến cho ta sự thỏa mãn, vì thế không cần phải tìm kiếm chúng nữa. Thay vào đó, ta có thể quan sát những hành động, cử chỉ, cảm giác, tư tưởng của mình. Chánh niệm là khả năng tối ưu của ta, là sự quán sát nội tâm một cách khách quan, không có giọng phê phán. Nếu không được như thế, ta sẽ dễ dàng bị các tình cảm lôi kéo, hay hoang mang bởi những phản ứng thiếu khôn ngoan.

Cặp ngựa đầu tiên là lòng tin và trí tuệ. Lòng tin khiến ta dốc lòng, dốc sức theo đuổi, và trí tuệ giúp ta biết rằng cái ta dốc lòng theo đuổi có phải là chân lý không. Nếu không có sự đảm bảo đó, niềm tin của ta có thể đặt không đúng chỗ.

Cặp ngựa thứ hai là tinh tấn và thiền định. Khi có quá nhiều năng lượng, sẽ dễ khiến thân tâm lăng xăng, là điều tất cả chúng ta đều từng trải qua. Nếu có quá nhiều năng lượng vật lý, ta cần hướng chúng đến những hành động ở thân. Nếu quá nhiều năng lượng tâm linh, khiến tâm bất an, bức bối, ta có thể xử dụng nó hữu hiệu hơn bằng cách hướng dẫn các suy nghĩ của ta. Ngược lại, nếu thiền định

quá nhiều, sẽ không còn năng lượng, dẫn đến thiếu chánh niệm. Thiên định thái quá cũng khiến ta hôn trầm, vì thế ta luôn phải cân bằng chúng. Đó là một nét đặc trưng của con đường đạo của Đức Phật. Đó là giữ cân bằng giữa việc lo cho mình mà cũng không quên giúp người, của việc sử dụng năng lượng sao cho thiên định có thể phát triển, là sự thăng bằng giữa lòng tin và trí tuệ để tâm và thân hòa hợp, đem những gì ta biết và những gì ta cảm đến gần nhau. Nếu ta không sử dụng đúng Pháp, thì nó giống như con rắn. Khi nắm đằng đuôi, nó có thể cắn ta; nắm ở phía sau đầu, nó không còn nguy hiểm nữa. “Chủ nghĩa vật chất tâm linh” là một điển hình rõ nhất của mối nguy hiểm này.

Khi tâm và trí cân bằng, trí biết được ta đang làm gì, và tâm có thể cảm xúc. Con đường tâm linh chỉ có thể được thực hành qua các cảm xúc. Nếu chúng ta có thể hiểu được giáo lý, nhưng không cảm thấy chúng mang lại lợi ích gì, thì đó chỉ là sự thực tập của trí tuệ, chỉ thích hợp ở các đại học. Những gì chúng ta hướng đến, ngược lại, là sự dấy khởi của một tri giác sâu xa, có thể biến chúng ta từ một chúng sinh tầm thường thành một đấng giác ngộ – người đã đạt được Niết-bàn (*nibbana*). Hỷ là một cảm xúc nội tâm thiết yếu nếu như ta muốn đi theo con đường này. Nếu ta không thấy vui trong khi tu tập, thì tại sao ta phải theo đuổi chúng? Rất ít người theo đuổi một điều gì, nếu họ không thấy hứng thú, không coi điều đó là giá trị, đẹp đẽ. Niềm vui nội tâm không thể bị xâm phạm bởi những yếu tố bên ngoài. Khi nào ta còn tùy thuộc vào ngoại cảnh, ta còn là những nạn nhân không có sự tự do lựa chọn. Con đường này sẽ dẫn ta đến tự do hoàn toàn. Chúng ta cần

phát triển sức mạnh nội tâm để không còn phải tùy thuộc vào bất cứ điều gì trừ những gì chúng ta tự phát triển.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, có phải việc ta bám vào các căn trần mới là vấn đề, chứ không phải là các căn?*

Ayya Khema (AK): Dĩ nhiên là các căn của chúng ta không phải là vấn đề, vì chúng ta không thể sống nếu không có chúng. Nhưng chính là những diễn giải nơi tâm mới tạo nên vấn đề. Câu chuyện sau đây sẽ là một thí dụ.

Có đôi vợ chồng kia, một ngày nọ, sinh chuyện cãi vã lớn. Người vợ nghĩ rằng mình sẽ ra đi vì đã quá chán ngán. Bà mặc vào những chiếc sari đẹp đẽ nhất, cái nọ chồng lên cái kia, đeo những đồ trang sức bằng vàng quý giá nhất, rồi bỏ nhà ra đi. Người chồng sau đó cảm thấy hối hận, nên quyết định chạy tìm người vợ để mang bà trở về. Ông chạy đuổi theo, nhưng không tìm thấy bà đâu cả. Lúc đang vội vã trên đường làng, ông nhìn thấy một vị sư đi ngang qua. Ông chặn vị sư lại hỏi, ‘Thưa Ngài, Ngài có thấy một phụ nữ đẹp, tóc dài, mặc sari đỏ, mang nhiều nữ trang đi ngang qua trên đường này không?’

Vị sư trả lời, ‘Tôi thấy một hàm răng đi qua’.

Dẫu vị sư đã nhìn thấy người phụ nữ, ông không muốn bắt đầu tự nhủ rằng đây là một phụ nữ đẹp với mái tóc đen dài, áo sari đỏ, nữ trang vàng chói. Ông đã biết làm sao để thanh tịnh các căn đến nỗi ông chỉ thấy một hàm răng đi ngang qua. Không phải các căn của ta là vấn đề, chúng ta rất cần chúng, không thể sống thoải mái mà không có các căn. Thật vậy, cuộc sống của ta sẽ rất khó

khăn nếu ta bị mù hay điếc. Vấn đề là ở các suy nghĩ của ta.

*TS: Con nghĩ là nếu chúng ta dựa theo quan điểm đó quá sát sẽ khiến ta thiếu sự tri ân, ngưỡng mộ. Thí dụ, niềm vui của con là con cảm thấy mình tri ân mọi thứ hơn lên. Chim chóc, biển cả, ánh sáng hình như đẹp hơn. Đó không phải là chấp, mà là một cảm giác an lạc, hưng phấn trước cái đẹp của muôn vật, muôn loại... Con không biết phải diễn tả thế nào.*

AK: Sự hiểu điều em muốn nói. Tuy nhiên, ở đây, điều chúng ta muốn nhấn mạnh, đó là ta có thể có được niềm vui ở nội tâm mà không cần có sự xúc chạm của các căn. Sự xúc chạm của các căn là điều không thể tránh khỏi, qua đó có thể khiến ta tăng thêm lòng ngưỡng mộ cái đẹp, nhưng hãy cố gắng đừng để phải tùy thuộc vào các vẻ đẹp bên ngoài để tạo niềm vui cho nội tâm; đừng đợi một 'động lực' nào đó mới phát sinh hỷ lạc. Vẻ đẹp có hiện hữu, nhưng ta cần phải biết các cảm giác xúc chạm sẽ chóng qua, cũng như nhận thức được rằng cuộc sống của chú chim kia cũng đầy đau khổ.

Hỷ lạc phát sinh từ sự hiểu biết trong nội tâm rằng, vì vạn pháp đều vô thường, không có gì để ta phải chấp, không có gì để ta lo lắng, không cần phải đi đâu, không cần phải đạt được điều gì.

Đức Phật đã ví sự xúc chạm của các căn như là một con bò bị lột da sống, với đàn ruồi luôn bu trên da thịt. Con bò phải khốn khổ luôn vì chúng. Cũng thế, sự xúc chạm của các căn cũng quây rầy ta luôn, vì tâm ta lúc nào cũng phải cố gắng giải mã chúng. Tiếng chim hót không có gì hơn là âm thanh, nhưng tâm lại vẽ vời ra những câu chuyện khi nghe các âm thanh đó. Nhận thức được sự giới hạn của các

căn, chúng ta sẽ quay trở vào tìm niềm vui ở bên trong, chứ không phải ở bên ngoài.

*TS: Thưa Ni Sư, thế có gì được coi là 'sự cảm nhận thuần khiết' không?*

AK: Có một người tên là Bahia ở vào thời Đức Phật còn tại thế. Bahia là một nhà truyền giáo đã hơn ba mươi năm và ông tin rằng mình đã giác ngộ. Một đêm kia, một vị phạm thiên đã hiện đến với ông và nói, 'Bahia, ông không phải là người giác ngộ. Ông còn không biết phải làm thế nào để được giác ngộ'. (Vị phạm thiên đây có thể là tiêm thức). Bahia cảm thấy rất bối rối, ông nói, 'Tôi không giác ngộ, tôi không biết phương pháp? Làm sao tôi học được điều đó?' Vị phạm thiên trả lời, 'Ông phải đi tìm Đức Phật. Ngài sẽ chỉ cho ông làm sao để được giác ngộ'.

Bahia lập tức bỏ nhà ra đi tìm Đức Phật. Buổi sáng hôm sau ông đến được ngôi làng nơi Đức Phật đang có mặt, và tìm đến nơi Đức Phật đang trú ngụ. Đức Phật đã đi khát thực. Người quanh đó bảo Bahia, 'Đừng thưa hỏi với Đức Phật bây giờ, Ngài đang đi khát thực và sẽ không trả lời người đâu'. Nhưng Bahia quá nóng lòng muốn biết làm sao để được giác ngộ nên ông không nghe theo những lời khuyên này.

Ông chạy tìm Đức Phật và gặp Ngài trong làng. Ông đánh lễ Đức Phật rất trang nghiêm, rồi nói, 'Thưa Ngài, con có điều muốn được tham vấn'. Đức Phật trả lời, 'Ông đã đến không đúng lúc, ta đang đi khát thực'. Nhưng Bahia không thối chí, lại hỏi Đức Phật và lại bị từ chối. Bahia hỏi đến lần thứ ba (theo truyền thống Ấn độ, một vị thầy không thể từ chối lời thưa hỏi về tâm linh ba lần), Đức Phật trả lời, 'Thôi được. Ông muốn biết điều gì?'

Bahia thưa, ‘Con muốn biết làm sao để được giác ngộ’. Đức Phật trả lời, ‘Đối với người, Bahia, chỉ thấy cái thấy, chỉ nghe cái nghe, chỉ biết cái biết’. Bahia lễ tạ Đức Phật, rồi lui đi.

Buổi chiều khi Đức Phật đi cùng với các vị đệ tử, thì thấy thi thể của Bahia ở ven đường. Ông đã bị một con bò húc phải, thấy thế Đức Phật nói, ‘Bahia đã giác ngộ trước khi chết’.

Chỉ một câu nói của Đức Phật cũng đủ cho Bahia, người đã tu tập trong ba mươi năm, nhận thức được giác ngộ là gì. Nhận thức được rằng, ‘chỉ thấy cái thấy, chỉ nghe cái nghe, chỉ biết cái biết’, có nghĩa là không coi sự xúc chạm của các căn là quan trọng, không coi chúng thuộc về ta, không cần phải phản ứng theo chúng, mà chỉ nên coi chúng như một vở tuồng đang diễn ra.



## Chương 9

# Thiền Định

### BƯỚC 4:

KẾ TIẾP TRONG TIẾN TRÌNH CỦA DUYÊN KHỞI SIÊU VIỆT là các tầng thiền định. Chúng ta cần hiểu rằng thiền nói chung chỉ là phương tiện đưa chúng ta đến đích cuối cùng, không phải là cứu cánh. Điều này càng đúng hơn đối với các tầng thiền na (*jhana*). Lúc Đức Phật còn tại thế, thiền đã rất phổ biến ở Ấn độ. Tuy nhiên điều Đức Phật đóng góp vào đây, chính là việc Đức Phật nhận chân ra rằng *samadhi* (thiền định) không chưa đủ. Lúc đó, cũng như bây giờ, đa số vẫn tin rằng khi đã đạt được tám tầng thiền, coi như việc tu tập đã rất ráo, viên mãn, và được coi như một vị đã giác ngộ. Chính bản thân Đức Phật cũng đã tu và viên mãn các tầng thiền này, khi Ngài còn tu học với hai vị thầy của mình trong sáu năm. Sau đó Ngài đã dẫn thân, vì tự nhận thức rằng Ngài chưa đạt được cứu cánh, chưa đến cuối con đường đạo, nhưng không thể tìm ra được vị thầy nào có thể giúp Ngài đạt được giác ngộ. Người ta cho rằng tất cả chư Phật đều đã tự mình khai ngộ, bằng những phương tiện giống nhau.

Điều quan trọng là đừng lầm tưởng rằng việc giữ cho tâm thanh tịnh là không cần thiết vì giác ngộ mới là cứu cánh. Đó cũng là một tà kiến phổ biến, không dựa trên những lời dạy của Đức Phật. Từ bài kinh này qua bài kinh khác, Đức Phật luôn nói đến việc tu tập đi từ trạng thái ô nhiễm tiến đến Niết-bàn. Các tầng thiền định chỉ là một phần của con đường đó. Chúng là những phương tiện cần

thiết để đạt được cứu cánh, vì nhờ chúng tâm có thể đạt được trạng thái nhất tâm, để có đủ sức mạnh an trú ở một chỗ.

Không có sức mạnh tinh thần này, tâm không thể thấu đạt những lời dạy sâu sắc, cao siêu của Đức Phật, là nơi chân lý tối thượng, tuyệt đối có thể được tìm thấy. Thiếu sức mạnh đó, tâm không thể vượt qua bao chướng ngại của vọng tưởng, chỉ biết chạy đuổi theo vọng tưởng này đến vọng tưởng khác. Tâm chưa an trú chỉ có thể phần nào đạt được tri giác trên bề mặt, để rồi dần dần có thể trở nên chủ tâm hơn.

Có một khía cạnh khác về sự hữu hiệu của các tầng thiền định, mà ta có thể nhận thấy ở ngay lúc bắt đầu tu chứng. Tầng thiền thứ nhất có năm yếu tố hay đặc tính, để đối trị với năm chướng ngại trong một quá trình diễn biến tự nhiên. Một khi đã đến được tầng thiền định này, chúng ta đã được trang bị với một hệ thống thanh tịnh hóa, và dĩ nhiên nó cũng hỗ trợ ta ngay trong đời sống hằng ngày. Chỉ với yếu tố này cũng đủ thúc đẩy việc hành thiền của ta.

Năm chướng ngại mà Đức Phật đã nói đến là những chướng ngại của tất cả chúng sinh. Không có ai trong chúng ta được miễn trừ, chỉ có thể diệt chúng từng bước, từng bước.

Thiền chi thứ nhất có thể xảy ra trong bất cứ cuộc hành thiền nào, dù có được định hay không; trong tiếng Pali, đó là *vitakka*, có nghĩa là 'tâm' (initial application) hay trụ tâm vào đề mục thiền quán. Dầu có thành công hay không, *vitakka* cũng phát khởi mỗi khi ta cố gắng tham thiền. Tâm hành này đối trị chướng ngại thứ ba là hôn trầm, uể oải. Khi bị hôn trầm, tâm uể oải, không đủ tỉnh thức để trụ vào

đề mục thiền quán. Ta càng có thể chú tâm vào đề mục thiền quán, ta càng dễ đối trị hôn trầm. Tâm không sáng suốt, cũng khiến thân uể oải, tuy nhiên, ở đây, chúng ta nói về tâm trong quá trình hành thiền. Tâm nói, 'Lát nữa tôi sẽ thực hành', 'Tôi sẽ thiền ngày mai', 'Đâu có gì quan trọng đến thế', 'Hôm nay tôi mệt', 'Tôi không muốn bị quấy rầy', "Tôi không biết có ích lợi gì không", để tìm đủ mọi lý do tránh hành thiền. Tâm ta dễ theo thói quen, mà thói quen rất khó bỏ. Huân tập các thói quen mới là để thúc đẩy chúng ta, vì thế không nên quá mạnh tay hay nhẹ tay. Phải có sự cân bằng, và chỉ có bản thân chúng ta mới biết sự cân bằng nằm ở đâu.

Nếu tâm không dẫn đến tứ (sustained application), thì sẽ đưa đến tâm trạo hối, lãng xãng. Đó là điều thường xảy ra trong tiến trình thiền quán khi tâm không thực sự an trụ, không có nơi để trụ vào. Sự khởi dậy của tâm ban đầu phải được tiếp nối bằng thiền chi kế được gọi trong tiếng Pali là *vicara*. Hai thiền chi đầu tiên này luôn được nhắc chung với nhau vì thiền định chỉ có thể đạt được nếu có mặt của cả hai. Tứ (*vicara*) có nghĩa là 'an định', dùng để chỉ cái tâm không còn lạc ra ngoài đề mục thiền quán, mà trụ vào đó, duy trì định lực. Ai cũng biết rằng sự hành thiền chỉ có kết quả khi hành giả có thể trụ tâm vào đề mục thiền quán, nhưng không phải ai cũng biết đến những chương ngại phát sinh.

Thiền chi thứ hai, an định, hay tứ, có tác dụng đối trị nghi hoặc. Khi chúng ta có thể trụ vào đề mục thiền quán, không bị xao lãng, thì ta trở nên tự tin hơn, vì thứ nhất, ta biết rằng tất cả đều có thể thực hiện được; thứ hai là, chính ta cũng có khả năng thực hiện và ba là những kết quả mà ta đạt được giống với những gì Đức Phật đã dạy. Chưa

được như thế thì lòng hoài nghi vẫn còn xuất hiện, trở đi trở lại một cách không lường nhất. Nghi hoặc là kẻ thù của sự tự tin và tín tâm, do đó cũng là kẻ thù của việc tu tập của ta; tâm có thể viện đủ mọi lý do, mọi suy tưởng, nghi ngờ – ‘Có thể có phương cách khác dễ dàng hơn’, hay ‘Tôi phải thử cách khác’, ‘Tôi phải tìm thầy giỏi hơn, tu viện tốt hơn’. Tâm là một nhà ảo thuật: nó có thể lôi chú thả ra khỏi bất cứ chiếc nón nào.

Lòng nghi hoặc sẽ xuất hiện khi ta không thể hoàn toàn chấp nhận hoàn cảnh hiện tại. Nghi hoặc làm tri trệ ta vì ta sợ phải mất tự chủ hay mất mặt. Khi chúng ta có thể tự chứng được phần nào những kết quả của lời Phật dạy, lòng nghi hoặc có thể được đối trị, nhưng chưa hoàn toàn bị tiêu diệt. Ít nhất là chúng ta không còn cảm thấy hoang mang về việc tu thiền của mình. Chúng ta đã chứng nghiệm được kết quả, và đã nhận thức được rằng không quan trọng là ta thực hành ở đâu, miễn là ta giữ được sự kiên trì. Điều này cũng rất quan trọng, vì ta có thể suốt đời đi tìm một vị thầy hoàn hảo, một nơi chốn, thời gian lý tưởng, nhưng cũng sẽ không bao giờ tìm ra vì lòng nghi hoặc luôn cản trở ta.

Tâm và tứ là hai thiên chi đầu tiên của sơ thiền, được coi như đã mở được cánh cửa vào định (*samadhi*). Tất cả các phương pháp thiền chi là những chiếc chìa khoá. Không có chìa khoá nào tốt hay xấu. Nếu ta có thể cầm cái chìa khoá nào đó trong tay đủ lâu, đủ vững vàng, dần dần ta sẽ có thể cắm nó vào ổ khoá. Mở được khoá là mở được cửa, đưa ta vào một nơi có thể coi là căn nhà với tám phòng. Khi đã bước được vào ngưỡng cửa nhà, nhờ lực của hai thiên chi đầu tiên, chúng ta có thể bước vào căn phòng

đầu tiên. Nếu tiếp tục thực hành, dần dần ta sẽ không cần đến chìa khoá nữa, vì từ đó cánh cửa sẽ luôn mở.

Khi đã đạt được các tầng thiền định, tâm ta rộng mở, trở nên thanh thoát, dễ uốn nắn, nhu nhuyễn, dễ phát triển. Nhưng nếu ta dừng lại, không tiếp tục thực hành, dĩ nhiên tâm sẽ co rút trở về trạng thái cũ với những giới hạn tâm thường, nhỏ hẹp của nó. Chúng ta có thể so sánh điều này với việc tập luyện yoga. Khi ta kiên trì kéo giãn các cơ trên thân, ta sẽ thấy có thể cúi đụng các ngón chân dễ dàng vì các cơ, các dây chằng đã được luyện để trở thành dễ uốn nắn. Khi ngưng luyện tập trong thời gian khoảng sáu tháng hay hơn, ta phải bắt đầu trở lại; vì các cơ đã co cứng trở lại như trạng thái ban đầu.

Mở rộng tâm – khiến nó dễ uốn nắn, nhu nhuyễn, cởi mở – là rất cần thiết để có thể thâm nhập tất cả các pháp. Khi tâm còn giới hạn, hẹp hòi, đầu ta vẫn có thể sống và vượt qua những khó khăn, ta chỉ có thể hiểu Pháp trong cái nhìn hạn hẹp của mình. Đó cũng là điều tự nhiên. Con đường đạo của Đức Phật luôn bao gồm sự học hỏi và thực tập. Ta phải biết phương hướng, nhưng ta cũng phải thực hành để có thể đạt được tâm rộng mở. Chỉ có sự thực hành mới có thể giúp ta nhìn với cái nhìn nội tâm một thực tại khác hẳn với cái thực tại mà ta vẫn hằng quen biết.

Thiền chi thứ ba sẽ phát khởi sau tứ được gọi là *piti* trong tiếng Pali, hay khinh an (rapture) trong Anh ngữ. Đó là một cảm giác vật lý rất tuyệt vời. Cảm giác này thường xảy đến với các hành giả khi đang ngồi thiền, khiến họ không biết phải phản ứng thế nào. Sự hành thiền phát triển theo hướng đó là hoàn toàn tự nhiên. Tâm ta luôn mong được giải thoát khỏi những suy nghĩ lăng xăng, muốn được bình an, tự tại, đó có lẽ là lý do để ta bắt đầu hành thiền. Thông

thường còn có lý do nào khác nữa không? Hầu như không có gì ngoài việc mong muốn được khỏi phải lo nghĩ về những vấn đề đã xảy ra trong quá khứ, nhưng lại có thể tiếp tục xảy ra trong tương lai hay ngay hiện tại này, để thay vào đó bằng tâm thư thái, an bình. Tâm không những chỉ mong ước có thể, mà còn nhận ra rõ ràng đây là con đường nó phải đi theo.

Tất cả mọi tâm đều có khả năng đạt được sự yên tĩnh, bình an hoàn toàn; vấn đề chỉ là ở chỗ ứng dụng và quyết tâm. Nếu ta có thể thực hành và quyết tâm kiên trì, thì không có lý do gì lại không thể đi theo con đường đạo này. Đó là một sự phát triển tự nhiên đối với tâm của mọi chúng sinh. Cảm giác khinh an là một cảm giác vật lý, nhưng lúc đó sự chú tâm không ở thân như ta nghĩ, mà lại ở cảm thọ. Điều gì đã thực sự xảy ra trong lúc ta hành thiền là như thế này: khi hành giả đã chú tâm vào hơi thở, đã giữ được định, thì tính chất của hơi thở cũng thay đổi. Nó trở nên càng lúc càng vi tế hơn, vì tâm đã trụ được vào một điểm, đã được kiểm soát từ bên trong. Nó không còn chạy theo ngoại cảnh, chỉ trụ vào hơi thở. Cuối cùng hơi thở dường như biến mất, nó trở nên nhẹ đến nỗi tâm khó thể tìm thấy nó, hay hơn nữa không tìm ra được nó.

Vào lúc đó, tâm và tứ (*vitakka* và *vicattra*) đã kết thúc, để tâm khinh an (*piti*) có thể tiếp nối. Có mười bảy loại lạc thọ được liệt kê. Mỗi loại đều khác nhau và có thể thay đổi theo từng buổi tọa thiền. Có loại khiến ta có cảm giác nhẹ nhõm ở thân, như thể là thân không còn trọng lực. Cảm giác này có thể mạnh đến nỗi, nếu hành giả nào lần đầu tiên kinh qua điều này, sẽ tưởng như mình bay lên khỏi tọa cụ. Đôi khi lại là một cảm giác rung động nhẹ khắp cả thân, thật dễ chịu, hoặc cảm thấy thân mình trở nên to lớn

hơn hoặc biến mất hoàn toàn. Bất cứ cảm giác gì, cũng luôn rất dễ chịu, do đó có thể đối trị một cách hữu hiệu các cấu uế.

Khi ta cảm nhận được một cảm giác dễ chịu như thế, và có thể duy trì cảm giác đó (không phải chỉ xảy ra thoáng chốc) cũng như có thể phục hồi lại nếu muốn, thì dĩ nhiên nó sẽ khiến tâm hồn ta tràn đầy những thiện ý. Làm sao ta có thể có ác ý với ai hay với điều gì khi tâm ta đang tràn đầy hỷ lạc?

Đây là một trong những yếu tố rất quan trọng về khả năng nhập vào các tầng thiền định: đó là, dầu có gì xảy ra trong cuộc sống hàng ngày đi nữa, hoàn toàn không phụ thuộc vào bất cứ động cơ hay điều kiện bên ngoài nào, tâm biết rằng nó vẫn có thể đạt được sự khinh an, mà đức Phật đã nói đến như sau, “Đây là lạc mà ta có thể có”. Ngài so sánh nó với các dục lạc khác, mà Ngài cho rằng thô lậu, phụ thuộc vào nhiều điều kiện bên ngoài. Khi lạc thọ của ta phải phụ thuộc vào sự tiếp xúc của các căn, chúng ta trở thành nạn nhân của những điều kiện bên ngoài. Trong khi ở đây, có thể là lần tiên ta làm chủ hoàn cảnh của riêng mình. Chúng ta không còn phải phụ thuộc vào những điều kiện bên ngoài; tất cả những gì ta cần là điều kiện của nội định. Dầu rằng vẫn còn ở trong giới hạn của duyên sinh, nhưng giờ ta có thể trở nên độc lập với những gì xảy ra quanh ta, ít nhất là ở một mức độ nào đó.

Mặc dầu vẫn còn có những phản ứng cấu uế trong ta, nhưng ta biết rằng ta có thể trở về một nơi mà tâm coi là nhà. Có thể so sánh điều này với cái nhà che thân. Nếu thân không có mái nhà trên đầu, chiếc giường để ngủ, một nơi để trú khỏi mưa, gió, bão, tuyết hay nắng, mà phải sống, ăn ngủ ngoài đường, ta sẽ cảm thấy rất khổ sở. Tâm

không có được một ngôi nhà như thế. Trong khi thân có thể ngôi yên ổn trong chiếc ghế êm ái nhất, thì tâm có thể bị chi phối bởi những vấn đề dữ dội nhất. Khi thân có một mái nhà, che chở khỏi mọi xáo trộn của thời tiết, còn tâm thì không có gì để che chở qua những cơn bão táp tình cảm của chính mình. Nó không có một mái nhà để nương tựa. Ước muốn duy nhất của nó là được ngủ yên, vì ít nhất nó có thể chìm trong mơ, mà không phải nghĩ đến những vấn đề của nó.

Khi ta có thể đi vào các tầng thiền định, lúc đó tâm có một mái nhà nơi nó có thể trú ẩn, an toàn, trong thời gian thiền định, khỏi những cơn bão tố của tình cảm. Dĩ nhiên với thời gian, các tình cảm này sẽ được thanh tịnh hóa, vì sự có mặt của khinh an (abiding) làm giảm đi những cấu uế, như sân, lòng ganh tỵ, giận dữ, chống đối – gọi là gì cũng được, miễn là ta biết rằng tất cả mọi chúng sinh đều đau khổ vì những tình cảm này.

Đức Phật đã ví sự giận dữ với việc cầm trong tay những miếng than hồng để ném chọi kẻ thù. Ai là người bị đau đón trước? Dĩ nhiên là người đã cầm than nóng trong tay – người đang giận dữ. Mà chưa chắc gì chúng ta đã chọi trúng đối phương, vì người kia có thể né tránh, còn ta thì chắc chắn sẽ bị phỏng tay. Đức Phật cũng dạy rằng người có thể kiềm giữ được cơn giận của mình là người thật sự có tu tập, giống như người phu xe có thể kiềm giữ những con ngựa hoang, kéo chúng trở về với bốn phận, là một người phu xe thực thụ.

Những tình cảm tiêu cực của chúng ta sẽ tự động được hóa giải bởi sự an định do tâm và tứ mang lại. Các phản ứng tiêu cực phát sinh bởi những tác động bên ngoài không còn choáng ngợp, nhấn chìm ta như trước đây. Dầu

chúng ta vẫn còn phải đối mặt với chúng khi chúng phát khởi trong cuộc sống thường ngày, nhưng giờ thì chúng không còn là một vấn đề quan trọng nữa.

Một lợi ích khác nữa tích tụ từ định là lòng bi. Một cách tự nhiên ta cũng muốn giúp người khác đạt được những trạng thái khinh an, khiến cho cuộc sống nội tâm của họ trở nên bình lặng, hoà hợp. Tất cả chúng ta đều biết dọn dẹp, làm sạch nhà cửa của mình vì ta không muốn sống một cách bừa bãi, nhưng ta cũng cần phải dọn dẹp, làm sạch 'căn nhà nội tâm'. Một nội tâm chứa đựng nhiều mâu thuẫn, nhiều phản ứng tiêu cực, thật khó sống với, cũng giống như ta khó sống trong một ngôi nhà mà mọi thứ đều đảo lộn. Khi ta có thể hoá giải các vấn đề, thì cuộc sống rõ ràng trở nên dễ chịu hơn. Điều đó không có nghĩa là ta không còn khổ đau (*dukkha*) nữa. Khi nào còn có 'cái tôi', thì còn có đau khổ, nhưng một nội tâm an bình dễ thiền định hơn nhiều.

Một cảm giác dễ chịu thường dẫn đến lạc (*sukka*) để đối trị chướng ngại thứ tư là trạo cử, âu lo. Nếu ngay giây phút này, ta đang cảm thấy thật hạnh phúc, thì cùng lúc ta không thể cảm thấy âu lo; cũng như không thể nghĩ đến tương lai với những vấn đề của nó. Một kết quả rất quan trọng của thiền quả này là ta không còn đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài, mà nhận thức được rằng hạnh phúc chỉ tùy thuộc vào những cố gắng của riêng ta. Những lo lắng về tương lai của ta đều là vô ích, vì con người đang lo lắng này sẽ thay đổi, không phải là con người sẽ đối mặt với tương lai sau này. Chỉ cần quán chút ít về vô thường, ta cũng sẽ thấy rõ điều ấy. Sự liên tục có thể che dấu tính chất vô thường của vạn pháp, nhưng chắc chắn không thể thay đổi sự thật này; dầu chúng ta luôn tưởng lầm mình là một

thực thể cố định. Trao cứ bị đoạn diệt, vì khi đã tìm được thứ mình cần, gọi là hạnh phúc, thì còn gì khiến ta có thể lãng xãng, vất vả.

Ta có thể tìm được ở đâu điều tốt hơn thế? Một khi hạnh phúc vẫn còn xa tầm với, thì ta còn không yên dẫu ở bất cứ nơi nào, vì ta chưa thực sự được thỏa mãn. Nhưng khi ta đã có được hạnh phúc nội tâm, thì việc ta có mặt ở nơi nào không còn quan trọng nữa. Sự an bình do cảm giác vật lý dễ chịu ban đầu mang đến, đã phá bỏ được sự lo lắng, lãng xãng trong lúc tọa thiền. Nhưng không có nghĩa là các chướng ngại đã được diệt trừ tận gốc, chúng chỉ tạm vắng mặt khi ta đang thiền định.

Chúng ta có thể nhìn vấn đề đó như thế này: nếu ta có một khu vườn đầy cỏ dại, và ta để chúng mọc luông tuông, thì chúng sẽ ăn hết những chất dinh dưỡng trong đất, lẫn át, tước đoạt cả ánh sáng mặt trời, nước tưới của các thứ bông hoa, rau cải khác. Nếu rễ các loại cỏ dại đó đã ăn sâu xuống lòng đất, như nhiều loại cỏ ta đã biết, thì khó mà bứng sạch gốc rễ chúng, chỉ còn cách là cắt chúng. Sau khi bị cắt xuống, chúng trở nên yếu đi, không còn hủy hoại chất dinh dưỡng trong đất, lẫn lướt các loại cây hữu ích khác. Đó cũng là điều sẽ xảy ra trong thiền định. Chúng ta không thể bứng tận gốc rễ của các chướng ngại, nhưng ta có thể cắt chúng ngăn xuống. Khi ta tiếp tục cắt chúng lần này tới lần khác, chúng sẽ trở nên yếu đi, nhỏ lại cho đến khi việc bứng gốc rễ chúng không còn là một việc khó nữa. Dĩ nhiên, muốn được như thế, ta phải thực tập hằng ngày, vì – như tất cả mọi người làm vườn đều biết – cỏ dại thường dễ mọc hơn bông hoa, rau cải; sự cảnh giác thường xuyên là điều không thể thiếu ở mọi khu vườn, dẫu đó là khu vườn thực sự hay khu vườn tâm của ta.

Thiền chi thứ năm phát khởi trong sơ thiền là nhất tâm. Khi đã có nhất tâm thì ta có thể duy trì được định. Nhất tâm đối trị lòng ham muốn dục lạc của ta. Rất may là tâm ta không thể làm được hai việc cùng một lúc. Khi ta trở nên nhiếp tâm, hoàn toàn tự tại trong khinh an, thì ta không còn ham muốn gì khác. Ở những lúc ấy, ngay những đau đớn ở thân cũng không quan trọng. Vì đó không phải là đối tượng chú tâm, hành giả không có ước muốn thân được dễ chịu hơn. Ta không tìm kiếm những cảm giác dễ chịu khác do các căn mang đến, vì ta đang trải qua một sự an lạc chưa từng biết đến trước đây.

Bốn tầng thiền đầu tiên, trong đó có sơ thiền mà tôi vừa diễn tả, được gọi là thiền sắc giới (*rupajhanas*). *Rupa* có nghĩa là thân, sắc pháp. Trong Anh ngữ, ta gọi là '*fine-material absorptions*' (định vi tế), vì tất cả mọi hiện tượng phát sinh đều quen thuộc đối với chúng ta, nhưng vi tế hơn nhiều. Dầu số lượng hay chất lượng không quan trọng, nhưng đó cũng là một phần kinh nghiệm của ta.

Tất cả chúng ta đều biết đến những cảm giác dễ chịu nơi thân. Những cảm giác phát sinh trong thiền định đầu ở bậc cao hơn, nhưng chúng cũng vừa quen thuộc vừa xa lạ. Khi những cảm xúc này xuất hiện lần đầu tiên, nhiều người phải bật khóc vì vui mừng. Tuy nhiên, tâm cũng có thể nói: "Ồ, cái gì đây?", do đó làm gián đoạn định, khiến họ lại phải bắt đầu trở lại.

Khi hơi thở ta trở nên vi tế đến độ dường như không thể tìm ra, thì cảm giác dễ chịu nơi thân tiếp diễn, và tâm liền trụ vào nơi đó. Khi cảm giác này biến hoại, vì không duy trì được định hay khi ta xả thiền, có hai việc ta cần phải nhớ, trước khi mở mắt ra. Chúng ta vừa chứng nghiệm sự vô thường dầu là của những cảm xúc dễ chịu nhất. Chắc

chấn là ta không hề phản đối khi chứng nghiệm sự vô thường của những cảm giác khó chịu, nhưng ngược lại thì ta tiếc nuối sự qua đi của các cảm giác dễ chịu. Dầu rằng cả hai đều là vô thường. Khi tiến bộ hơn, ta sẽ thấy rằng việc nhận thức và quán sát được sự biến hoại của các cảm giác dễ chịu này, là một yếu tố rất quan trọng.

Quán sát được sự biến hoại của một kinh nghiệm thiền định là một bước tiến gần hơn đến trí tuệ. Đầu tiên là ta nhận thức được sự phát sinh và sự vắng bật; giờ trong lúc hành thiền, ta còn có thể quán sát sự biến hoại. Ngay lúc đó, sự biến hoại không khiến ta khó chịu, hay đau khổ, vì tâm ta vẫn còn đầy sự dễ chịu do thiền định mang đến cho nội tâm. Tuy nhiên, lúc đầu, phản ứng tự nhiên sẽ là: “Thật tiếc! Ước gì tôi tìm lại được cảm giác ấy”. Khi tâm phản ứng như thế, ta phải biết rằng đó là dấu hiệu của tham luyến. Ta cần phải quán sát sự biến hoại của cảm giác dễ chịu này với nhận thức rằng một định luật tự nhiên đang diễn ra trước cái nhìn nội tâm của ta.

Điều quan trọng thứ hai cần để ý đến là sự ghi nhận, tóm tắt. Ta cần tóm tắt lại các giai đoạn ta đã trải qua trong suốt thời thiền đó, để dần dần ta có thể lúc nào cũng thực hành theo phương pháp thiền định đặc biệt ấy. Mỗi người sẽ tìm ra những tác động đặc biệt cho riêng họ, dầu rằng các tiến trình thiền định thì không khác đối với tâm của tất cả chúng sinh. Hành giả cần xét xem có hành động hay ý nghĩ nào khác trong buổi thiền tọa này, ngay cả khi trước khi bước vào thiền đường. Xem có phải tư thế tọa thiền có khác, hay phương pháp hành thiền khác. Dần dà, hành giả sẽ tìm được những tác động cần thiết để lúc nào cũng có thể bước vào ‘căn phòng thứ nhất’ của ngôi nhà thiền một cách dễ dàng, chỉ bằng cách ngồi xuống trong tư thế tọa

thiền. Tâm thường huân tập thói quen; nếu nó đã thường làm điều gì đó đủ lâu, thì nó sẽ tiếp tục làm như thế, trừ khi ta cố tình chuyển đổi tâm tính.

Lúc ban đầu, ta cần một phương pháp thiền căn bản, những phương pháp mà sẽ là chìa khoá mở cửa, rồi từ đó lựa chọn cái nào đặc biệt hiệu nghiệm đối với ta. Đó có thể là một điều kiện vật lý hay tâm linh, liên hệ đến tư thế ngồi thiền hay các nghi suy. Ta cần có lòng tin vào bản thân, vào giáo lý cũng như vị thầy của mình. Thiền sinh nào chú ý lắng nghe và thực hành theo các lời hướng dẫn thường gặt được kết quả mỹ mãn. Sự so sánh và tâm nghĩ ngợi lăng xăng không lợi ích gì. Cái ta cần là tâm tin cậy, giống như những đứa trẻ con rất háo hức học hỏi.

Để có thể tọa thiền tốt, tâm thân ta phải thỏa mái, dễ chịu. Một trong những điều kiện tiên quyết để tâm được thỏa mái là hỷ lạc. Khi ta ngồi xuống chiếu thiền, ta phải thực sự muốn được trở nên yên tĩnh, lắng đọng, không căng thẳng thân tâm. Sự gồng cứng thân thể cũng ảnh hưởng đến sự cởi mở của tâm.

Dầu định không thể kéo dài được lâu, ta phải tận dụng tất cả những gì đã phát khởi để đạt được tri kiến, vì tri kiến càng thâm sâu thì ta càng được nhiều an tịnh. Khả năng đạt được nhất tâm vượt xa mọi khả năng tâm linh khác. Ta có thể chế tạo được hỏa tiễn để lên cung trăng như ý muốn, nhưng vẫn rất đau khổ. Khả năng trụ tâm, đến độ nhất tâm, đem lại sự tự tại ở nội tâm mà không bị chi phối bởi những yếu tố bên ngoài. Trong thiền định, tự tại phát sinh do hạnh phúc ở nội tâm; một người thiếu hạnh phúc, không thể kham chịu bên trong, mà phải đi tìm những kích thích bên ngoài.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, có gì khác biệt trong phương pháp giữa thiền chi thứ nhất và thứ hai?*

Ayya Khema (AK): Trước hết là tâm, rồi đến tứ. Sự kiên định và tự tại là hai điều kiện tiên quyết. Cần biết rằng thiền định là kết quả tốt đỉnh của những nỗ lực của nhân loại, khiến tất cả mọi thứ khác đều mờ nhạt khi so sánh. Phương pháp theo dõi hơi thở không thay đổi.

*TS: Thưa Ni Sư, hình như có yếu tố thứ lớp giữa hai chi này?*

AK: Đúng vậy. Cả năm thiền chi tiếp nối nhau một cách có hệ thống và hoà nhập vào nhau.

*TS: Thưa, chứ không phải vì thay đổi phương pháp?*

AK: Đúng vậy.

*TS: Lúc ở Thái Lan, con đã đạt được sơ thiền. Con có cảm giác như cơ thể này không còn thuộc của con nữa, con phải chăm sóc nó như một sinh vật khác vậy. Con không cảm thấy sở hữu, mà chỉ thấy có trách nhiệm.*

AK: Nhưng đó là cảm giác sau khi xả thiền, chứ không phải đang trong định, đúng không?

*TS: Dạ đúng. Thưa Ni Sư, điều đó có bình thường không?*

AK: Đó là một tri kiến quan trọng.

*TS: Con cảm thấy sợ hãi lắm. Con có cảm giác như có cái gì đó vừa mang đến cho con niềm hạnh phúc to lớn, lại vừa bày ra cho con điều ngược lại, con có cảm giác như cái chết đang đến gần. Giờ thì con nhận thức được đó thực sự là cái chết của Ngã.*

AK: Lúc đó em có cơ hội để trình bày với một vị thầy nào đó không? Không? Thật đáng tiếc. Việc đó xảy ra lâu rồi phải không?

*TS: Dạ thưa Ni Sư, mười chín năm về trước.*

AK: Mười chín năm! Em có thể nhớ lại mình đã làm gì để được định không, em có tái hiện lại không?

TS: Dạ, con nhớ. Hình như con đã tự nhốt mình trong nhà cả tuần và thử đủ mọi phương pháp.

AK: Có lẽ không cần phải trầm trọng như thế đâu.

TS: Con không nhớ rõ bằng cách nào con đã đạt đến điểm ấy. Chính kinh nghiệm đó là một ký ức rõ ràng nhất đời con – dường như nó chỉ mới vừa xảy ra hôm qua. Sau đó chưa bao giờ con lập lại được chứng nghiệm đó.

AK: Em đã không có được sự hướng dẫn cần thiết ở thời điểm đó. Sau khi chứng nghiệm được định đó, sẽ có những thời điểm trời sục, nhưng lý đáng ra em đã có thể lập lại kinh nghiệm đó. Em có thể nhớ được chút gì để giúp em không?

TS: Sau khi con cảm thấy dường như mình đã bỏ thân tâm này, thấy trống không. Con nhìn vào gương, để nhìn vào ‘cái tôi’ tận mắt, nhưng ngay lập tức, con biết rằng không có ai ở đó.

AK: Sau khi soi gương, em có thể ngồi thiền lại không?

TS: Dạ không, con ngồi bên ngoài, sung sướng được hoà nhập với thiên nhiên, và đó là lần đầu tiên trong đời con cảm nhận được sự hoà hợp đó. Không còn nữa cái cảm giác thất vọng, chán chường thường có.

AK: Còn về cái kinh nghiệm khi em nhìn vào gương, nhưng không thấy gì hơn là đôi mắt nhìn đó như thế nào? Thử lập lại kinh nghiệm đó, rồi ngồi xuống tọa thiền với ý nghĩ: “Không có gì để lo lắng, tôi cứ phải tiếp tục thôi”, thử như thế xem có ích lợi không? Em có thể mang gương theo vào đây. Không có gì phải sợ hãi. Nhàm chán hình tướng cũng là một trong những giai đoạn của tri kiến.

Nhàm chán tất cả mọi hiện hữu là tri kiến ở giai đoạn sâu hơn.

Các tầng thiền định không quá khó, hay quá bất thường đến nỗi ở ngoài tầm với của ta. Tâm tự nhiên muốn được có sự thanh tịnh mà các tầng thiền định có thể mang tới.

*TS: Thưa Ni Sư, ta có thể thực hành thiền minh sát (vipassana) khi đang theo dõi hơi thở không?*

*AK: Hầu như không có phương pháp thiền nào mà không có khả năng của định và tuệ (samatha & vipassana). Chỉ là cái tên để gọi phương pháp này, phương pháp kia, nhưng chúng luôn hỗ trợ lẫn nhau.*

*TS: Thưa Ni Sư, làm sao để có thể phân biệt được khi nào con hành thiền minh sát dựa trên hơi thở, và định?*

*AK: Khi em đặt tên các suy nghĩ lăng xăng của mình, là em đã biết được quá trình suy nghĩ, thói quen suy nghĩ của chính mình. Từ đó, em cũng biết được sự vô thường, sự phát sinh, và hoại diệt của những suy tưởng này, do đó em biết rằng em không có gì để bám víu vào. Hoàn toàn không có sự tự tại trong đó. Nếu em chú tâm vào tính cách vô thường của hơi thở, biết rằng sự liên tục chỉ để che dấu tính cách vô thường, đó chính là tuệ giác.*

Ngược lại, nếu em có thể trụ vào hơi thở, dán chặt tâm vào đó, thì là em đang tiến đến định. Ở đây ta dùng cả hai phương pháp vì đa số không thể đạt được định hay tuệ giác thực sự, trong những giai đoạn đầu hành thiền. Một chút định sẽ dẫn đến một chút tuệ giác, và ngược lại. Do đó chúng ta luôn ứng dụng cả hai cách, dần rồi cả hai đều đưa đến kết quả. Định là phương tiện, tuệ giác là mục đích.



## Chương 10

# Một Phương Pháp Thiền

GIỜ CHÚNG TA sẽ chuyển sang một phương pháp hành thiền hơi khác với phương pháp 'quét dọn'. Kết quả cũng có thể khác, chúng ta sẽ bàn sau. Trước hết, chú tâm vào hơi thở, nhận biết cảm giác nơi mũi. Trụ ở nơi đó trong chốc lát.

Giờ chuyển sự chú tâm lên đầu, chỗ mở ác, trong phạm vi khoảng một đồng xu lớn. Hãy nhận biết mọi cảm giác, cảm xúc ở nơi đó: cảm giác ấm áp, nặng nề, chuyển động, lặng yên, cứng, mềm, co thắt -bất cứ cảm giác nào vừa kể trên hay gì đó khác hơn thế nữa. Sau đó xử dụng tâm như một cây quạt đang từ từ xoè cánh, dần dần phủ hết lên đến đỉnh đầu. Nhận biết từng điểm đặc biệt, cho đến khi tất cả vùng đầu đó hoàn toàn trong tầm kiểm soát của bạn, biết rõ từng cảm xúc, biết từng cảm giác. Phơn phớt ngoài da hay sâu thẳm vào trong. Bất cứ điều nhận thức nào, hãy nhận biết toàn vẹn, từng điểm từng điểm một, cho đến khi tất cả vùng sọ não đều trong tầm nhận thức của bạn.

Trụ tâm vào đỉnh đầu, trong phạm vi khoảng một đồng xu lớn. Cố gắng thấm thấu các cảm giác, cảm xúc, trở thành một với chúng. Rồi xử dụng tâm như một cây quạt đang từ từ mở cánh. Bắt đầu từ trên đỉnh đầu, di chuyển dần xuống phía sau đầu cho đến điểm tận cùng của sọ, nhận biết từng vị trí, cho đến khi tất cả vùng đó hoàn toàn trong tầm kiểm soát của bạn.

Giờ chuyển sự chú tâm vào phía bên trái đầu. Nhẹ nhàng mở rộng nhận thức từ phía trên đầu, xuống phía

trái đầu, đến tận hàm; từ chân tóc phía trước mặt ra sau tai trái, xử dụng tâm như một cây quạt đang từ từ mở cánh, nhận biết từng vị trí, đặt tất cả vùng đầu ấy trong tầm kiểm soát của bạn. Nhận biết được các cảm thọ. Hoàn toàn nhất tâm, trở thành một với chúng.

Giờ chuyển sự chú tâm vào phía bên phải đầu. Bắt đầu từ phía trên đầu, dần dần lan ra như một cây quạt đang từ từ mở cánh, xuống phía bên phải đầu, đến tận hàm; từ chân tóc phía trước mặt ra sau tai phải. Nhận biết từng vị trí, rồi tất cả vùng đầu ấy.

Giờ hãy cố gắng nhận biết phía trước đầu, phía sau đầu, bên trái, bên phải cùng lúc, hoặc là càng nhiều điểm càng tốt.

Bắt đầu từ chân tóc phía trên trán, từ từ mở rộng sự quán sát xuống cả khuôn mặt, đến tận cằm, tận hàm, nhận biết từng vùng, cho đến khi tất cả vùng mặt đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Nhận biết các cảm giác, nhận biết các cảm xúc.

Cố gắng quán sát cả đầu, bao gồm cả mặt, được càng nhiều càng tốt.

Giờ chú tâm cùng lúc vào vùng cổ và phía sau gáy, hoặc từng phần một, chánh niệm về cả hai nơi. Từ từ triển khai từ hàm và từ gáy, xuống cổ, xuống phía sau ót, đến chỗ giáp thân, nhận biết từng vùng, sau đó toàn vùng. Quán sát cùng lúc các vùng, hay từng phần một, chánh niệm ở cả hai nơi.

Giờ chú tâm vào vai trái. Bắt đầu từ cổ, từ từ triển khai sự quán sát như một cây quạt đang từ từ mở cánh dọc theo vai đến bả vai, nơi tiếp giáp với tay. Ghi nhận từng điểm, rồi toàn vùng, nhận biết các cảm thọ, cảm giác. Nhột nhạt,

tê, nặng nhẹ, lo âu, sợ hãi, rõ ràng, tĩnh động-hay bất cứ dấy khởi nào. Bắt đầu từ bả vai trái, triển khai dần sự quán sát xuống đến khủy tay trái. Ghi nhận từng vị trí, rồi toàn vùng. Trở nên nhất tâm, cố gắng hoà mình vào từng vị trí, vào các cảm thọ.

Bắt đầu từ khủy tay trái, từ từ triển khai sự quán sát như một cây quạt đang từ từ mở cánh, dần xuống cánh tay trái đến chỗ quanh vùng cổ tay, nhận biết từng vị trí, rồi tất cả vùng đó.

Giờ quán sát cùng lúc vai trái và cả cánh tay trái đến tận cổ tay, hoặc khoảng từ cổ xuống đến cổ tay, được càng nhiều phần càng tốt.

Giờ quán sát mu và lòng bàn tay trái, hoặc cùng lúc, hoặc từng phần một, chánh niệm ở cả hai nơi.

Chú tâm vào các ngón tay trái, di chuyển dần từ kẽ các ngón tay đến đầu các ngón tay. Trụ tâm vào các đầu ngón tay, dẫn tâm thoát từ đó vào không gian.

Chú tâm vào vai bên phải. Bắt đầu từ cổ, dần dần triển khai sự quán sát như một cây quạt đang từ từ mở cánh bao phủ cả vai phải đến bả vai. Nhận biết từng vị trí, rồi cả vùng đó, trở thành một với chúng, trở thành một với các cảm xúc, cảm giác ở nơi đó.

Bắt đầu từ bắp tay bên phải. Dần dần triển khai sự quán sát đến tận khủy tay phải; nhận biết các cảm xúc, cảm giác. Đầu tiên cảm nhận từng vùng, rồi toàn vùng.

Bắt đầu từ khủy tay phải. Từ từ triển khai sự quán sát xuống cánh tay phải đến chỗ quanh vùng cổ tay, nhận biết từng vị trí, rồi tất cả vùng đó, nhận thức và cảm thọ quyện làm một.

Giờ quán sát vai phải, cả cánh tay phải cho đến cổ tay phải, hoặc được càng nhiều càng tốt, từ cổ đến tận cổ tay. Chú tâm vào mu và lòng bàn tay phải, hoặc cùng lúc, hoặc từng phần một, chánh niệm về cả hai nơi.

Chú tâm vào các ngón tay phải. Di chuyển dần dọc từ kẽ các ngón tay đến đầu các ngón tay. Trụ tâm vào các đầu ngón tay, dần tâm thoát từ đó vào trong không gian.

Chuyển sự chú tâm vào thân trước. Bắt đầu từ vai, dần dần triển khai sự quán sát như một cây quạt đang từ từ mở cánh, dần xuống thắt lưng, chánh niệm trên từng vị trí, rồi tất cả vùng. Nhận biết các cảm thọ. Nhột nhột, nhẹ nhõm, đau đớn, ấm áp, cứng, lỏng – hay bất cứ gì.

Bắt đầu từ chỗ thắt lưng thân trước, dần triển khai nhận thức xuống phía dưới thân đến háng. Nhận biết từng điểm từng điểm một, rồi toàn vùng, hòa nhập làm một với các cảm thọ, trở thành nhất tâm.

Giờ chú tâm vào tất cả vùng phía trước, từ vai đến háng, tất cả cùng một lúc, hoặc càng nhiều càng tốt. Nhận biết từng cảm thọ, từng cảm giác.

Chuyển sự chú tâm vào thân sau. Bắt đầu từ vai, dần dần triển khai sự quán sát xuống tận thắt lưng. Chánh niệm trên từng vị trí, rồi tất cả vùng.

Bắt đầu từ chỗ thắt lưng thân sau, dần triển khai nhận thức xuống phía dưới thân đến bàn tọa. Nhận biết từng điểm từng điểm một, rồi toàn vùng.

Giờ chú tâm vào tất cả vùng phía sau lưng, bắt đầu từ vai đến chỗ tiếp giáp với chân, được bao nhiêu tốt bấy nhiêu.

Quán sát tất cả vùng thân, từ vai đến háng, từ vai đến bàn tọa, phía trước và phía sau, tất cả toàn phần, hay bao

nhiều tùy sức. Nhận biết từng cảm thọ, nhận biết từng cảm giác.

Giờ bao gồm luôn cả hai tay với thân trước, thân sau.

Đặt chú tâm vào đùi trái. Bắt đầu từ háng, dần dần triển khai sự quán sát đến tận đầu gối trái. Chánh niệm ở từng vị trí cho đến khi cả vùng đùi trái đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

Bắt đầu từ đầu gối trái, triển khai dần sự quán sát xuống bắp chân trái cho đến tận mắt cá trái, từng điểm từng điểm một, cho đến khi cả vùng đều được quán sát. Hòa quyện vào từng cảm thọ, từng cảm giác như một.

Giờ chú tâm vào toàn chân trái, từ háng xuống đến mắt cá, được bao nhiêu tốt bấy nhiêu.

Chuyển sự chú tâm vào gót chân và phần trên chân trái, cùng lúc, hay từng phần, giữ chánh niệm ở cả hai nơi.

Trụ tâm vào các ngón chân trái, di chuyển dần từ kẽ chân đến các đầu ngón chân. Đặt tất cả tâm trụ vào năm đầu ngón chân, rồi chuyển tâm từ đó hoà vào không gian trong phòng.

Đặt chú tâm vào đùi phải. Bắt đầu từ háng, dần dần triển khai sự quán sát xuống đùi, quanh đùi phải đến tận đầu gối phải. Chánh niệm ở từng vị trí, rồi toàn vùng, trở nên nhất tâm, hoà quyện làm một với các cảm thọ.

Bắt đầu từ đầu gối phải, triển khai dần sự quán sát xuống bắp chân phải cho đến tận mắt cá phải. Nhận biết từng điểm từng điểm một, rồi toàn vùng.

Giờ chú tâm vào toàn chân phải, từ háng xuống đến mắt cá, được bao nhiêu tốt bấy nhiêu.

Chuyển sự chú tâm vào gót chân và phần trên chân phải, cùng lúc, hay từng phần, giữ chánh niệm ở cả hai nơi, nhận biết từng cảm thọ.

Trụ tâm vào các ngón chân phải di chuyển dần từ kẽ chân đến các đầu ngón chân. Đặt tất cả tâm trụ vào năm đầu ngón chân, rồi chuyển tâm từ đó hoà vào không gian trong phòng.

Giờ quán sát cả hai chân, từ háng xuống đến mắt cá, cùng lúc, hay từng phần một, giữ chánh niệm ở mọi nơi.

Chú tâm vào cả hai gót và phần trên chân, cùng lúc, hay từng phần một, giữ chánh niệm ở mọi nơi, hoà quyện làm một với các cảm thọ.

Chuyển tâm trở lại mười ngón chân. Di chuyển dần từ kẽ chân đến đầu các ngón chân. Trụ tâm vào mười đầu ngón chân, từ đó chuyển tâm ra ngoài hoà vào không gian.

Giờ trở lại với toàn thân. Cố gắng quán sát từ trên đỉnh đầu đến tận các đầu ngón chân, được bao nhiêu tốt bấy nhiêu, được càng nhiều phần càng tốt. Hoà quyện thành một với các cảm thọ, nhận thức và cảm thọ trở thành một.

Trụ tâm vào kẽ chân của mười ngón chân. Di chuyển dần ra các đầu ngón chân. Trụ tâm vào mười đầu ngón chân, từ đó chuyển tâm ra ngoài hoà vào không gian.

Phương pháp hành thiền giới thiệu phía trước được gọi là ‘quét từng phần từng phần’. Phương pháp thứ hai này được gọi là ‘quét trọn’. Mỗi phương pháp được sử dụng cho một mục đích khác nhau. Phương pháp thứ nhất cốt để đạt tri kiến, để chánh niệm đối với các phản ứng của mình, để nhận chân được tính cách vô thường, vô ngã. Phương pháp thứ hai được dùng để đạt thanh tịnh. Không phải ai cũng thích ứng được với phương pháp này, nhưng

nó được sử dụng cho mục đích đó. Người ta thường sử dụng nó như lối dẫn vào các tầng thiên đình.

Bất cứ ai có thể có được những lạc thọ nơi thân đều có thể sử dụng các cảm thọ đó như một đề mục thiền quán. Ta không cần phải quán sát tất cả các phần của cơ thể, như ta đã vừa làm, tuy nhiên ở bất cứ giây phút nào mà lạc thọ khởi lên nơi thân, thì cảm thọ đó trở thành đề mục thiền quán. Đó là bước khởi đầu đưa ta đến với sơ thiền, là một khía cạnh của tầng thiên đình đó. Dĩ nhiên là người ta dễ đi vào định bằng những cảm thọ dễ chịu hơn là những cảm thọ trung tính, do đó điều này giúp thiên sinh mang những gì đạt được vào đề mục thiền quán. Lúc ấy, tất cả năm chi phần của tầng thiên đình thứ nhất đều có thể thực hiện được.

Không quan trọng là cả thân hay chỉ những phần nào đó trên cơ thể được có những cảm thọ dễ chịu, vì chính sự cảm thọ làm đề mục thiền quán, mới đáng kể. Khi ta cảm thấy rõ ràng rằng chính loại cảm thọ này là cái mà ta muốn trụ tâm vào, thì cảm thọ ấy sẽ dẫn ta vào tầng thiên đình thứ nhất. Đó là một trong những phương pháp sẵn có, là một trong những chiếc chìa khóa để mở cửa. Phương pháp này không mở cửa cho tất cả mọi người, nhưng chắc chắn rằng nó sẽ, bằng một phương cách khá đơn giản, mở cửa cho khá nhiều người.

Nếu các cảm thọ dễ chịu dấy khởi ngay cả trước khi bạn quán sát được phân nửa thân, cũng không sao. Lúc đó không cần thiết phải tiếp tục 'quét trọn' nữa, thay vào đó sử dụng cảm thọ bạn có để làm đề mục thiền quán.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Quán tưởng đóng vai trò gì trong phương pháp này, thưa Ni Sư?*

Ayya Khema (AK): Nó chỉ có mặt, nếu như bạn đã xử dụng nó để giúp các cảm thọ dấy khởi. Quán tưởng không phải là một phần của phương pháp này. Đây là nền tảng thứ hai của chánh niệm (*vedananupassana*), hoàn toàn về thọ. Nếu các cảm xúc chỉ dấy khởi khi bạn quán tưởng phần thân thể mà bạn đang chú tâm vào, thì hãy nhớ rằng chỉ quán tưởng không chưa đủ; đối tượng chính là các cảm thọ.

*TS: Con cảm thấy mình có thể cảm giác được nhiều bộ phận khác nhau, nhưng rồi con lại có khuynh hướng quán tưởng nữa. Đôi khi con quán sát đến một bộ phận khiến con đau đớn, bút rút. Lúc ấy giống như con đang nhìn vào giữa bóng đen. Không phải con cố ý làm thế, nó xảy ra tự nhiên.*

AK: Một khi các cảm xúc đã dấy khởi, không cần đến sự quán tưởng nữa.

*TS: Ý Ni Sư muốn nói là quán tưởng sẽ giúp các cảm thọ dấy khởi?*

AK: Có những người cần đến quán tưởng. Nó không phải là một phần của phương pháp này, nhưng đôi khi nó cũng cần thiết như một đôi nạng. Nếu là như thế, ta không nên chỉ dừng lại ở giai đoạn quán tưởng, mà hãy quán sát các cảm thọ, cảm xúc.

*TS: Con có cảm giác như là thân đang quán sát thân.*

AK: Thân không thể quán sát thân.

*TS: Tâm là một phần của thân, nó đang quán sát thân, và có một cái tâm khác quán sát cả hai.*

AK: Tâm đang quán sát thân, và tâm đang quán sát tâm... điều đó có thể xảy ra, nhưng đó không phải là mục đích của thiền quán, nó không giúp ta tìm được thanh tịnh hay tri kiến.

*TS: Khi con thực hành phương pháp này, con lo lắng làm sao phải quán sát hết cả thân. Ni Sư có thấy rằng điều đó không quan trọng lắm?*

AK: Chỉ có bậc A La Hán mới hoàn toàn. Đừng căng thẳng quá, cứ cố gắng hết sức mình. Bất cứ phần nào em đã thiếu sót trong lần thực hành này, thì lần thực hành kế tiếp sẽ làm được thôi.

*TS: Nếu con áp dụng phương pháp này mỗi ngày, thì con nên thực hành một hay hai lần?*

AK: Em có thể áp dụng phương pháp 'từng phần' mỗi ngày một lần, và phương pháp 'quét trọn' cũng một lần một ngày. Có thể tùy nghi, áp dụng nó như thế nào mà mình cảm thấy thoải mái nhất. Nhiều người kết hợp cả hai phương pháp này.



## Chương 11

# Những Bước Kế Tiếp

### BƯỚC 5-7:

Theo mạch bài giảng về duyên khởi siêu việt, tiếp nối là các tầng thiền định sâu xa hơn. Đã bước vào được căn phòng thứ nhất trong lâu đài có tám phòng mà chúng ta đã nhắc đến trước đó, thì không khó khăn gì để tìm đường vào những căn phòng còn lại. Đó chỉ là một diễn tiến tự nhiên thôi.

Trong nhị thiền có hai yếu tố không còn hiện hữu nữa: tâm và tứ. Chúng không còn cần thiết nữa, vì nếu ta đã có thể trụ tâm vào một chỗ, ta không cần phải qua những bước khởi động nữa. Vì thế đó là một diễn biến tự nhiên tập trung vào một trong các thiền chi đã phát khởi ở sơ thiền, đó chính là hạnh phúc, niềm vui nội tâm. Chính nhờ vào các lạc thọ vật lý ở sơ thiền mà hỷ lạc phát sinh. Trong nhị thiền, hành giả cần tách biệt cảm thọ vật lý ra khỏi niềm vui tâm linh. Ở giai đoạn này, hành giả đã có thể tự biết là các cảm thọ vật lý còn rất thô, nên tự nhiên sẽ muốn tiến đến cái gì tốt đẹp hơn. Hỷ lạc tâm linh, so sánh ra thì vi tế hơn lạc thọ vật lý. Vì lạc thọ đã có mặt trong sơ thiền, nên trụ tâm vào đó không khó gì. Vấn đề là ở chỗ tách biệt, có nghĩa là buông bỏ các cảm thọ vật lý, để trụ tâm vào những khía cạnh tâm linh của trạng thái an lạc.

Đó là tiến trình của sự buông xả, và bước đầu tiên là biết buông xả các lạc thọ vật lý. Cả hai cảm xúc vật lý và tâm linh, đều mang đến cho ta niềm hồ hởi. Lúc khởi đầu, chúng mang đến sự ngạc nhiên, thích thú. Dầu đạt được

chúng, ta cũng đã phân nào phải vào sâu trong định, nhưng nhận thức tự nhiên báo cho ta biết rằng đây chắc hẳn chưa phải là tất cả.

Trong nhị thiên, lòng tự tin phát khởi. Đây không phải là một cảm giác tự tôn, thường dựa trên mặc cảm tự ti mà ra, nhưng đó là sự chắc chắn vào khả năng có thể tìm được niềm an lạc ở nội tâm, tùy theo ý của mình. Khi thiền giả còn trong cuộc kiếm tìm 'có không', thì chưa thể có sự tự tin, tuy nhiên, khi quá trình đã được thành hình, vào khuôn nếp thì thiền giả sẽ đạt được điều đó. Lòng tự tin này không chỉ được tạo ra do có được niềm an lạc trong nội tâm, mà còn do khả năng có thể tiến bộ trên con đường tâm linh – một sự tiến bộ rõ nét khiến hành giả có thể biết chắc chắn rằng nó hoàn toàn khác với tâm lăng xăng trước đây, do đó một nội tâm vững chãi được thành hình. Lòng tự tin vào khả năng có thể tiến trên con đường tâm linh và có thể tìm được hạnh phúc trong các quả vị ngay trong cuộc sống hằng ngày. Một thành tựu, khá quan trọng nữa, là nhu cầu được người khác tán thưởng, hỗ trợ yếu dần đi, vì với sự hỗ trợ từ nội tâm, hành giả đang tiến dần đến sự độc lập, tự tin, tự thấy đủ.

Vì tất cả chúng ta đều đi tìm hạnh phúc, nên có được cảm giác đầy đủ trong hạnh phúc, dĩ nhiên, là một bước rất quan trọng. Trước đây chúng ta vẫn thường tìm kiếm hạnh phúc đâu đó ở bên ngoài ta. Để thực sự có thể tự thấy đủ trong khía cạnh tình cảm quan trọng nhất này của chúng ta, mang dấu ấn của một sự vững chãi trong nội tâm, không tùy thuộc vào sự khen ngợi của người khác. Nó cũng không tùy thuộc vào sự thông cảm hay tình cảm của người khác. Không có chúng, hạnh phúc cũng không hề bị ảnh hưởng.

Hạnh phúc nội tâm tùy thuộc vào mức độ thiên định chứ không phải vào sự tán thưởng của ai đó. Nhận biết được điều đó giúp ta hiểu rõ rằng chính ta là người tạo ra hạnh phúc hay bất hạnh cho mình mà thôi. Sẽ không còn những sự dại khờ mà phần lớn chúng ta vẫn mắc phải, đó là những cách suy nghĩ làm ảnh hưởng đến hạnh phúc của bản thân. Sự thực hành thiên chi (*samatha* - tịch tĩnh), nếu đúng phương pháp, sẽ đưa đến tuệ giác (*vipassana* - tri kiến), và là một phương tiện thiên xảo giúp ta đạt được mục đích này.

Tuệ giác phát sinh trong một tâm thông minh là một thực tại nội tâm. Không có gì cần phải bám víu hay ao ước để đạt được trí tuệ này. Với sự hiểu biết về những kinh nghiệm đã trải qua khiến ta có thể thấy được sự tương quan giữa nhân quả, và thẩm thía sâu xa. Tất cả mọi việc xảy ra trong đời sống cũng không nằm ngoài những định luật này. Thí dụ không nhìn cẩn thận trước khi qua đường, và việc suýt bị đụng phải, giúp ta liên hệ giữa việc băng qua đường với việc phải cẩn thận hơn, mà không cần phải tìm kiếm suy nghĩ sâu xa. Đó là một diễn biến tự nhiên. Khi đã nếm trải được hạnh phúc nội tâm do kết quả của thiên định mang đến, chúng ta tự nhiên sẽ hiểu được rằng tha nhân hay hoàn cảnh bên ngoài tự chúng không thể mang hạnh phúc hay bất hạnh đến cho ta. Tất cả hoàn toàn tùy thuộc vào bản thân ta. Lòng tự tin phát sinh, giúp ta thấy rằng ta thực sự có khả năng mang lại hạnh phúc cho bản thân, không phải bằng việc chạy theo hay hưởng thụ các dục lạc do các căn mang tới, nhưng hoàn toàn qua con đường tu tập tâm linh. Tự giác là yếu tố quan trọng nhất, có ý nghĩa nhất trong việc duy trì sự thực tập, dần dần ta càng xem đó là ưu tiên bậc nhất.

Mặc dù nhị thiên mang đến lòng tự tin, thiên giả hiểu rằng đặc tính cố hữu của niềm an lạc nội tâm này vẫn còn những khía cạnh thô lậu, vì nó còn chứa đựng một niềm háo hức vi tế. Do đó theo sự phát triển tự nhiên, thiên giả sẽ nghiêng về một điều gì đó lắng đọng hơn, an tĩnh hơn.

Tầng thiên định sâu xa kế tiếp có thể được diễn tả như một sự bằng lòng, tự tại. Trước đây, người ta không gọi như thế, nhưng qua kinh nghiệm, ta thấy rõ ràng có những đặc tính như thế. Tâm dần lắng dịu, trong khi ở những giai đoạn trước với sự phấn khích vật lý và niềm vui nội tâm, nó có vẻ thăng hoa. Cảm giác thực sự lúc ấy như là tâm đang chuyển đến một tầng sâu hơn. Những ước muốn thông thường vẫn còn có mặt, dầu chỉ ở trong tiềm thức, dần lắng xuống sau khi ta đã đạt được niềm vui nội tại. Khi không còn ái dục, không còn mong muốn, thì cũng không còn khổ đau, điều đó mang đến cho hành giả sự khinh an, tự tại.

Một ẩn dụ thú vị được dùng để nói về bốn tầng thiên đầu tiên, sẽ diễn tả rõ ràng hơn những gì đang xảy ra.

Một kẻ lữ hành đang lang thang qua sa mạc khô cằn và đang khổ sở vì cơn khát cùng cực. Đó là chúng ta khi còn bị tâm lăng xăng điều khiển. Chúng ta khát khao sự bình yên, tâm tĩnh lặng, hoà hợp khi đang lang thang trong sa mạc của tâm vọng tưởng. Chưa có giải pháp nào hiện ra trước mắt.

Kẻ lữ hành trên sa mạc bỗng thấy một hồ nước ở đằng xa. Anh ta trở nên khá phấn khởi, và chắc chắn là rất muốn tới được nơi đó. Đây có thể coi như tầng thiên thứ nhất, gồm có những sáng khoái vật lý, mà trong đó có yếu tố phấn khởi. Có thể dịch chữ *piti* (sáng khoái vật lý) như là 'hứng thú', vì thường sự hứng thú trong thiên định bắt đầu

ở điểm này – một cảm giác đầy hy vọng, đầy sáng khoái phát sinh khi thấy cơn khát sắp được giải rồi.

Kẻ lữ hành đến gần với hồ nước hơn, đứng cạnh ngay bờ hồ, biết rằng giờ anh ta có thể tìm được sự giải thoát. Viễn ảnh đó mang đến hạnh phúc cùng sự hưng phấn. Đó là ẩn dụ cho tầng thiền định thứ hai. Anh ta cúi xuống uống nước, cảm thấy hài lòng vì đã đạt được những gì anh ta cần, anh ta mong mỏi. Cuối cùng thì anh ta nằm xuống một bóng cây cạnh bên bờ hồ, cảm thấy hoàn toàn thoải mái.

Tầng thiền định thứ ba được diễn tả như một sự an nhiên, tự tại, cảm giác sáng khoái vật lý đã không còn. Chỉ còn nhất tâm và lạc là hai thiền chi còn lại của năm thiền chi đầu tiên chứng nghiệm được từ tầng thiền định thứ nhất. Trong tầng thiền thứ tư, chỉ còn lại nhất tâm; từ đó đưa đến tâm xả, hoàn toàn thanh tịnh, có thể so sánh với trạng thái thỏa mãn của kẻ lữ hành nằm nghỉ dưới bóng cây. Sự thanh tịnh có thể sâu lắng đến độ tai không còn nghe các âm thanh nữa, khiến tâm được hoàn toàn nghỉ ngơi. Đây là trạng thái thiền định trong đó tâm có thể được hồi sức bằng những nguồn năng lượng mới.

Chúng ta quen coi thường tâm. Bắt nó suy nghĩ từ sáng đến tối, rồi lại mơ màng từ tối đến sáng, lúc nào cũng bận rộn. Ta cứ nghĩ tâm sẽ cứ phải như thế mãi, hay một ngày nào đó phải hoạt động tốt hơn thế nữa. Tuy nhiên, trừ trường hợp ta tạo cơ hội để tâm được phát triển như thế, nếu không điều đó khó thể xảy ra. Trái lại, có thể càng ngày tâm càng hoạt động yếu kém đi, vì tâm, một dụng cụ tinh vi nhất trong vũ trụ, cũng cần phải được chăm sóc như tất cả những dụng cụ mỏng manh, vi tế khác. Nếu ta lạm dụng tâm, không cho nó được một phút nghỉ ngơi, dần

dần nó sẽ ngưng hoạt động, hoặc ít ra cũng không còn hoạt động tốt nữa. Vì thế, thay vì mơ ước suông rằng tâm ta một ngày nào đó sẽ hoạt động tốt hơn, ta cần phải nhận thức được rằng ta sẽ bào mòn khả năng của tâm nếu cứ tiếp tục dồn ép nó với công việc phải luôn suy nghĩ lăng xăng. Tâm ta có khả năng tự hồi phục, vì thế ta nhất thiết không được bỏ qua khả năng này. Khi tâm hoàn toàn được ngơi nghỉ, nó không phải lo lắng đến các căn trần, nó hoàn toàn tịch tịnh và có thể chuyển trở về trạng thái thanh tịnh ban sơ để hồi phục năng lực.

Bốn tầng thiền định là những phương tiện để ta trở về với tâm thanh tịnh ban sơ, luôn sẵn có khi ta không lăng xăng suy nghĩ. Chính quá trình tư duy đã mang những ô uế, bất tịnh đến với tâm. Chúng ta đã đánh mất khả năng dừng suy nghĩ lăng xăng, do đó ta không còn biết đến tâm thanh tịnh ban sơ. Trong thiền định hành giả có cơ hội để truy tìm tâm ban sơ, có khả năng mang đến cho ta sự sáng khoái, niềm vui, khinh an và hạnh phúc. Chúng nghiệm được các trạng thái này giúp ta có thể tiến bước trên con đường đến tuệ giác.

Khi chúng ta đã chứng nghiệm được niềm hạnh phúc, tự tại sâu lắng, không còn những ước mơ, lo lắng, thế giới này không còn quyến rũ ta như trước đây, tức là ta đã bước được một bước đến giải thoát. Khi ta đã có khả năng biến những ước mơ thầm kín thành hiện thực trong nội tâm, ta không còn phải tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài. Chúng nghiệm được một trạng thái tâm hoàn toàn thanh tịnh, không qua sự tiếp xúc của các căn, cho ta thấy rằng các căn chính là những chướng ngại của ta. Chúng luôn cám dỗ ta phải phản ứng. Chỉ khi nào ta đã chứng nghiệm được rằng khi không có sự tiếp xúc với các căn – hạnh phúc tuyệt vời hơn

tất cả những gì ta đã biết đến trước đây- lúc ấy ta mới có ý muốn, có khả năng buông bỏ việc tìm kiếm những cảm giác dễ chịu. Điều đó không có nghĩa là từ giờ ta sẽ không còn có những cảm giác như thế; chỉ là niềm kỳ vọng rằng ta sẽ tìm được thỏa mãn qua các căn được buông bỏ, do đó ta không còn phải thất vọng nữa. Khi ta không còn tìm kiếm những cảm giác thường hằng qua các căn, ta có thể hoàn toàn tự tại với bản thân.

Từ kết quả của tâm thanh tịnh do các tầng thiền định mang đến, tâm có thể chấp nhận giả thuyết rằng không có một cá tính riêng biệt nào. Tâm chưa đạt được sự thanh tịnh, an lạc bên trong sẽ thấy khó chấp nhận rằng tất cả những cố gắng để được hạnh phúc là vô vọng. Nhưng tâm thanh tịnh, an vui, tự tại không phủ nhận điều đó. Trái lại, tâm hoan hỷ nhận ra rằng tất cả những gì thuộc thế tục đều kém thua. Qua các tầng thiền định, con đường đưa đến tri kiến chấp nhận có một chân lý tuyệt đối không bị búa vây bởi nhiều chướng ngại.

Dầu hành giả có thể đạt được tri kiến mà không cần phải nhập định, vì khi tọa thiền khá lâu, thì tâm cũng lắng đọng xuống, nhưng đó là một con đường gian nan. Vì tâm thường phản kháng những gì nó chưa biết, chưa từng trải, do đó có thể ngăn trở các tri kiến, là điều mà tâm hoàn toàn hạnh phúc, an nhiên, tĩnh lặng sẽ không bao giờ làm. Trái lại tâm tự tại phóng khoáng, nhu nhuyển, dễ uốn nắn, rộng mở. Đức Phật đã chọn con đường của thiền định.

Có hành giả nghiêng về con đường yên tĩnh, bình lặng, nhẹ nhàng, người khác lại bị thu hút bởi phương thức mạnh mẽ, nhanh chóng, quyết liệt hơn. Phương thức thứ hai dễ dẫn đến xung đột. Tốt hơn ta nên sử dụng khả năng định tĩnh của tâm để thay đổi các nhận thức của mình đến

độ ta không còn cảm thấy khó khăn trong việc chấp nhận chân lý tuyệt đối của 'vô ngã'. Điều đó đòi hỏi sự can đảm, ý chí để từ bỏ các khái niệm cũ. Để có thể tọa thiền với tâm không lăng xăng vọng tưởng đòi hỏi sự buông bỏ các cảm nhận về bản ngã, là cái chi hiện hữu qua sự hỗ trợ của tư tưởng. Dĩ nhiên là sau khi xả thiền, cái ngã lại xuất hiện. Nhưng nếu chúng ta đã có thể trải qua kinh nghiệm quý báu của 'vô ngã', dầu chỉ trong giây phút ngắn ngủi, chúng ta sẽ nhận ra các ngã tưởng dễ dàng hơn.

Ba tầng thiền định đầu tiên dễ đạt được. Đó chỉ là vấn đề buông xả, thư giãn, không mong muốn phải là gì, phải là ai đó, hay phải được trí tuệ gì. Chúng ta để cho tâm được lắng đọng, tự giải ra khỏi những suy nghĩ đã thành nếp, khỏi những lo âu, suy tưởng, để thay vào đó sự chú tâm vào các đề mục thiền quán. Người ta thường thấy khó thiết lập ý nghĩ của niềm vui nội tâm, nói chi đến việc chứng nghiệm. Ta cần phải chấp nhận sự thật rằng niềm vui nội tâm hiện hữu trong ta, rằng ta có thể khám phá được nó.

Các tầng thiền định tùy thuộc vào nội tâm thanh tịnh, dầu rằng sự thanh tịnh đó chỉ tạm bợ, thoáng qua. Bởi thế bất cứ sự thanh tịnh nào chúng ta có thể phát khởi trong cuộc sống hằng ngày sẽ giúp ta trong thiền định. Để đạt được thanh tịnh trong cuộc sống đời thường có nghĩa là ta cần phải chánh niệm trong tư tưởng, hành động, để có thể buông bỏ những tư tưởng, hành động bất thiện. Như thế sẽ giúp cho con đường tu thiền của ta được dễ dàng hơn. Khi hành thiền mà có được định khiến ta muốn tọa thiền lâu hơn, do đó giúp ta dễ dàng thích nghi trong cuộc sống đời thường. Cuộc sống không còn trĩu nặng những âu lo, những chướng ngại, mà chỉ là những cái khổ thông thường có thể chấp nhận được trên thế gian này, chứ không đề

nặng trên lương tâm ta khiến ta cảm thấy xuống tinh thần hay đau khổ vì nó. Dầu không thể mang những kinh nghiệm thiên định vào trong cuộc sống hàng ngày, nhưng chắc chắn rằng ta có thể mang những dư quả để duy trì cuộc sống, và tâm biết rằng nó có một mái nhà để nương náu.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Có thể thực hành chỉ và quán cùng lúc không thưa Ni Sư?*

AYYA KHEMA (AK): Khi tâm có thể vào định, thì tuệ giác đồng thời có thể phát sinh. Cả hai đều có thể thực hành.

*TS: Tâm lãng xãng có thể hoàn toàn biến mất hay chỉ giảm mật độ thôi thưa Ni Sư?*

AK: Lúc ban đầu, nó giảm mật độ; điều đó được gọi là ‘cận định’ (*neighborhood concentration*) – khi ta không còn cần phải đặt tên cho các suy nghĩ của ta. Những nghĩ suy lúc đó giống như những đám mây ở phía sau. Bước kế tiếp là buông bỏ ngay cả các suy nghĩ loáng thoáng đó, mà chỉ chú tâm vào hơi thở. Tâm do đó dần lắng đọng, hoà nhập với hơi thở, để tâm và hơi thở trở thành một.

*TS: Có lần Ni Sư đã bảo thật kinh hoàng khi phát hiện ra ta không giống như ta đã nghĩ tưởng. Đó có phải là kinh nghiệm thực sự đầu tiên của ‘vô ngã’?*

AK: Đó là kết quả của sự chứng nghiệm vô thường quá mạnh mẽ đến nỗi ta không còn có thể bám víu vào thứ gì. Sau đó đến ‘vô ngã’, nhưng vì sự kiện đó khiến ta sợ hãi, nên nó không thể phát triển thành một khoảng khắc đặc đạo của cái nhìn nội tâm toàn vẹn.

*TS: Thưa Ni Sư, tâm bình an, hạnh phúc có tự động phát khởi khi ta tiến qua các giai đoạn thiền định, hay ta phải có một nỗ lực đặc biệt nào đó, như là hành thêm quán từ bi.*

*AK: Đối với một số người, quán từ bi có thể là cửa vào thiền định. Khi chúng ta có thể mở ngõ trái tim, thì tâm ta cũng có thể làm như thế.*

*TS: Thưa Ni Sư, các tầng thiền định này có thể xảy ra trong một buổi tọa thiền hay sẽ xảy ra trong nhiều năm? Khi đạt được một tầng thiền định, ta có ngưng lại một khoảng thời gian trước khi tiếp tục tầng thiền khác?*

*AK: Nếu được hướng dẫn, các tầng thiền này xảy ra liên tiếp khá nhanh. Tầng thiền thứ nhất và thứ hai thực ra thường phát khởi cùng lúc – chúng ta chỉ phải phân biệt chúng- còn tầng thiền thứ ba là một tiến trình tự nhiên. Tầng thứ tư thì hơi khó; cần phải trải qua nhiều thời gian ngồi thiền, thí dụ như thường diễn ra ở các khóa thiền chuyên sâu.*

*TS: Có thể thực hiện điều này mà không cần có thầy hướng dẫn không thưa Ni Sư?*

*AK: Cũng có thể, nhưng nó sẽ kéo dài hơn, sẽ chậm hơn, và có thể không hoàn toàn tốt đẹp, vì thiền sinh sẽ không bao giờ chắc chắn rằng mình đang thực hành đúng. Cuối cùng, họ cũng phải tìm đến ai đó để chứng minh cho sự kinh nghiệm của mình.*



## Chương 12

# Các Tầng Thiền Định Vô Sắc

THÔNG THƯỜNG KHI TA CHỨNG NGHIỆM, bên trong ta cũng có một quan sát viên – người biết được việc đó. Quan sát viên đó vẫn còn là một phần của tư duy về ngã. Để tiến đến các trạng thái thiền định cao hơn, ta cần phải chứng nghiệm được tầng thiền vi tế thứ tư. Tâm có thể phát triển từ đó đến một tầng thức gọi là ‘cơ sở của không gian vô định’ (the base of infinite space-Không Vô Biên Xứ). Lúc bắt đầu ta có cảm giác thân phát triển đến độ nó tự biến vào không gian vô tận. Sự khai triển đó có thể dần dần hay đột ngột, nhưng kết quả thì như nhau. Đó là sự nhận thức về một cảm giác của không gian vô tận trong đó không có thân của một cá nhân nào hay thân của ai khác được cảm nhận rõ ràng.

Sự tương quan giữa tầng thiền vô sắc thứ nhất với sơ thiền là về những chứng nghiệm phát khởi từ thân. Một điển hình là các đục lặc. Chỉ có hai thứ hiện hữu trên thế giới này khiến ta phải quan tâm: đó là thân và tâm, vì thế trong thiền định cũng lại là vấn đề của yếu tố này hay yếu tố kia. Dầu rằng các chứng nghiệm này phát khởi từ thân (sắc), chúng xảy ra trong một cách thức hoàn toàn khác với những gì ta thường biết đến. Chúng ta quen giữ gìn thân, lo cho nó khi đau, lo chiều theo những đòi hỏi, nhu cầu của nó. Khi vào sâu trong thiền định, ta đối mặt với sự đánh mất cảm nhận về thân của một cá nhân riêng biệt.

Tri kiến phát khởi từ cảm giác rằng sự vô cùng, vô tận là một đại dương ban sơ, từ đó nổi lên vô số những bong

bóng nhỏ. Để rồi sau đó những bong bóng này lại biến mất trong đại dương. Khi đang nổi trên mặt biển, các bong bóng cảm nhận về mình như những cá thể. Chúng hoàn toàn quên rằng chúng trôi lên từ đại dương vô tận, và rồi sẽ chìm trở về trong lòng đại dương; trong sự xuất hiện ngắn ngủi này, chúng tin bản thân mình đẹp đẽ, thông minh, ngu dốt, tốt hơn hay dở hơn những bong bóng khác. Một bong bóng nói với một bong bóng khác, “Hãy nhìn, tôi to lớn làm sao”. Và bong bóng kia có thể trả lời, “Hãy nhìn, tôi đẹp làm sao”. Sự thực là cả hai chỉ là những bong bóng vừa nổi lên từ đại dương bao la để rồi nhanh chóng trở lại đó, như mọi bong bóng khác.

Trong không gian vô tận này, không có gì ngoài không gian. Từ đó ta nhận ra rằng lòng tin vào cái thân cá biệt này, vào thân các cá nhân khác (loài người hay bất cứ gì), vào cây cỏ, hoa lá, hay đất đá, không hơn gì là ảo tưởng. Lòng tin vào mỗi bong bóng là một cá thể riêng biệt bị lung lay. Đã chứng nghiệm được có một không gian trong đó không thể tìm thấy gì, nhất là không có ‘cái tôi’, chúng ta tự động nhận thức được rằng có một tổng thể hiện hữu, không thể tách biệt. Từ tổng thể đó, các hành phát sinh rồi lại biến mất.

Tầng thiên vô sắc kế tiếp được gọi là ‘thức vô tận’ (*infinity of consciousness – Thức vô biên xứ*). Ở đây ta cũng thấy sự tương quan với nhị thiên trong cõi giới thanh tịnh, trong đó yếu tố vật lý của cảm thọ đã được chuyển hóa thành những niềm an lạc, hạnh phúc nội tâm. Ở đây, chúng ta đi từ khía cạnh vật lý của sự phát triển hoàn toàn đến khía cạnh tâm lý của thức vô cùng tận, vô biên, trong đó không còn sự hiện hữu của một thức riêng biệt nào. Cả hai yếu tố vật lý và tâm lý xảy ra cùng một lúc, giống như

trong sơ và nhị thiên, niềm hỷ lạc cùng phát khởi với những cảm thọ dễ chịu, vì không thể không có an lạc khi ta có các cảm giác dễ chịu. Cũng thế, không thể cảm nhận được không gian vô tận mà không có thức vô biên. Cả hai phải phát khởi cùng một lúc. Để có thể bước vào tầng kế tiếp, hành giả phải quay lưng lại với cái này và hướng chú tâm vào cái khác mà thôi.

Hành động này tự nó là một yếu tố thực hành quan trọng để dẫn đến giác ngộ, giải thoát: quay lưng lại với những việc của thế gian để hướng đến sự giải thoát hoàn toàn, vô điều kiện. Cả hai đều có mặt trong tiềm thức của ta. Khi tọa thiền là lúc chúng ta tu tập thực hành điều đó – quay lưng với những phiền não, cấu uế, để hướng đến những gì thanh tịnh, thánh thiện – ta thực hành chuyển đổi sự chú tâm của mình. Chúng ta không cần phải tiếp tục quan tâm đến những gì chỉ mang lại những kết quả vật chất.

Thức vô biên khiến ta nhận thức được rằng không có một tâm thức cá biệt nào hiện hữu. Không có một ai với tâm và thân riêng biệt; chỉ có các bong bóng nổi lên do ‘lòng muốn hiện hữu’, rồi lại biến mất.

Sự phát triển của tâm thức đôi khi như bắt đầu từ chính những hạn chế của tâm, rồi dần dần vượt qua các giới hạn. Thức vô biên là một chứng nghiệm khi ta không còn bị chi phối bởi ý niệm về ngã, do đó chúng ta không phải là gì, không phải hoàn thành điều gì, không phải biết, không phải hành động, không phải trở thành gì cả. Tất cả những áp lực đối với chúng ta lúc đó sẽ không còn nữa. Sự phát triển của tâm thức không có chỗ cho bất cứ khái niệm, ý nghĩ, ái dục riêng tư nào cả. Chỉ có duy nhất sự nhận biết, nhưng nó cũng không phải là ‘của tôi’.

Bước phát triển kế tiếp cũng là tự nhiên, giống như ở các tầng thiền sắc giới, như là tiếp theo sự chứng nghiệm được hỷ, tự nhiên hành giả sẽ thấy được lạc. Trong các tầng thiền vô sắc hành giả giờ bước vào ‘cõi của không’ (Vô sở hữu xứ). Tính không này thường bị hiểu lầm; để minh họa, câu chuyện ẩn dụ sau đây có thể giúp làm rõ hơn: khi bước vào thiền đường, ta có thể thấy nào là tọa cụ, thiền sinh, các trang trí trên điện thờ. Rồi có ai đó đến dẹp tất cả. Khi bước trở vào phòng, ta sẽ không thấy gì nữa, chỉ có khoảng không. Căn phòng hoàn toàn trống trống. Nhưng điều đó không có nghĩa là ta không nhận ra được gì cả, chỉ là ta nhận thấy không có gì ở đó nữa.

Để đạt được tính không này là một tiến trình tự nhiên từ sự chứng nghiệm được thức vô biên xứ. Hành giả nhận ra rằng cái không mà hành giả đang chứng nghiệm, cái tâm thức tuyệt đối này, hoàn toàn vắng lặng mọi cảnh. Không có gì ở đó để ta bám víu, để ban cho ta cảm giác an toàn; ta không thể tóm lấy một ngôi sao trên bầu trời rồi nói: ‘Cái này là của tôi’, rồi giữ chặt bên mình. Có cái không vắng lặng tuyệt đối trong tầng thiền định này. Ở nơi đó, hành giả sẽ thấy một sự hiện hữu hoàn toàn trong đó không có cái gì mà ta có thể nắm bắt để nói rằng: ‘Đó là tôi, là của tôi, tôi cần nó, tôi sẽ có nó, tôi sẽ giữ nó’. An dụ về một căn phòng trống có thể giúp ta có vài ý niệm về chứng nghiệm đặc biệt này. Cuối cùng, thì ta cũng phải tự nếm quả xoài để biết mùi vị của nó. Ba tầng thiền định vô sắc này là những tiến trình tự nhiên, một khi hành giả đã định tâm đủ, thì chúng sẽ lần lượt xảy ra một cách khá dễ dàng.

Tầng kế tiếp, tầng thiền định thứ tám khó xảy ra hơn; cũng giống như tầng thiền sắc giới thứ tư. Nó được gọi là

‘không phải tướng cũng không phải không tướng (phi tướng phi phi tướng)’. Tâm ngưng tiếp nhận ngay cả sự an tịnh, dầu nó vẫn tinh thức. Đó là một trạng thái mà trong đó sự an tịnh của tứ thiên cũng phải chịu thua, vì với tứ thiên lúc ấy vẫn còn cái tướng của an tịnh. Giờ thì ngay chính điều đó cũng vắng lặng. Có thể nói đích xác đó là trạng thái tâm ngưng đọng, do đó là lúc tâm tràn đầy năng lượng nhất. Cái khó trong cả hai trạng thái này – tứ thiên và thiên thứ tám- là việc hành giả phải buông bỏ ngã; cũng là cái khó mà ta phải đối mặt khi tu tập giải thoát. Các trạng thái thiên định này do đó là những công đoạn chuẩn bị rất tốt cho sự buông bỏ cuối cùng. Nói một cách bóng bẩy, ta phải, trong một chừng mực nào đó, sẵn sàng để buông tay chìm đắm. Hành giả phải hoàn toàn buông bỏ cái ngã của mình, buông bỏ tất cả mọi chấp kiến về ngã, về ta hiện là ai, sẽ là ai, hay có thể là ai. Khả năng buông bỏ dầu chỉ trong thoáng chốc cũng vẫn là sự tập luyện cần thiết trên con đường tiến tới Niết-bàn *nibbana*. Dầu trong tất cả các định vẫn có một người nào đó đang chứng nghiệm, nhưng yếu tố này quá nhỏ, nên hành giả vẫn có khả năng nắm bắt được cái không.

Khi Đức Phật chứng đạt được các tầng thiên định này, Ngài nhận thấy rằng khổ *dukkha* và ngã vẫn có mặt sau khi xuất định. Ngài biết rằng cần phải nỗ lực hơn thế nữa. Đó là đóng góp to lớn và sáng tạo nhất của Ngài đối với Thiên là con đường đạo đã có mặt khoảng hơn hai ngàn năm trăm năm. Đã chứng đắc được ‘phi tướng phi phi tướng xứ’, hành giả dễ nghĩ rằng mình đã đạt được đến một trạng thái thanh tịnh, giác ngộ bậc nhất không còn gì hơn thế nữa. Nhưng đó là một sai lầm, chính gương tu hành của

Đức Phật đã chứng tỏ cho ta thấy rằng định chỉ là phương tiện đưa ta đến tri giác - trí tuệ.

Để tu thiền, ta phải cần có lời nguyện: “Tôi sẽ không để điều gì lôi kéo khỏi việc hành thiền, tôi sẽ kiên trì tu tập! Mỗi khi xao lãng, tôi sẽ quay trở lại!” Nói một cách khác, chúng ta phải dùng ý chí để chống lại khuynh hướng bàn ra của tâm. Rồi ta phải buông cả sự quyết chí, để tâm không bị chi phối, không chú tâm được. Bước kế tiếp là phát khởi cảm giác an lạc, hạnh phúc với bản thân, rồi giữ chặt tâm, không để cho nó lại giờ các trò cũ. Một khi tâm đã học phải nghe theo ta, nó sẽ cảm thấy điều đó trở thành tự nhiên. Thật ra tâm cũng không thích thú gì với các trò suy nghĩ lăng xăng; nó cũng cảm thấy bị quấy nhiễu, cảm thấy khổ. Tâm sẽ bình an, hạnh phúc hơn, nếu nó có thể trụ vào một chỗ, vì sự nhất tâm, dù chỉ trong khoảng thời gian ngắn ngủi cũng khiến tâm được tĩnh lặng. Cảm giác tĩnh lặng này có thể được vun trồng thêm bằng cách chú tâm vào đó càng lâu càng tốt.

Con đường dễ dàng dẫn vào sơ thiền là cách mà chúng ta vừa thực hành: chú tâm vào sự cảm nhận của các cảm thọ trong khi thân đang tiếp nhận các cảm giác đó. Quán từ bi cũng là một cách khả thi khác, ở đó trung tâm của tâm linh là ở vùng ngực, cảm giác được sự ấm áp tỏa ra từ đó. Càng mở rộng lòng, chúng ta càng tăng trưởng cảm giác hạnh phúc để đi vào định.

Định tạo nên sự an vui (*sukkha*) trên đường tu tập. Đức Phật đã nói: “Đây là lạc ta được hưởng”. Định giúp ta tìm được trạng thái cân bằng giữa sự tự kỷ luật cần có khi hành thiền và cái cần có để thụ hưởng sự an vui. Lòng hy vọng, mong cầu, chờ đợi tất cả đều bất lợi cho sự đạt định. Vì tâm chỉ có thể thực hiện một hành động ở từng thời điểm;

hoặc là ta hy vọng, mong mỏi hoặc là ta định tâm. Nếu ta không quá nhiều tâm, để nó tự vận hành, nó sẽ hoà nhập với đề mục thiền quán, nó sẽ tự đi vào định. Khả năng đó là một yếu tố tự nhiên của tâm. Đó là sự buông xả mọi thành kiến, suy nghĩ, quan điểm, chấp kiến của ta. Càng có thể buông xả, cuộc sống của ta càng dễ chịu hơn. Điều này cũng đúng trong tu tập thiền định. Hành giả càng buông bỏ những gì mình từng nghe, từng tin, từng hy vọng, để chỉ ngồi xuống tọa thiền chú tâm, thì càng dễ hành thiền hơn. Tất cả mọi quan điểm, suy nghĩ đều bất lợi cho sự thực hành. Sau khi xả thiền, ta lại có thể trở về với những suy nghĩ, quan niệm của mình, nếu ta muốn. Nhưng thực ra chúng không lợi ích gì, chỉ là gánh nặng của ta. Nếu có thể buông xả, ta mới có thể tìm được chân lý trong ta.

Một trong những đặc tính của một vị A-la-hán, người đã giác ngộ, là họ không có quan điểm. Đã chứng nghiệm được chân lý, thì không còn quan điểm. Một vị A-la-hán đã được diễn tả như sau (theo *Mangala Sutta*): “Dầu sống trong thế tục, tâm ngài không bị ô nhiễm. Thành quả cao nhất ngài đạt được là không còn sầu khổ, không nhiễm ô, và tự tại”. Mỗi khi ta nhận diện được một quan điểm dựa trên thói quen, ta cần buông bỏ nó, ít nhất là trong lúc tọa thiền. Chỉ có như thế việc hành thiền của ta mới mong có kết quả. Nếu chúng ta bỏ chút thì giờ ra để suy gẫm về tất cả những gì là quan trọng đối với ta, một cách tuyệt đối, thật sự cần thiết, ta sẽ thấy rằng tất cả có thể dễ dàng được buông bỏ. Khi ta biết chăm lo cho sự phát triển tâm linh và tình cảm của bản thân, ta sẽ đem lại lợi ích cho tất cả mọi vật, mọi người ta tiếp xúc.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Khi nói về định, có phải ta sẽ nhìn thực tại một cách khác và dùng nó như một động cơ để thúc đẩy ta hành thiền không, thưa Ni Sư?*

Ayya Khema (AK): Sự thúc đẩy sẽ trở thành đương nhiên. Đã chứng nghiệm được một cái gì đó hạnh phúc, tuyệt vời hơn tất cả những gì ta đã biết cả, thì không ai còn phải đợi bị nhắc nhở, bó buộc phải tọa thiền.

*TS: Thưa Ni Sư, con thắc mắc không biết nên coi việc buông xả quan trọng đến mức nào, ngay cả buông xả những tu chứng hoàn hảo nhất?*

AK: Nếu ta bám víu vào sự chứng đắc, thì chúng sẽ mất giá trị và trở nên là 'một tri kiến không hoàn hảo'. Chúng ta luôn sẵn sàng chấp nhận sự vô thường của khổ, nhưng không hề chuẩn bị để đón nhận sự vô thường của lạc (*sukkhā*). Thực ra điều này có thể là một kinh nghiệm quý báu cho chúng ta vì ta có thể thực sự quán sát sự hoại diệt của các lạc thọ. Do đó nếu thiền sinh bám víu vào các trạng thái an lạc của định, thì coi như đã đi sai đường. Đức Phật đã giảng cho chúng ta về định, và hướng dẫn rõ ràng không nên bám víu vào chúng, vì thái độ không bám víu cũng đồng nghĩa với Niết-bàn *nibbana*.

*TS: Thưa Ni Sư, có thể đó là lý do tại sao các vị thiền sư không nói về định vì nó có thể làm các thiền sinh chưa chứng nghiệm sinh nản lòng.*

AK: Với bất cứ phương pháp thiền nào, điều đó cũng có thể xảy ra. Tuy nhiên, có sự hướng dẫn của các vị thiền sư thì thiền sinh dễ đi vào định hơn. Lúc nào cũng có hai hướng để chú tâm vào: định và tuệ, cả hai đều mang đến những thành tựu viên mãn. Nhiều thiền sinh cũng tự vào

định được, nhưng không có sự hướng dẫn của các vị thầy, họ không thể tiếp thu được đầy đủ các lợi ích. Dĩ nhiên là không được điều mình mong mỏi sẽ mang đến khổ đau, nhưng đó cũng có thể được coi như một quá trình học hỏi. Vì những nỗi lo sợ này, chúng ta cần có một thái độ đứng đắn đối với thiên, biết chấp nhận sự thật là các trạng thái thiên định chỉ là những yếu tố của giác ngộ.

*TS: Thưa Ni Sư, điều gì sẽ xảy ra nếu như hành giả chỉ có thể vào được sơ, nhị và tam thiên, đến đó thì không thể nào vào được tứ thiên?*

AK: Ngay chính như chỉ đạt được đến tam thiên, tâm hành giả lúc đó cũng đã được chuyển hoá rồi. Tuy nhiên, sự dậm chân tại chỗ hoàn toàn khó thể xảy ra; với thời gian, lòng kiên nhẫn và quyết tâm, hành giả sẽ chiến thắng mọi trở ngại.

*TS: Thưa Ni Sư, 'tiến bước' ở đây có nghĩa là gì?*

AK: Ba giai đoạn thiên định đầu tiên cũng đã dễ dàng giúp ta có tri kiến, giúp cho con đường tâm linh những động cơ cần thiết, để ta có thể tiếp tục không xao lãng. Chúng giúp tâm trở về ngôi nhà bẩm sinh, và khi chúng ta tiếp tục hành thiên, chúng sẽ tạo cho ta tri giác hiển nhiên rằng việc đạt đến các tầng thiên định cao hơn là khả thi.

## Quán Từ Bi

Hãy chú tâm vào hơi thở của bạn trong chốc lát.

Hãy tưởng tượng rằng trái tim bạn không chứa gì cả ngoài luồng ánh sáng vàng rực, và ánh sáng này bao trùm từ đầu đến chân bạn với những tia sáng vàng rực rỡ, với sự ấm áp, khiến bạn cảm thấy hân hoan, tự tại. Ánh kim sắc này bao bọc bạn, để bạn có thể ngồi trong vùng sáng đó, với tâm bình an, tự tại.

Giờ hãy chuyển ánh kim sắc đó từ trái tim bạn đến thiên sinh cạnh bên, bao phủ họ với những tia sáng vàng rực rỡ, với sự ấm áp, tự tại và hoan hỷ. Bao bọc người ấy với ánh kim sắc, ban cho người ấy cảm giác an ổn, được che chở.

Hãy để ánh kim sắc đó tăng trưởng, tỏa lan đến tất cả mọi người trong thiên đường, mang sự ấm áp từ trái tim bạn đến họ, tặng cho họ món quà của tự tại, hoan hỷ, bao bọc họ với ánh kim sắc của tình thương và bi mẫn.

Giờ hãy tỏa ánh kim sắc đó đến bậc sinh thành của bạn, bao phủ họ với sự ấm áp từ trái tim bạn, mang đến cho họ tự tại và hoan hỷ, bao bọc họ với tình thương của bạn, mang đến cho họ cảm giác được che chở.

Giờ hãy nghĩ đến những người gần gũi, thân thiết nhất của bạn, hãy để ánh kim sắc từ trái tim bạn lan tỏa đến họ, bao phủ họ với ánh sáng đó, mang tình thương, sự ấm áp của bạn đến với họ.

Hãy nghĩ đến tất cả bằng hữu của bạn. Hãy để ánh kim sắc từ trái tim bạn lan tỏa đến họ, mang đến cho họ sự thân hữu, tình thương yêu. Hãy bao bọc họ, mang đến cho họ món quà của sự tự tại, hoan hỷ và che chở.

Hãy nghĩ đến tất cả những người bạn đã gặp gỡ, dù quen hay không. Hãy để ánh kim sắc đó tăng trưởng, tỏa lan đến tất cả

mọi người, mang đến cho họ sự thân hữu, tình thương yêu, hãy để sự ấm áp từ trái tim bạn bao bọc họ.

Giờ hãy nghĩ đến tất cả những người sống gần bạn, dù bạn đã gặp gỡ họ hay chưa. Hãy để ánh kim sắc từ trái tim bạn tăng trưởng, tỏa lan đến tất cả mọi người, mang đến cho họ sự thân hữu, ấm áp, bao bọc họ với ánh sáng đó, đem đến cho họ tình thương và sự che chở.

Giờ hãy để ánh kim sắc từ trái tim bạn tăng trưởng, lan tỏa cho đến khi nó như một đám mây kim sắc che phủ cả bầu trời quê hương bạn. Hãy để những cụm kim sắc đậu xuống trái tim của tất cả mọi người, mang đến cho họ sự ấm áp, tự tại và bình an.

Giờ hãy mang chú tâm trở về với bạn. Hãy cảm nhận được sự ấm áp từ trái tim bao trùm bạn, che phủ bạn, đem lại cho bạn sự tự tại và hoan hỷ.

Cầu cho tất cả chúng sinh ở mọi cõi đều được hoan hỷ và tự tại.



## Chương 13

# Nhận Được Bản Tâm Chân Thật Của Mọi Vật

### BƯỚC 8:

Lý duyên khởi siêu việt đặt trọng tâm ở nhân quả. Bước kế tiếp theo trong các tầng thiền định là ‘tri kiến về sự vật như chính bản thể của chúng’ (*yathabhutanadassana*). Kiến là một kinh nghiệm nội tại và tri là sự nhận biết về điều đó. Sự nhận biết rõ ràng về ‘sự vật như chúng thật là’ có nghĩa là tri kiến. Thực tế mà nói, hành giả trước hết phải đạt được các tầng thiền định, sau đó xử dụng sức định và thanh tịnh của tâm để đạt được tri kiến.

Trong từ ngữ Phật học, tri kiến có nghĩa là sự hiểu biết thông qua kinh nghiệm tự thân về ba đặc tính của tất cả mọi hiện hữu, đó là *anicca*, *dukkha* và *anatta* (vô thường, khổ và vô ngã). Vô thường được che đậy bằng thường. Vì hơi thở liên tục ra vô, ta quên rằng mỗi hơi thở là một hơi thở mới, hơi thở cũ đã bị hoại diệt, không còn ích lợi gì. Khổ (*dukkha*) thì được hóa trang bằng sự thay đổi, bằng các chuyển động. Đôi khi chúng ta trốn chạy khổ đau, tìm quên lãng, thay hình đổi dạng. Vô ngã (*anatta*) thì được che đậy bằng hình thể, bằng các khối. Để thật sự nhận chân được bản thể sự vật, ta phải dẹp bỏ những chướng ngại đã in sâu trong suy nghĩ của ta, khiến ta lầm tưởng sự tiếp nối như là thường hằng, hình thể như là ngã hay thực thể. Không phải dễ phá vỡ những suy nghĩ này vì sự thật là ta không thích vô thường, khổ và vô ngã, vì những thứ này hủy diệt cái ngã tưởng mà ta vẫn thường ôm ấp.

Bước đầu tiên trên con đường giác ngộ là phải tách biệt tâm và thân. Điều đó có nghĩa là sống với con người này, với 'cái tôi' không phải là một tổng thể, mà là gồm có thân và tâm. Trong lúc hành thiền, hơi thở là thân sắc, và sự chánh niệm về hơi thở là tâm. Khi chúng ta chú tâm vào hơi thở, nhưng chưa chánh niệm đủ để đạt được tâm an lạc, thì ít nhất ta cũng có thể nhận ra hai khía cạnh này, là một việc làm hữu ích, thiết thực hơn so với tâm suy nghĩ lăng xăng thường ngày của ta. Khi chúng ta đã hoàn toàn cảm nhận được hai khía cạnh này, thì 'cái tôi' hình tướng này bắt đầu tan vỡ.

Thân và tâm có mặt ở khắp mọi nơi. Có thể không phải là cái tâm mà ta thường biết, nhưng ngay chính một cái cây hay một hiện tượng tự nhiên nào cũng ước muốn được hiện hữu, nếu không nó đã không thể sinh tồn. Khi ta có thể hiểu rõ về thân và tâm ngay nơi bản thân, thì ta cũng có thể nhìn thấy được điều đó ở tất cả mọi thứ quanh ta. Ta có thể quán xét điều đó ở nội tâm cũng như ngoại tại.

Đức Phật đã dạy: "Tất cả vũ trụ này, hỡi các tỳ kheo, đều nằm trong thân dài một sải và tâm này". Chúng ta có thể bắt đầu quán sát thực tế cơ bản bằng các đề mục thiền quán, rồi phát triển sự hiểu biết đó rộng hơn đến với tất cả những gì chúng ta quan sát. Tâm và thân tùy thuộc vào nhau, nhưng không giống nhau. Nếu không hiểu được điều cơ bản này, ta khó mà có thể tiến sâu hơn vào tri kiến. Ta sẽ bị chướng ngại bởi "Đúng rồi, nhưng mà..." là những biểu hiện của lòng nghi hoặc. Chúng ta cần hiểu rằng chính tâm là chủ, tâm sai khiến thân. Ngay chính như hơi thở, là điều thiết yếu cho sự sống, cũng có thể bị tâm điều khiển. Ta có thể bảo hơi thở ngưng lại trong giây lát, bảo

nó hít sâu vào, bảo nó chậm lại. Dầu hít thở là hành động tự nhiên của thân, nó cũng có thể bị tâm sai khiến.

Sau này, ta có thể nhận thấy rằng cả thân lẫn tâm đều không phải là những thực thể rắn chắc, trái lại chúng bao gồm những chuyển động, do nhiều thứ làm thành. Mỗi tư tưởng là một chuyển động của những thôi thúc trong tâm. Còn thân dầu có vẻ như rắn chắc; nhưng với chánh niệm ta có thể cảm thấy đó là những chuyển động tiếp nối. Khi ta theo dõi hơi thở sâu lắng, rồi vào định, chúng ta sẽ nhận thấy ngay mỗi hơi thở cũng chứa đựng sự chuyển động, và không bao giờ là một hơi thở trọn vẹn. Nó có bắt đầu, ở giữa và ở cuối, và luôn thay đổi. Khi tâm hành của ta đã tượng hình rõ ràng, ta sẽ thấy có những đặc tính lên xuống, giống như dòng điện. Chúng ta đạt được sự hiểu biết sâu xa hơn về trạng thái của ngã, cái trước đây dường như là quá bền vững, cụ thể.

Những gì dường như rắn chắc đối với chúng ta thực ra giống như bụi trong không khí mà ta có thể thấy xuyên qua ánh nắng. Đối với thân cũng thế. Đã kinh qua, hiểu được thực trạng này, giúp chúng ta một bước trên đường tiến tới tri kiến. Nhưng nếu chỉ biết, chỉ tư duy như thế vẫn chưa đủ. Đó chỉ là bước khởi đầu, phải biến đổi đó thành một kinh nghiệm thực sự. Ngược lại, chỉ có kinh nghiệm thôi, mà không có sự hiểu biết, cũng không ích lợi gì. Chánh niệm, cảnh giác cũng là một trạng thái chuyển biến, giống như khi ta nhận biết sự đổi thay, sự thiếu vắng hình tướng trong các cảm thọ.

Nếu những khía cạnh này có thể được nhận thức bằng chính kinh nghiệm bản thân, chứ không phải qua sách vở, thì ta sẽ nhìn sự vật bằng con mắt khác. Ta sẽ cảm nhận được một thực tế là chỉ có những hiện tượng vô thường

hiện hữu. Do đó ta sẽ có thể buông được sự chấp chặt, bám víu vào các hiện tượng này. Hình tướng, sự tiếp nối dẫn đến bám víu. Khi chúng ta có thể chứng nghiệm được điều ngược lại trong thiền định, là chúng ta mở được đường đến trí tuệ thực sự.

Giờ chúng ta đã có được sự hiểu biết về các duyên sinh, có nghĩa là ta nhận thức được rằng tất cả mọi sắc thân, tất cả các hình tướng, đều bao gồm bốn yếu tố chính. Chúng ta có thể cảm được nhiệt độ nóng, lạnh trong cơ thể, hơi thở gió, nước ở mồ hôi hay nước miếng, và yếu tố đất trong xương, da thịt của thân. Chúng ta có thể nhận thức được rằng các yếu tố này tự chúng không hoàn chỉnh, không độc lập, mà tùy thuộc vào các yếu tố tương ứng để hiện hữu. Vì các yếu tố luôn thay đổi, thân ta lại tùy thuộc vào chúng, nên cũng thay đổi luôn; khiến thân nhiều khi không được an. Điều đó dễ chứng nghiệm, dẫn đến tri giác về cái khổ phát khởi nơi thân.

Ngay chính tâm thức ta cũng bị điều kiện hóa. Tư tưởng phát sinh do bởi có sự xúc chạm của các căn. Căn xúc chạm sinh ra cảm thọ, suy tưởng và các tư tưởng liên đới tiếp nối theo. Sự vận chuyển của tâm tùy thuộc vào sự tiếp xúc của – thấy, nghe, ngửi, nếm hay suy tưởng. Khi thiền quán, ta sẽ thấy các chuỗi phản ứng qua sự tiếp xúc của các căn, được tiếp nối bằng cảm thọ rồi suy tưởng hay đặt tên, rồi mới đến quá trình tư duy (thường là ưa thích hay ghét bỏ), ta nhận biết đó là một thực trạng, chứ không phải chỉ là sự suy diễn. Khi có cảm giác đau, tâm liền phản ứng, muốn loại bỏ cái đau; đó là do sự xúc chạm đưa đến cảm giác khó chịu. Tâm nghĩ đó là đau, rồi phản ứng lại bằng cách ghét bỏ, muốn chạy trốn nó. Nếu chúng ta theo dõi quá trình này trong thiền quán, ta có thể thấy tất cả đều là các trạng

thái của tâm, là các trạng thái hình thành dựa vào các những điều kiện tiềm ẩn, không trọn vẹn, không độc lập. Từ đó đưa đến nhận thức rằng không có ai làm chủ cả. Nếu có 'cái ngã' thì chắc rằng 'cái ngã' đó sẽ có đủ khôn ngoan để chỉ nghĩ đến những tư tưởng hạnh phúc, chỉ có tạo cảm thọ an lành.

Quán sát các lạc hay khổ thọ, và các phản ứng của ta đối với chúng, giúp ta nhận ra những yếu tố trong việc 'tạo ra cái ngã'. Hiểu được rõ ràng như thế, ta có thể ứng dụng sự hiểu biết này vào đời sống hằng ngày. Chúng ta không còn phải tin vào những gì tâm bày ra, mà biết rằng tất cả đều được tạo ra do duyên sinh, do một tác động nào đó. Tất cả tùy thuộc vào ta để chuyển tâm theo hướng thiện.

Khi đã nhận thức được những sự thật này, khi đã quán tưởng sâu xa về chúng, xem xét tính trung thực của chúng, thì ta sẽ có thể thiền quán về chúng hữu hiệu hơn trước đó nhiều. Các tri kiến này là một diễn biến tự nhiên.

Vì tâm và thân do duyên sinh, suy ra cũng có nhân duyên đưa đến sự hiện hữu của ta, đó là, ái và vô minh. Vô minh ở đây có nghĩa là không nhận biết sự thật tuyệt đối, và ái ở đây là 'ước muốn được hiện hữu'. Các duyên này cấu thành uế nhiễm, khiến ta có những hành động bất thiện. Ngay cả các hành động thiện của ta cũng dựa trên ý niệm ngã, do đó cũng mang đến những hậu quả. Nhận thức về các nhân duyên cần phát triển xa hơn đến các nghiệp quả của chúng ta, chúng không phải do định mệnh hay tai nạn, mà do chính các hành động có chú ý của ta. Giáo lý của Đức Phật thường được coi là giáo lý về nhân quả. Đó là một giáo lý có tính phân tích, vì muốn thật sự tìm hiểu sâu về bản ngã của chúng ta như là một hiện tượng, ta cần phải phân tích. Đó không chỉ là việc đưa ra

những kết luận hợp lý, mà đúng hơn là xử dụng những cái thấy ở nội tâm, dựa trên sự chứng nghiệm của bản thân.

Giờ chúng ta đi vào một khía cạnh quan trọng nhất của tri kiến, đó là, sự quán sát về sinh diệt, là đặc tính của vô thường. Tất cả những gì do duyên sinh đều hoại diệt, vì tất cả nhân duyên cũng hoại diệt. Khi chúng ta nhận thức được rằng hơi thở vô đã hoại diệt, và một hơi thở khác đã thay vào đó, rồi hơi thở tiếp theo cũng hoại, để một hơi thở khác lại nối tiếp, chúng ta đã suy ra được tính không của 'ngã'. Thay vì để tâm nghĩ suy về những việc không quan trọng của quá khứ hay tương lai, ta cần hướng tâm đến tính cách vô thường của vạn pháp.

Sự sinh diệt của hơi thở vào ra dễ quán sát, dễ hiểu. Sự sinh diệt của tâm khi quán sát hơi thở cũng hiển nhiên khi ta nhận thức đó cũng chỉ là một tâm hành, một sự biến chuyển. Mọi biến chuyển đều sinh diệt, hàm chứa trong đó sự khó chịu, vì thế sinh ra khổ (*dukkha*) là điều tất nhiên. Cái khổ nơi hơi thở khó nhận thấy, vì ta cần phải thở để sống. Song trên thực tế, bất cứ sự chuyển biến không ngừng nào cũng gây ra những kích thích không ngừng, là nguyên nhân của khổ. Do đó, không có lý do gì để ngạc nhiên khi thế giới tràn đầy đau khổ, vì không bao giờ ta có thể tìm được sự thỏa mãn hoàn toàn trong vô thường.

Dầu cho đó là một cảm xúc, một cảm giác, một tư tưởng, một hành động, hay một chuyển động vật lý, tất cả đều mang tính chất vô thường. Ngay tại đây hãy quán sát những chuyển động của thân, vì đó là những bằng chứng hiển nhiên nhất. Ta không thể đi một bước chân mà không có sự sinh diệt. Không thể giở một cánh tay lên, hay thay đồ, mặc đồ mà không có sinh diệt. Chúng ta có thể nhận thấy tuyên ngôn của chánh Pháp trong mọi hiện hữu, mọi

sinh hoạt của ta. Nhận thức rõ ràng như thế giúp ta chế ngự lòng nghi hoặc, giúp ta có nhiều động lực hơn để tu tập. Lòng nghi hoặc giống như cái thắng xe, nó kiềm hãm ta lại, như khi ta lo âu về con đường đạo, về thầy dạy của ta. Khi không còn lòng nghi hoặc, sức mạnh, nghị lực được tự do lao về phía trước để mở ra con đường đưa đến tri kiến mới mẻ.

Tri kiến là bước đến kế tiếp. Chúng ta quán sát năm uẩn là kết hợp của ta: thân hay các hành động, tâm gồm các cảm giác, các khái niệm, tâm hành hay tư tưởng và các căn thức. Khi quá trình sinh diệt đã trở nên rõ ràng đối với chúng ta, nó sẽ giúp ta có một cái nhìn thấu đáo về bản ngã, về tha nhân để ta không còn phải sân hận với ai, vì ta biết rằng sân chỉ là một trong những chướng ngại sinh diệt. Chúng ta cũng không cần phải luyện ái người nào, vật nào, vì đó cũng là một trong năm chướng ngại phát sinh, rồi hoại diệt. Hiện tại, năm chướng ngại này nắm vai trò quan trọng trong tâm thức ta.

Trước hết, cần phải quán sát năm chướng ngại nơi chính bản thân. Những gì ta không biết nơi mình, ta cũng sẽ không bao giờ biết nơi người khác. Ta đã biết về những chuyển biến của hơi thở, của thân – sự hoại diệt, già nua, biến đổi. Ta biết về những cảm xúc của mình, và quán sát chúng trong lúc tọa thiền, cũng như lúc rời chiếu thiền. Khi ta đã tìm được niềm vui trong thiền định, thì ta có thể tiếp tục sự quán sát này khi tọa thiền trong một thời gian dài, mà không bị phân tâm.

Chúng ta cố gắng để không bị kẹt vào các khía cạnh bên chặt của thân ta, của tha nhân, trái lại luôn quán sát năm uẩn. Chúng ta có thể thấy sự hiện diện của năm uẩn ở mọi thứ quanh ta, để quán sát sự biến đổi không dừng của

chúng. Cây mọc lên, già cỗi, rồi chết; cành lá đâm chồi, héo úa rồi tan rã, và tất cả mọi thứ hiện hữu khác cũng thế. Giây phút chúng ngộ này là giây phút quan trọng trong tiến trình hướng đến tuệ giác.

Nhận thức về sinh diệt dần sẽ đến một giai đoạn trong thiền định khi chỉ còn có sự hoại diệt được quán sát. Chúng ta chỉ thấy khía cạnh đó vì sự chú tâm của ta đã vi tế hơn, đến độ nó gắn chặt với sự tận cùng của từng hơi thở, và sự hoại diệt của từng biến chuyển của tâm. Ở thời điểm đó, có thể ta sẽ cảm thấy sợ hãi, vì không còn gì để bám víu, nắm bắt. Mọi thứ dường như tan rã dưới mắt ta, và điều đó ảnh hưởng đến bản ngã cũng như mọi hiện hữu quanh ta. Dầu hiện tại mọi thứ dường như bền chắc, nhưng khi đã đạt định, và tri kiến phát sinh, ta không thể chối bỏ sự hoại diệt, cũng như những cái thấy thông thường của ta chỉ là ảo giác.

Nếu thân tâm không luôn biến đổi, hoại diệt, thì chúng sẽ bền chặt mãi mãi, là điều không thể xảy ra. Tất cả các duyên đều luôn biến đổi. Khi đã có được sự nhận thức đó trong thiền định, cũng như trong sự hiểu biết của mình, thì khó tránh được cảm giác sợ hãi chế ngự. “Tôi sẽ làm gì đây?” Không còn gì để bám víu nữa.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Chúng ta là do ái dục, vô minh mà ra. Vậy còn những sinh vật khác – chúng do nhân duyên gì mà ra, thưa Ni Sư?*

Ayya Khema (AK): Cũng do các nhân duyên đó.

*TS: Cảm ơn Ni Sư. Nhưng con phải suy nghĩ thêm về điều đó.*

*AK: Đừng suy nghĩ, mà hãy quán tưởng về đề mục này khi tọa thiền. Không cần phải quán về tất cả năm uẩn; chỉ cần quán triệt một trong năm cũng đủ để có trí tuệ. Nhưng trước khi thiền quán về đề mục đó, trước hết hãy để tâm an định, vì tâm có những khả năng không thể lường được khi đã an định.*

*TS: Thưa Ni Sư, khi Ni Sư bảo rằng vì tâm không tuân theo những gì ta thích suy tưởng, nên ta không hiện hữu, con thấy thắc mắc. Làm sao mà ta không hiện hữu được?*

*AK: Không đúng như thế. Là không có ‘người chủ’.*

*TS: Không có người chủ? Có thể nào tâm ta lại thuộc về ai đó? Ni Sư có hiểu ý con không? Con không biết phải ứng dụng điều đó như thế nào?*

*AK: Không phải tâm thuộc về người khác. Ta có thể nhìn thẳng vào tâm và nói rằng: “Đây là tâm chưa được rèn luyện; nó chỉ làm theo ý của nó. Nếu ta có quyền hạn gì trong vấn đề này, nếu ta thực sự làm chủ nó, nó đã không hành động như thế.” Nói vậy có lẽ dễ hiểu hơn.*

*TS: Điều đó làm con thấy bứt rứt vì tâm không được rèn luyện của mình.*

*AK: Tốt, vì nó khuyến khích em phải rèn luyện tâm.*

*TS: Ni Sư có nói rằng định nhất thời cũng có thể đưa đến tri kiến, nhưng chưa đủ để đạt thanh tịnh. Tri kiến thường phát sinh trong các thời tọa thiền sao, thưa Ni Sư?*

*AK: Có thể phát sinh, nhưng sự định tâm nhất thời cũng chỉ mang đến sự hiểu biết nhất thời. Tuy nhiên, tri kiến đó không mất đi. Khi ta đã đạt được tri kiến trong lúc tham*

thiên, tâm ta có thể đủ vắng lặng để đưa đến trạng thái tĩnh lặng.

*TS: Tri kiến chúng nghiệm được có phai mờ trong ký ức không, thưa Ni Sư?*

AK: Đã hiểu thấu đáo một việc gì, thì cả nội tâm ta cũng thay đổi theo.

*TS: Vậy tri kiến không phải vô thường, luôn biến đổi sao?*

AK: Chắc chắn là biến đổi. Nhưng nếu ta có thể hiểu được như thế, thì đó cũng là tri kiến.

*TS: Con không hiểu tại sao tri kiến có thể thường hằng, đồng thời cũng duyên sinh, vì đó không phải là Niết-bàn.*

AK: Tri kiến có thể đưa chúng ta đến điểm mà tiếp theo đó là Niết-bàn. Nhưng cái tri kiến mà ta đang bàn đến chỉ là những bước bắt đầu. Ta đều cần tất cả để đi đến Niết-bàn, vì chúng tạo ra một sự phát triển bền vững của tri kiến. Có thể đến một điểm nào đó, sự phát triển sẽ dừng lại; lúc đó, tri kiến đã đạt đến đỉnh cao. Khi đã đạt được một trong những điều này, ta khó lòng có thể đánh mất chúng.

*TS: Thưa Ni Sư, theo Thiên tông, con hiểu rằng khi tâm đã không còn bám víu, thì tâm đến gần với trạng thái tự nhiên chân thật. Con không biết Nguyên Thủy nghĩ sao về vấn đề này?*

AK: Đức Phật đã dạy rằng giáo lý của Ngài là một giáo lý thấm nhuần, và đã so sánh với một biển nước. Nếu ta từ trên bãi biển tiến dần xuống nước, thì trước hết chân ta thấm nước. Khi đi sâu ra hơn nữa, thì đầu gối, rồi hông, và cuối cùng là đến vai thấm ướt. Đến lúc đó, ta có thể trầm cả người xuống nước. Đó là con đường của tri kiến, giác ngộ. Đó là một giáo lý thấm thấu, chứ không phải là một

cách thúc ép tâm vào một góc, buộc tâm phải buông bỏ mọi quan điểm.

*TS: Thưa Ni Sư, nếu chúng ta có thể ví mọi ảo tưởng về ngã như một thân cây, và các cành cây là các loại ảo tưởng về trạng thái của thực tại, thì con nghĩ rằng tri kiến giống như cắt bỏ các cành cây ấy. Ta cắt dần các cành cây, rồi cuối cùng đốn ngã cả thân cây.*

AK: Tri kiến có nghĩa là ta nhìn cái thực tại tương đối này với cái nhìn hoàn toàn mới, là thân cây vẫn còn đó, nhưng với những hệ thống giá trị khác.

*TS: Con không hiểu sự khác biệt giữa thân và tâm, thưa Ni Sư. Có phải thân bao gồm thân xác này và năm uẩn?*

AK: Một uẩn.

*TS: Ni Sư dạy phải quán sát những biến chuyển của tâm. Các uẩn thuộc về tâm không mang đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã sao?*

AK: Chắc chắn là có rồi. Sự biến chuyển là vô thường, và vì vô thường, nên có khổ và vô ngã. Biến chuyển sinh ra động, không bền chắc, do đó là nguồn gốc của khổ đau. Trước hết ta phải quán sát những thực tại nội tâm để có thể chứng nghiệm được điều đó.

*TS: Thưa Ni Sư, con nghĩ là không có sự khác biệt giữa thân và tâm, vì, thí dụ, không thể tách cái nghe ra khỏi âm thanh.*

AK: Tâm giúp ta cảm nhận được âm thanh; tai chỉ nghe. Để có thể bỏ được cảm giác về sự bền chắc, ta cần phải mổ xẻ con người bền chắc này ra từng phần. Đó là cái nhìn của tri kiến.

*TS: Đôi khi con có thể nghe được âm thanh mà không có gì khác nữa, thưa Ni Sư.*

AK: Khi chỉ có âm thanh, đó là khi sự xúc chạm đến với tai. Ngay giây phút ta nói rằng: “Đó là tiếng còi”, thì tâm đã vận hành, đã suy tưởng. Tai không thể nói: “Đây là tiếng còi”. Trên bình diện của chân lý tuyệt đối, ta chỉ nghe có âm thanh.



## Chương 14

# Tĩnh Ngộ

### BƯỚC 9:

Trong tiến trình của lý duyên khởi siêu việt này, hỷ là một bước không thể thiếu trong thiền định. Hỷ phát khởi từ lòng biết ân và hạnh phúc khi ta nhận thức được rằng ta thật có duyên lành được nghe chánh Pháp và rằng các giai đoạn thiền chứng sẽ dẫn đến giác ngộ, giải thoát. Chúng ta có thể thấy rằng các tầng thiền định là những bước khởi đầu cho việc đạt được trí tuệ, vì tâm đã an định, tự chủ thì tâm có khả năng 'biết tánh của vạn vật'. Tâm lắng xẵng, nôn nóng, bạo phát, lo lắng, phiền não không thể dừng lắng đủ để có thể suy nghĩ thấu đáo, nhận thức một cách tự nhiên. Tâm như thế chỉ quẩn quanh với những gì chứa trong tâm tưởng. Nhưng một khi ta đã làm chủ tâm, ta sẽ không cho phép tâm được có những tư tưởng bất thiện.

Trạng thái tâm giác ngộ là tiến trình tự nhiên, tự động từ định nếu ta đi theo sự chỉ dẫn của Đức Phật. Tuy nhiên khi tâm chưa có đủ khả năng thiền định, hay không có ý muốn được định, thì tâm đó vẫn có thể đạt được một mức độ nào đó của tri kiến, giác ngộ như đã trình bày trước đây. Sự sợ hãi như thế cũng là một bước trên con đường giác ngộ. Tâm phóng khoáng, hoàn toàn an nhiên tự tại sẽ không trải qua trạng thái hoảng loạn này, nhưng tâm chỉ mong cầu giác ngộ sẽ phải trải qua nỗi sợ hãi cùng cực. Thường những người đã trải qua kinh nghiệm đó, sẽ ngưng tu tập, hay có thể nghĩ có điều gì không ổn đối với họ. Họ đã từng nghe qua bao điều tốt đẹp về các giai đoạn

thiên định khi tâm được hoàn toàn thanh thoi, vậy mà, không ngờ sự hoảng loạn, sợ hãi lại phát sinh.

Quà tặng lớn nhất của Phật giáo nằm trong việc xử dụng trí phán đoán, phân tích, giải thích từng bước từng bước. Nếu chúng ta không biết mình đang làm gì, ta sẽ không thể tiến xa, vì hoặc là ta quay đầu trở lại, hay trở nên bối rối, thiếu tự tin. Sự hoảng loạn, nỗi sợ hãi cần được coi như một bước cần thiết, vì ở thời điểm đó tâm đã nhìn thấy được một thực tại mới, đó là sự hoại diệt của mọi phát sinh, dầu đó là thân hay tâm. Không có tư tưởng nào có thể được duy trì; nó sẽ biến đi. Hơi thở của ta cũng thế, hoặc khi quán sát thấu đáo hơn ta thấy chính ngay thân cũng thế. Thế thì tôi ở đâu? Rồi lòng nghi hoặc phát sinh: “Tôi thực hành để làm gì đây? Tôi cứ ngỡ sẽ đạt được hạnh phúc, bình an; vậy mà bây giờ tôi chỉ thấy sợ hãi”. Rồi ý tưởng thối lui len vào tâm trí, muốn trở lại sự an ổn cũ. Nhưng một khi đã đạt được tri kiến, ta không thể thối lui trở lại; đó không phải là cách để thoát khỏi sự sợ hãi.

Khi đã trải qua nỗi sợ hãi, hoảng loạn, ta phải phân tích điều gì khiến ta sợ hãi. Ta sẽ nhận thấy rằng sự sợ hãi bắt nguồn từ sự kiện là ta không thể tìm được ai là người đã cố gắng hết sức trên con đường đạo, để đạt trí tuệ, giải thoát. Ta không thể tìm được người đó vì tất cả những gì gắn chặt với ‘cái tôi’ đã bị hoại diệt, đã tan biến. Giờ ta đã có một ý niệm rõ ràng về khía cạnh nguy hiểm của tất cả ‘các duyên hợp’, nghĩa là tất cả những gì đã phát sinh. Mọi thứ được hình thành, do đó hiện hữu, đều chứa đựng mầm đe dọa của hoại diệt. Không những vạn pháp đều hoại diệt, tan biến, mà ta lại bám víu vào tướng của mọi thứ, của bản thân, của tha nhân, do đó ta luôn phải đối mặt với mất mát, khổ đau.

Một ngôi nhà, thí dụ, chỉ là một duyên hợp, nên có tính chất trở ngại, cũng như tất cả mọi hiện hữu khác. Nó trở ngại suy nghĩ, hành động, thời gian, năng lực và khả năng của ta. Tất cả mọi hiện hữu đều cần được chăm sóc, lo lắng, tuy nhiên nó vẫn hư hao, hoại diệt.

Yếu tố chướng ngại hàm chứa trong mọi hình tướng duyên hợp còn có một đặc tính rõ ràng khác nữa. Không chỉ thân ta cần được chăm sóc lo lắng không ngừng, mà tâm ta cũng phải duyên theo các căn trần, luôn chịu một áp lực phải làm sao để không bị chướng ngại. Chúng ta thường than: “Tôi cảm thấy bị đe dọa, căng thẳng, chịu áp lực”. Dĩ nhiên các áp lực có mặt vì tất cả những gì phát sinh do sự tiếp xúc của các căn, chúng ta luôn phải phản ứng theo. Tất cả chúng ta đều đã nếm trải những điều này năm này qua tháng nọ, nhưng ta vẫn luôn nghĩ rằng mình có thể thoát ra bằng cách đi đâu đó, làm cái gì đó. Khổ được che dấu bằng chuyển biến.

Khi chúng ta đã nhìn thấy được, bằng tri kiến, khía cạnh hoại diệt trong vạn pháp khiến ta lo lắng, và thấy rõ hơn nhu cầu phán đoán, đối đãi, thì sự sợ hãi sẽ giảm bớt đi. Ta sẽ nhận thấy rằng sự sợ hãi, thật ra cũng cần thiết, một kinh nghiệm thiết thực trên con đường tiến đến giải thoát. Ở giai đoạn đó, ta cần một người thầy để hướng dẫn, giúp đỡ, nếu không, tâm có thể thối lui khi khám phá ra sự thật quá phủ phàng này. Đó là lý do tại sao Đức Phật luôn khuyên nhủ đệ tử của Ngài phải trải qua những giai đoạn thiền định để giúp tâm được an định. Tâm an định dễ chấp nhận một thực tại khác lạ.

Đã nhìn thấy mối đe dọa ngấm chứa trong mọi sắc tướng, ta nhận thức được rằng sự hiện hữu của ta không lợi lộc gì. Do đó, ý muốn được giải thoát phát sinh, là điểm

quan trọng nhất trong trí tuệ thiên. Điều đó xảy ra vì ta cảm nhận sâu xa rằng hiện hữu không mang lại gì – dấu rằng cảm giác này không có nghĩa là ta ghét bỏ sự hiện hữu, là điều khiến ta thêm kiệt quệ. Cho đến thời điểm này chúng ta đã nghĩ một cách vô thức hay có ý thức rằng hiện hữu ở một cõi cao hơn hay ở cõi chư thiên thì tốt hơn, giống như thiên đàng. Nhưng giờ ta nhận thức được rằng tất cả mọi hiện hữu đều hoằng nặng một thứ áp lực trên thân tâm.

Ước muốn được giải thoát kết hợp với tính cấp bách, khẩn trương (*samvega*). Tính cấp bách là một khía cạnh quan trọng trong sự quyết tâm của ta; nó khiến ta không còn trì hoãn nữa. Đức Phật thường nhắc nhở ta rằng cuộc đời rất bấp bênh, và cái chết thì không tránh khỏi. Chúng ta không biết mình còn có thể tu hành được trong bao lâu. Đó không phải vấn đề của tuổi tác; không có gì bảo đảm điều ấy. Điều đó giúp ta có mặt trong từng phút giây, buông bỏ những kỷ niệm trong quá khứ, những hy vọng ở tương lai. Tính cấp bách phát khởi từ ý muốn được giải thoát, khi chúng ta nghĩ đến mối đe dọa của sự hiện hữu, và nhận thức được rằng không có gì có thể đem lại sự thỏa mãn hoàn toàn và bền vững. Chúng ta có thể có những niềm vui thoáng chốc, nhưng cho đến giờ, ta đã nhận ra từ lâu rồi những niềm vui thoáng chốc đó không thể thỏa mãn những gì ta tìm kiếm. Ngay lúc đó ta đã tỉnh ngộ.

Tỉnh ngộ (*nibbida*) là một tổng hợp giữa cái biết về mối đe dọa trong hiện hữu và ý muốn được giải thoát. Chúng ta đã nhận thức được rằng những lạc thọ cũng tạm thời như khổ thọ, ngay cả trong thiên định. Với sự tỉnh ngộ này, ta đã đạt đến một điểm quan trọng trên đường tu của mình. Đây là bước cuối cùng trên con đường tiến đến tri

kiến; bước kế tiếp là tấm ván đưa ta đến bờ bên kia. Lúc ấy ta sẽ tự động phân tích ba đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã để xem chúng thực sự có đúng cho vạn pháp không. Không còn cần thiết phải dẫn tâm đi theo hướng đó, vì tâm giờ có thể tự quán sát không dừng. Ta chỉ muốn chắc chắn rằng những gì ta đã nhận thức được cho đến lúc này là đúng.

Tâm phản chiếu trên mọi cảnh nó tiếp xúc. Nó có thể quán sát về bốn yếu tố căn bản, và không còn bị lầm lẫn tin rằng thế giới này chứa đựng những giá trị tuyệt đối, tối quan trọng hay trường cửu. Tâm tràn đầy niềm nôn nóng được giải thoát, vì nó đã thật sự trải qua và thấu triệt khổ đau. Có thầy thì cũng hữu ích, có thể hỗ trợ ta thêm, nhưng công việc thực sự phải do chính ta đảm trách. Đây là một khía cạnh đặc biệt của Phật giáo, hay đúng hơn, đó là công việc 'phải tự mình làm'. Những gì được trao lại là bản đồ với các dấu mốc, với những lời hướng dẫn cách thực hành, nhưng chúng ta phải tự đi tới bằng sức lực của mình.

Sau khi quán sát ba đặc tính này đầy đủ, chúng ta tự nhiên sẽ hiểu ra đó là sự diễn tả chân thật của một thực tại tuyệt đối. Tất cả vạn pháp đều mang tính vô thường, do đó không đem lại thoả mãn tuyệt đối, hoặc bền chắc. Nhận biết được các đặc tính này nơi bản thân là điều quan trọng, nhưng quán sát tất cả mọi vật quanh ta như thế cũng mang đến nhiều lợi ích.

Sự quán sát của ta tùy thuộc vào một trong ba đặc tính mà ta thấy thích hợp nhất. Tất cả ba đặc tính này dĩ nhiên là tương quan nhau và cùng dẫn đến một mục đích. Người có nhiều lòng tin, tín tâm thường quán sát về vô thường (*anicca*). Điều đó có thể thấy rõ ràng trong các kinh, tâm tự tin thường nghiêng về hướng đó. Trái lại người chú tâm

sâu lắng thường quán sát về khổ (*dukkha*), và người hay phân tích chọn vô ngã (*anatta*).

Khi quán sát về đặc tính cuối cùng, chính năm uẩn của ta (*khandhas*) trở thành đề mục, nơi ta cần công phu trong các thời thiền, cũng như trong đời sống hằng ngày. Chúng ta quán sát sự sinh diệt của các uẩn để xem ta có thể tìm ra được cái thể, cái tướng bền chắc nơi thân (sắc), hoặc nơi một trong bốn khía cạnh của tâm (thọ, tưởng, hành và thức). Khi đã tỉnh ngộ, quá trình quán sát trở nên là niềm hứng thú tràn đầy. Tâm đã biết rằng mọi thứ đều hoại diệt, nhưng nhận thức đó mang đến bao khổ đau. Giờ trong trạng thái an tịnh của sự thức tỉnh, tâm muốn làm mới lại sự hiểu biết này. Chỉ khi ta lập lại sự nhận thức nội tâm nhiều lần, nó mới trở thành một phần bản thể của ta. Khi ta hết lần này đến lần khác đều đi đến một kết luận – đó là không có gì, không có ai làm chủ bất cứ uẩn nào, không có bản thể, tất cả đều rỗng không- ta sẽ tạo dựng thực tại đó nơi nội tâm mình. Rồi từ đó ta có thể liên hệ đến ý niệm này bất cứ khi nào ta muốn.

Tâm biết nó được hướng tới nơi nào. Khi tâm hướng đến nấu ăn, nó sẽ biết về nấu ăn, khi làm vườn, nó chỉ biết làm vườn. Khi tâm quay vào quán sát bản thể chân thật của nó, và đã có chút trí tuệ, nó liền biết rằng không có bản thể nào để tìm kiếm.

Trong sinh hoạt hằng ngày, đặc tính chủ yếu của tâm là chánh niệm, hay chỉ là chú ý. Trên con đường giải thoát giác ngộ, tâm phải có cái biết bằng trực giác về mọi cảnh trần. Tâm ta cần rất nhiều sự thuyết phục. Để đạt được giải thoát, giác ngộ là một quá trình dài lâu, khó nhọc, đôi khi nhàm chán, và nhiều khi hình như không tiến tới đâu. Lúc khác thì trí tuệ thậm sâu lại tiếp nối nhau trong khoảnh

khắc, khiến ta lại muốn lùi lại, và nói: “Từ từ, tôi chưa sẵn sàng đón nhận tất cả!”. Nhưng ta không thể cưỡng lại, vì sự tu tập tiến theo nhịp độ riêng của nó.

Quán sát, suy tư có thể thực hiện bất cứ lúc nào – trong lúc tọa thiền, khi ngắm biển, hay cả khi đang bách bộ. Bất cứ khi nào tâm muốn quay trở về bản thể như như, tâm sẽ phản chiếu trên đó. Tôi mong rằng tâm bạn có thể mở rộng đón nhận những lời thuyết giảng này.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, theo Phật giáo, điều gì quan trọng trong việc trở thành người tu sĩ?*

Ayya Khema (AK): Một cá tính hữu dụng trong thương trường, thì không ích lợi gì ở tu viện. Cá tính nơi thương trường cần phải chính xác, khôn ngoan, nhanh nhạy, thành đạt. Loại cá tính đó sẽ gây trở ngại trong tương quan giữa người với người. Trong tu viện, khiêm cung là tối quan trọng. Đó là một trong những đặc tính chính yếu ta cần có để sống hòa hợp với nhau. Những người tụ hợp lại đây trong tu viện đều khác nhau, không có điểm chung nào ngoài ước muốn tìm được con đường thoát khỏi khổ. Phần đông còn không chắc cái khổ của mình là gì. Khổ chỉ ở trong tâm ta, là chân lý mà ta chỉ khám phá ra được sau này. Chúng ta luôn có thể học hỏi lẫn nhau, không cần phải cố gắng tỏ ra khôn ngoan hơn người khác.

Tất cả chúng sinh đều có khổ, nên dễ trái tình thương, lòng bi mẫn đến người khác là một khía cạnh quan trọng trong cuộc sống hoà hợp này.

Trong tu viện sẽ có ít cảm dỗ hơn trong đời sống tại gia, do đó ta có thể quán sát những đau khổ của mình rõ hơn.

Khi đã có tình thương, bi mẫn trong tim, thì dầu cho đông giá, hay sự tu hành có tẻ nhạt ta cũng có thể chịu đựng được.

Việc chung sống có thể thực hiện được nếu ta biết giúp đỡ người khác. Tất cả chúng ta đều cần sự hỗ trợ của nhau. Đại đức Ananda đã vừa là bạn, vừa là thị giả của Đức Phật. Đó là sự hỗ trợ cho Đức Phật. Không cần phải là sự hỗ trợ tâm lý nhưng chắc chắn là một sự hỗ trợ vật lý. Những người chung sống với nhau cần hỗ trợ lẫn nhau. Trong đó bao gồm cả việc thành thật nói về những khó khăn của mình, có thể mọi người mới có thể chung sống như một gia đình êm ấm. Sự hỗ trợ tình cảm lẫn nhau trong một gia đình cũng cần hiện diện ở trong tu viện.

Sự kính trọng, lễ phép là những bước đầu tiến đến tình thương, lòng bi mẫn. Những hành động này quan trọng vì qua đó ta mới có cách cư xử, thái độ hoà nhã, dễ chấp nhận, khi phải giao tiếp với tha nhân. Đừng cố tỏ ra là ai đó, nhưng phải tập không là ai cả, đó là kết quả tối hậu của sự tinh tấn tu hành.



## Chương 15

# Buông Xả Và Giải thoát

### Bước 10-12:

Khi ta đã thực sự tỉnh ngộ với tất cả mọi thứ trên thế gian này, có nghĩa là đã có sự buông xả. Không còn gì khiến ta ghét bỏ, cũng như không có gì quyến rũ được ta. Tất cả đều như như. Đó là một bước quan trọng đưa ta đi từ sự tỉnh ngộ đến buông xả (*viraga*). Đam mê là *raga*, mà từ đó Anh ngữ có chữ 'rage': không hẳn có nghĩa là sân hận như trong chữ *anger*, nhưng *rage* có nghĩa như là 'ở nơi hành động'. Nhàm chán có nghĩa là sự chấm dứt của những xao động nội tâm khiến tâm không thể buông xả. Tiếp xúc với các cảnh trần, ta không ghét bỏ cũng không khởi lòng ham muốn. Tâm không bị đẩy lui hay kéo tới khỏi vị trí trung đạo, trở nên rộng lớn hơn. Chúng ta có đủ năng lực tâm linh để tiến tới không thối chuyển trên con đường tâm linh, vì những gì xảy ra trong cuộc sống hằng ngày không còn khiến ta phản ứng mạnh mẽ.

Chúng ta hiểu rất rõ rằng tất cả mọi hiện hữu đều hàm chứa khổ đau: thân sẽ hoại, tâm thì cố biết, cố hiểu, cố chế ngự – tất cả là những đặc tính của sự xung đột, phản ứng. Xung đột nội tâm gây trở ngại cho tiến trình tâm linh của ta, còn phản ứng dẫn đến các hành động, vì chúng ta cảm nhận, rồi phán xét. Đã nhận biết đây là nguồn gốc của khổ, nhưng không sợ hãi, tâm giờ cố gắng tìm kiếm một cái gì đó tốt đẹp hơn.

Thế giới, chứa đựng toàn những bất trắc, được xem như là một hiện tượng luôn biến chuyển. Vì tất cả vạn pháp

đều do duyên sinh nên ta không thể phụ thuộc vào (vì các duyên thì mong manh, luôn biến đổi), nên rõ ràng là giờ chúng ta cần phải tìm kiếm những gì không do duyên hợp. Thân ta duyên hợp theo ái dục, theo ước muốn được hiện hữu; nên được sinh ra, được nuôi dưỡng bằng đồ ăn, thức uống, cho đến ngày chết. Tâm duyên theo cảnh trần, nếu không sẽ không có tâm hành nào được khởi sinh. Tất cả đều không được coi là tốt đẹp, bền vững, hay đáng ước ao. Dĩ nhiên, tâm chưa biết được gì là những trạng thái độc lập, không do duyên sinh, nhưng tâm đủ sáng suốt để biết rằng nó đã có thể quay lưng với những bận tâm, lo lắng bình thường. Thường thì tâm luôn bận rộn với bất cứ những gì dấy khởi bên trong, tất cả mọi dấy khởi đều là cơ hội để tâm hành vận chuyển.

Tất cả mọi duyên sinh đều có ba đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã. Do thân và tâm tùy thuộc vào duyên, không có bản thể thực thụ, cho ta thấy rằng ý nghĩ về một cái ngã thực thụ chỉ là ảo giác. Từ đó tâm nhận thức được rằng phải có một điểm dừng, điểm của sự không tái sinh, để tìm kiếm một trạng thái hoàn toàn, tuyệt đối bình yên nơi không còn sinh, không còn diệt.

Bằng trực giác, tâm tự biết cần phải bước tới. Đặc tính của cái bước này đã được diễn tả rõ ràng trong *Visuddhimagga* (Thanh tịnh đạo, Luận sư Buddhaghosa) bằng một ẩn dụ. Nếu ta muốn đi từ một bờ sông, là cuộc sống thế tục này, đến bờ bên kia, là Niết-bàn, ta có thể thực hiện được nhờ những thành tựu của việc thực tập. Ta cột sợi dây vật chất vào cành cây của ngã, rồi nắm lấy sợi dây, và theo sức đẩy của thực hành, ta vượt phóng qua sông, đến nơi ta có thể nhìn thấy từ bờ bên này. Chúng ta cúi người, hướng về phía bên kia bờ, buông thả sợi dây vật chất và

cành cây của ngã xuống bên này bến sông. Lúc đó ta có thể buông bỏ mọi bám víu đối với vạn pháp, chính yếu là thân và tâm. Cảm giác có một ai đó trong cái thân mà ta coi là 'cái tôi' đã biến mất. Khi đã hoàn toàn buông xả, ta có thể ngã nằm xuống bên bờ sông. Dĩ nhiên lúc đầu, ta hơi lảo đảo, chưa đứng vững được. Ta phải đứng vững chân trước. Đây là một ẩn dụ cho phút giây đạt đạo (*magga*) khi việc 'chuyển đổi cấp bậc' xảy ra. 'Chuyển cấp bậc' (change of lineage) có nghĩa là người đó đã thay đổi từ thế tục (*puthujjana*) lên cấp bậc của *ariyas*, các bậc thánh, những người đã đạt được giác ngộ giải thoát dựa trên giáo lý của Đức Phật.

Giây phút đầu tiên khi điều đó xảy ra được gọi là 'tái lai' (*sotappatti*). Giây phút đạt đạo là giây phút thiền chứng duy nhất, mà không có gì xảy ra, không có gì dấy khởi, do đó không có gì hoại diệt. Giây phút chứng quả, với tâm nhất điểm, không chứa đựng trí tuệ thực sự. Hai tâm chứng kế tiếp đem lại giải thoát (*vimutti*) là 'quả chứng' (*phala*) và là dấu hiệu của sự tu chứng của ta. Chúng ta có thể hái quả của công phu tu tập của mình qua chứng nghiệm này. Bất tái lai có nghĩa là đã chứng nghiệm được cái tuyệt đối, đã bật các duyên, không còn tâm phân biệt. Đó là sự trở về với bản thể, với nền tảng của sự hiện hữu, đó là nguồn gốc nguyên thủy tuyệt đối (unconditioned primordial source); mà từ đó sinh ra 'hữu' vì tâm tham ái. Hành giả đó bước tới trước, ái đã giảm, nên sự tuyệt đối vẫn là một trong những yếu tố của tâm thức người đó.

Chứng quả là giây phút khi mà khái niệm về 'ngã' đã rã tan; một cảm giác nhẹ nhõm tràn dâng, như thể ta vừa bỏ được một gánh nặng xuống. Cảm giác nhẹ nhàng cộng với sự hiểu biết về những gì đã xảy ra; đó là tâm thức đã buông

bỏ được tất cả những gì ta đã biết, dầu cho chúng tốt đẹp, thiện lành, đáng tán thán hay ngược lại, và tất cả những cảm giác về sự hiện hữu của ngã đều biến mất.

Dấu ấn của việc chứng nghiệm ‘đạo và quả’ thật bao la, tâm bây giờ dường như có thể tan biến vào đó, giống như sự dừng nghỉ sau một cuộc hành trình dài dằng dặc, khó nhọc qua bao nhiêu kiếp sống với nhiều khổ đau. Khả năng buông bỏ tạm thời những liên hệ của ta với các pháp hữu vi đã đưa ta đến chỗ dừng chân cuối cùng. Đó chỉ là bước khởi đầu, còn ba giai đoạn nữa, nhưng giai đoạn đầu tiên này đặc biệt quan trọng. Nó ảnh hưởng sâu xa đến tâm lý của ta. Giờ tâm có thể quay vào quán tưởng về sự thanh tịnh, về tuệ giác của nó, cũng như tất cả những bất thiện, uế nhiễm vẫn còn hiện hữu, để có thể nhìn thấy con đường đạo trước mắt rõ ràng hơn.

Đức Phật đã nói về mười kiết sử, trói buộc ta vào trong pháp hữu vi. Ba kiết sử đầu tiên đã được đoạn diệt ở thời điểm này. Điều quan trọng nhất là diệt được kiến chấp vào ngã như là một thực thể, có cá tính, có khác biệt. Người chứng ‘tu-đà-hoàn’ đã đến được bước đầu tiên này để gia nhập với hàng vô thượng, tuy chưa giữ được nội tâm luôn ‘vô ngã’, nhưng không bao giờ còn tin rằng mình là một thực thể vững bền, có hình tướng. Dầu tà kiến về ngã đã được đoạn trừ, nhưng đó chỉ là quan niệm, chưa phải là một chứng nghiệm rõ ràng, có thể coi như ‘lớp mẫu giáo’ của giác ngộ.

Kiết sử thứ hai được đoạn trừ là lòng tin vào các lễ nghi. Không có nghĩa là ta không thể hành các nghi lễ, nhưng sự quan trọng và hiệu quả của chúng bị tan vỡ. Một cái gì đó hoàn toàn khác đã mang đến sự giải thoát, tháo gỡ, đó là sự buông bỏ của tham luyến, của sân hận, có nghĩa là hoàn

toàn không duyên theo các cảm thọ. Đã thấy được sự vô ích của việc tìm kiếm thỏa mãn trong bất cứ duyên hợp nào, lòng tham đắm trước đây của ta phải nhường bước cho tâm xả. Kết quả là ta có khả năng để buông bỏ hoàn toàn ảo giác về ngã, cùng với mọi ước muốn cho riêng mình. Không có nghi lễ nào có thể làm được như thế.

Kiết sử thứ ba được đoạn trừ là lòng nghi hoặc (*vicikiccha*). Lòng nghi hoặc và lòng tin vào các nghi lễ, tế tụng hoàn toàn bị xóa bỏ. Tà kiến về ngã cũng bị xóa bỏ, nhưng cảm giác hoàn toàn không có ngã thì vẫn chưa đạt được. Lòng nghi hoặc không còn trở ngại việc tu tập của ta, vì ta đã nhận thức được rằng lời dạy của Đức Phật thật chân chính. Không còn gì để hoài nghi nữa. Từ chứng nghiệm của bản thân, hành giả biết rằng tâm có thể ở trong luân hồi sinh tử (*samsara*) hay đạt Niết-bàn (*nibbana*), rằng chúng sinh có thể đạt được giải thoát giác ngộ. Theo truyền thống, người ta cho rằng vị đã chứng được tu-đà-hoàn phải trải qua nhiều nhất là bảy kiếp người trước khi hoàn toàn chứng đắc giác ngộ; tuy nhiên người ta cũng có thể chứng đắc chỉ trong một kiếp người. Vị đó sẽ mãi mãi là đệ tử Phật; và không bao giờ có thể phạm một trong năm giới.

Dầu bước quan trọng trong việc giải thoát tâm linh đã đạt được, tham và sân vẫn chưa được giải quyết. Tà kiến về ngã, là nguồn gốc của tham sân đã được chuyển đổi, nên các chướng ngại này không còn nặng nề như trước nữa, nhưng hành giả còn cần phải trải qua hai chứng đắc nữa trước khi có thể loại trừ chúng hoàn toàn. Chỉ dựa trên những điều được diễn tả ở trên, ta cũng thấy rằng tất cả những ố nhiễm ở thế gian đều do các trạng thái tình cảm xung đột, phiền não gây ra. Tuy nhiên dầu chúng có gây

phiên nào cũng không đáng để ta tự trách mình hay đổ lỗi cho người. Chúng chỉ là những nghiệp ngã tự nhiên của kiếp con người. Chỉ khi nào ta có thể chuyển đổi từ tâm chúng sinh, đến những tầng cao hơn của tâm thức, khi ấy ta mới có thể dứt trừ được những vấn đề này một lần, cho tất cả.

Một lần, khi Đức Phật đang ngồi dưới một gốc cây, một kẻ lữ hành đi ngang qua, chiêm ngưỡng hình tướng sáng ngời của Đức Phật, rồi hỏi Ngài: “Ông có phải là một vị Trời không?” Đức Phật đáp: “Không”. Người kia lại hỏi: “Ông phải là người không?” Đức Phật trả lời: “Không”. Người kia ngạc nhiên nói: “Không phải Trời, cũng không phải Người, vậy Ông là ai?” Đức Phật trả lời: “Ta là Phật, Đấng giác ngộ, chứ không phải là Trời hay người”.

Đức Phật bắt đầu cuộc sống như một chúng sinh, như tất cả chúng ta. Nhưng khi Ngài đã chứng đắc đến bậc của những vị đã giác ngộ, đặc tính siêu việt tượng hình, cho đến nỗi những tương quan với con người cũng dần thay đổi. Vị chúng tu-đà-hoàn đã bước chân vào thế giới của những bậc giác ngộ.

Không còn đắm nhiễm – không ưa thích hay ghét bỏ – có nghĩa là ta có thể sống an nhiên trong thế gian. Những khó khăn mà ta thường gặp phải là khi ta tách biệt đời sống tâm linh ra khỏi những sinh hoạt thể tục đã không còn nữa. Khi không còn sự phân biệt trong tâm, thì các năng lượng tiềm ẩn được bộc phát, và lúc đó ta có thể xử dụng chúng để đẩy lùi mọi ái dục. Một số ái dục có thể lại phát sinh nơi vị chúng tu-đà-hoàn, nhưng các ái dục căn bản như là tự kiêu, tự mãn, tự đắc đã bị loại trừ. Buông xả ái dục ở đây ngầm chỉ sự buông xả ý niệm về tự ngã, có nghĩa là không có hình thể, vô tướng, và không (*anatta*).

Điều đó không có nghĩa là bất mọi nghi suy, ngưng mọi sinh hoạt trong cuộc sống. Vị chứng tu-đà-hoàn cũng nhìn, cũng hành động, cũng nói năng như trước đó. Chỉ có quan niệm, cách nhìn của vị ấy thì hoàn toàn thay đổi. Không chỉ là việc lúc nhớ, lúc không về tính vô thường, mà điều đó đã thành một sự chuyển đổi ở nội tâm. Cõi người cần được chuyển đổi vì tất cả chúng sinh nơi đó sống với ảo tưởng, khiến họ phải khổ đau. Sự chuyển hóa nội tâm này phát khởi lòng bi mẫn sâu xa cho những chúng sinh bị lạc lỏng trong vòng sinh tử (*samsara*) không có lối ra.

Cảm giác về giây phút chúng quả có thể được tái tạo bất cứ lúc nào, vì thế sẽ trở thành một phần của nội tâm hành giả, đem đến cho vị ấy sự bình an tuyệt đối. Sự chứng đạo chỉ xảy ra một lần ở mỗi giai đoạn giác ngộ khác nhau. Sự kiên trì tu tập rất cần thiết để đưa hành giả đến bước kế tiếp, trở thành một vị 'Nhất Lai' (*sakadagami*).

Vị 'Nhất Lai' không loại trừ được thêm chướng ngại nào nữa; tham và sân chỉ giảm, chứ chưa hoàn toàn bị loại trừ. Vị 'Nhất Lai' cần phải có thêm một quả chứng nữa, là điều cũng dễ thực hiện sau khi đã có được bước nhảy vọt đầu tiên sang bờ bên kia. Vì vị tu-đà-hoàn vẫn còn khổ, nên khi biết rằng có một nơi không có khổ thì vị ấy có thêm sức mạnh để tiến xa hơn. Do đó vị chứng tu-đà-hoàn biết rằng cần phải hướng tâm ra khỏi những việc thế gian, vì chúng gây phiền não. Hướng đi đó là một yếu tố quyết định cho tâm.

Chỉ có bậc A-la-hán, người đã hoàn thành mọi việc, không còn bị ảnh hưởng của thế gian. Tâm của vị ấy không còn bị xao động nữa. Bất cứ ai đang còn đi trên con đường đến giải thoát giác ngộ cần có những lúc tìm đến nơi yên tĩnh, vắng lặng để chuyên tu. Hành giả cần làm sống lại

trong tâm những giây phút chứng quả bằng thiên quán, hướng tâm ra khỏi những tâm hành, với nhận thức rằng làm được vậy sẽ mang lại bình an, tự tại. Tâm thức ta luôn mong mỏi được dừng lại, vì thế ta càng thường xuyên thực hiện được điều đó, thì nó càng dễ tái hiện. Khi tâm dứt bật mọi lăng xăng, ta cần buông xả lần nữa để tự giải mình khỏi sự hiện hữu. Lúc đó ta sẽ nhận thức được rằng ta đã đến đúng ngay chỗ ta vẫn hằng có mặt, chỉ khác là trước đây ta coi hình tướng là quan trọng, giá trị, đáng được duy trì.

Đối với đa số, điều này dĩ nhiên là không được bình thường. Hành giả cần thực hành miên mật, lập đi lập lại luôn để có thể khiến tâm chuyển đổi hoàn toàn, để đến được nơi đó. Nếu ta cảm thấy chán ghét sự hiện hữu, thì đó cũng chỉ là một mặt khác của đồng tiền tham ái. Điều ta cần ghi tâm khắc cốt là chỉ có trạng thái giải thoát là không có khổ, như thế mới có thể giúp ta vượt ra khỏi hiện hữu.

Chỉ có ta mới tự biết mình đã đến được điểm nào trên con đường tu tập. Nếu nương theo bản đồ, thì ta chỉ có thể thành công, nếu ta biết được mình đang đứng ở góc đường nào. Cũng thế đối với sự phát triển tâm linh khi ta muốn đi theo sự hướng dẫn của Đức Phật.

Hành giả phải hoàn toàn buông xả mới có thể chứng đạo. Dầu chỉ có bực A-la-hán mới hoàn toàn dứt bỏ được ý niệm về 'ngã', nhưng với mỗi lần chứng đạo, ý niệm này dần dần bớt đi. Tuy nhiên các quan niệm của hành giả thì đã hoàn toàn thay đổi. Người bình thường sẽ nghĩ: 'Đây là tôi. Tôi muốn được chứng đắc'. Những quan niệm như thế không còn nữa. Người đã đạt được quả chứng thứ nhất và thứ nhì tuy chưa có được cảm giác hoàn toàn 'vô ngã',

nhưng vị ấy đã nhận thức được rằng không có gì ở đâu có ý nghĩa thực sự nữa.

Sự 'giải thoát khỏi các hình tướng' là mục tiêu mà người lấy vô thường (*anicca*) làm đề mục thiền quán, muốn đạt đến. Người ấy không thấy gì có tính cách thường hằng ở bất cứ đâu. Sự 'giải thoát khỏi các ham muốn' là đối tượng của người dùng *dukkha* làm đề mục thiền quán, vì hiểu rằng *dukkha* không thể phát sinh khi không có lòng ham muốn. Sự "giải thoát về cái không' là cánh cửa mở ra cho người lấy vô ngã (*anatta*) làm đề mục chính, và nhận thấy không có 'ngã' trong mọi vật thể.

Ở thời điểm này, vẫn còn bảy kiết sử cần phải loại trừ. Bậc quả chứng kế tiếp dành cho vị chứng 'Bất Lai' (*anagami*), vị ấy sẽ không còn tái sinh trở lại cõi người để đạt đến Niết-bàn. Vị Bất Lai không còn tham sân, dầu đó là một bước nhảy vọt trên đường đi đến giải thoát, nhưng vẫn còn lại năm chướng ngại nữa. Vị Bất Lai nhìn thực tại như chúng hiện hữu, không còn bị đối gạt bởi vẻ bề ngoài để phân biệt nam, nữ, đẹp xấu, vân vân. Tất cả những hình tướng bề ngoài này đã lừa gạt ta bao lâu nay, và luôn gây tạo khổ cho ta. *Dukkha* (Khổ) không chỉ là đau đớn, khổ sâu, oán than, mà còn bao gồm sự bất như ý, không thỏa mãn, những tình cảm mà tất cả chúng ta đều quá quen thuộc. Chúng ta có thể so sánh sự chứng nghiệm của vị Bất Lai với bọt sóng biển ta đã nhắc đến trước đây. Nó nổi lên chỉ vì nó hiện hữu, nhưng giờ nó không còn nghĩ đến mình như một bong bóng cá biệt; nó lại chìm sâu dưới đáy nhân sinh mà không hề phản kháng. Nó không còn muốn mình như một bọt biển vĩ đại, khôn ngoan, cá biệt.

Sự tái lập của quả chứng thứ ba khiến hành giả có thể hoàn toàn trụ ở trạng thái tự do, không do duyên hợp. Đó

là một bức chấn kiên cố để chống đỡ khổ (*dukkha*) một cách hữu hiệu, dầu rằng năm kiết sử còn lại vẫn hiện hữu. Chương ngại quan trọng nhất mà ta phải đoạn diệt là vô minh, là chương ngại đã được diễn tả như sau: “Như hương bám vào hoa, ý niệm về ngã vẫn còn bám theo vị Bất Lai”.

Khi quán sát những gì đã xảy ra, vị Bất Lai sẽ nhận biết được sự vô minh này. Khi có những kinh nghiệm đáng nhớ trong cuộc sống, ta cũng thường ngẫm lại sau đó để hiểu chúng rõ hơn. Tác động của việc chứng quả cũng khiến ta phải làm điều đó. Ta nghiền ngẫm lại chứng nghiệm của mình, xét xem các chương ngại nào đã được đoạn trừ, các uế nhiễm nào vẫn còn tồn tại; ta cũng hồi tưởng lại kinh nghiệm giải thoát. Sự quán sát này cần được thực hiện sau các chứng nghiệm đạo quả, nếu không ta khó thể chắc nhiệm ô nào còn chưa được đoạn trừ. Ở vị chứng quả Nhất Lai, sân vẫn còn có mặt dưới hình thức của sự bực bội, và tham dưới hình thức của sự ưa chuộng, nhưng vị chứng Bất Lai thì không còn những cảm thọ này nữa. Những quyến rũ của thế gian không còn xao động được vị ấy nữa, và những hoàn cảnh khó khăn, trở ngại, mà chính Đức Phật cũng từng đối mặt, cũng không ảnh hưởng vị ấy.

Một trong năm kiết sử còn lại là trạo cử. Vì ý niệm về ‘ngã’ chưa hoàn toàn đoạn diệt, vẫn còn nổi thôi thúc phải đi đâu đó, làm gì đó để được kết quả hơn, là những điều mà tất cả chúng sinh đều quá quen thuộc. Trạo cử có mặt một cách vi tế. Còn hai chương ngại nữa phải giải quyết là: ý muốn được tái sinh, hoặc ở cõi chư thiên hoặc cõi thánh, là cõi sắc giới hay ở cõi vô sắc. Vì vẫn còn yếu tố bám víu vào ‘ngã’, vọng tưởng khởi sinh rằng ‘tôi’ có thể hiện hữu

một cách sung sướng hơn ở một trong những cõi thanh tịnh, đẹp đẽ đó nơi không có khổ đau.

Kiết sử thứ năm là mạn (*mana*), không có nghĩa là người đó tự kiêu, nhưng người đó vẫn còn nghĩ tưởng đến ngã sở. Sự quán sát sẽ giúp hành giả thấy là các chướng ngại này vẫn còn có mặt. Dầu việc chứng ngộ Niết-bàn đoạn trừ mọi ý niệm về ngã ngay lúc đó, nhưng nó vẫn còn xuất hiện, cho ta thấy rõ ý niệm về ngã đã ăn sâu thế nào trong chúng sinh, ngay sau ba lần chứng đạt đạo quả, nó vẫn chưa hoàn toàn tiêu diệt.

Năm chướng ngại cuối cùng chỉ bị đoạn trừ khi hành giả chứng được quả vị A-la-hán. Để trở thành một vị A-la-hán, hành giả phải có cơ hội để chứng đạo quả thứ tư. Việc quán sát không còn cần thiết nữa, vì mọi uế nhiễm đã biến mất, không còn sự chống đối, chối bỏ hay chạy đuổi theo điều gì. Điều đó có thể xảy ra vì vị ấy đã hoàn toàn diệt bỏ được cảm giác phải là ‘một ai đó’.

Vị Bất Lai phải tìm cách đoạn trừ năm chướng ngại còn lại, rồi khi đã tiêu diệt chúng đến chỗ tận cùng, thì vị ấy có thể đi vào giai đoạn chứng đạo cuối cùng. Mỗi giai đoạn chứng đạo, dầu tương tự nhau, sẽ trở nên sâu xa hơn, rộng lớn hơn, ví như khi ta phải dự những cuộc thi ngày càng khó hơn ở trường đại học, để cuối cùng có thể hiểu được sâu xa hơn môn học của mình. Ấn tượng sâu sắc ấy đã in vào tâm thức, đến nỗi tâm giác ngộ không bao giờ có thể trở lại tâm phàm phu. Dầu rằng một vị A-la-hán có thể tiếp tục sống cuộc sống bình thường, vị ấy lúc nào cũng nhớ rằng tất cả đều do năm uẩn vận hành, chứ không có gì là ‘tôi’ hay ‘cái của tôi’ liên quan đến thân tâm này cả. Điệp khúc vẫn được lập đi lập lại, khi có ai nói đến sự giải thoát với Đức Phật, đó là: “Sinh đã diệt, đã sống cuộc sống thánh

thiền, đã làm mọi điều có thể làm, không còn gì để trở lại nữa”, là phương thức truyền thống để xác định trạng thái giải thoát giác ngộ.

## THAM VẤN

*Thiền Sinh (TS): Thưa Ni Sư, con thật khó đặt niềm tin theo trạng thái tâm (mà nó) tự vận hành đến định và giải thoát, Con cảm thấy hoàn toàn sợ hãi khi chứng nghiệm cảm giác hủy diệt, tan rã.*

AYYA KHEMA (AK): Khi chưa thành bậc A-la-hán, chúng ta vẫn còn có ngã. Ngã khiến ta có ý nghĩ rằng đây là tâm ‘của tôi’. Tâm cũng như người nghĩ rằng họ là chủ tâm, đều muốn sự an bình. Đó là một ước muốn hoàn toàn chính đáng. Tâm biết rất rõ nó cần phải ngừng suy nghĩ lăng xăng để có thể đạt được mục đích đó. Nếu đó là việc làm trái với tự nhiên, thì tâm sẽ không tìm được sự bình an, thanh tịnh, trái lại nó sẽ dẫn đến lo âu, sân giận.

Khi em cảm nhận được sự hoại diệt của mọi vật, nhưng tâm không cảm thấy an ổn, dễ chịu thì dĩ nhiên là em cảm thấy sợ hãi. Cái ngã của ta sẽ nói: “Tôi không muốn bị hoại diệt, tôi muốn được hạnh phúc; đó là lý do tại sao tôi tu tập”. Nhưng một ý nghĩ khác lập tức theo sau: “Tôi muốn được hạnh phúc, nhưng chân tôi đau như thế này, tôi sẽ bị tan rã ra từng mảnh. Tôi không thích như thế chút nào!” Có hai cách để đối phó với vấn đề này. Một là tâm có thể đi vào các trạng thái thiền định, sợ hãi sẽ không phát sinh, và tâm có thể ngộ đạo một cách nhẹ nhàng hơn. Cách khác là đối mặt với sự sợ hãi, để thấy rằng nỗi sợ hãi đó là chính đáng. Đó là điếu để dứt bỏ những bám víu vào ngã còn lại, để thấy rằng mọi hành đều nguy hiểm, rằng chúng sinh không thể tìm thấy hạnh phúc trong bất cứ hiện hữu nào.

*TS: Thưa Ni Sư, như thế ta có nên chọn phản ứng của ngã đối với sự sợ hãi làm đề tài thiền quán không?*

AK: Ta không còn có lựa chọn nào khác hơn là chú tâm vào cảm thọ đó, vì sức mạnh của nó.

*TS: Thưa Ni Sư, gần như lúc nào cũng có những bọt biển nổi lên khỏi đáy của hiện hữu. Tại sao phải như thế?*

AK: Câu hỏi của em trở về với những nguyên nhân đầu tiên, một trong bốn điều mà Đức Phật không trả lời. Chúng được gọi là “bốn điều không thể nghĩ bàn”.

*TS: Những câu hỏi này không phải là để khai trí sao, thưa Ni Sư?*

AK: Đúng vậy. Có bốn điều không thể nghĩ bàn, đó là, ảnh hưởng của một vị Phật, của vị đã chứng định, nguồn gốc của vũ trụ (hay nhân loại) và những phức tạp của nghiệp. Những câu hỏi này không giúp gì cho hành giả trong việc tu tập. Đức Phật đã nói trả lời những câu hỏi như thế chỉ làm chúng sinh thêm rối trí. Không có nguyên nhân khởi thủy; tất cả đều chuyển động trong một vòng tròn.

*TS: Theo con, có vẻ như chúng ta ai cũng nôn nóng muốn thoát khổ (dukkha), nhưng khi dukkha hoại diệt thì không có ai hiện hữu để chào mừng sự vắng mặt của nó.*

AK: Đúng thế; nhưng ta đã được thanh tịnh.

*TS: Ngã là gì, thưa Ni Sư?*

AK: Kẻ thù số một của chúng sinh. Không có kẻ thù nào khác; tất cả chúng ta đều chứa kẻ thù này bên trong. Đồng thời chúng ta cũng chứa sự thanh tịnh, điều tốt đẹp. Chúng ta không thể tách rời ngã ra khỏi bất cứ điều gì chúng ta làm, hay suy nghĩ, vì tất cả mọi ước muốn của ta đều thấm

đắm tự ngã, giống như một miếng mốp đầy nước, khiến ta không thể phân biệt đâu là nước, đâu chính là miếng mốp.

*TS: Ni sư đã nói về lòng bi mẫn cùng với giác ngộ, giải thoát. Thuyết pháp có phải là một hình thức của bi không?*

AK: Dĩ nhiên. Không có lòng bi mẫn, bài thuyết pháp không đến được với ai. Đức Phật thuyết pháp mỗi ngày, ngay cả khi Ngài bị bệnh, trong bốn mươi lăm năm, do lòng từ bi bao la của Ngài đối với chúng sinh đau khổ. Ngài muốn chỉ cho mọi người biết cách để chấm dứt khổ đau (*dukkha*), để dạy họ con đường đi đến giải thoát. Tứ diệu đế là phần căn bản của giáo lý Đức Phật. Chúng phát khởi tự nhiên trong tâm ở giây phút ngộ đạo. Một vị Phật có thể hiểu ngay bốn thánh đế mà không cần có vị thầy nào, nhưng đối với những người đi theo con đường của Đức Phật, tứ diệu đế được nhận thức vì chúng đã trở thành một phần của tâm thể liên tục thông qua các bài pháp. Sự kiện này có thể so sánh với khi mặt trời mọc lên, ánh sáng tỏa chan hoà, bóng tối bị đẩy lùi, nắng ấm tràn đầy, sự lạnh lẽo bị xua tan. Chúng ta có thể nhìn thấy mọi vật rõ ràng vì bóng tối đã tan, cảm thấy an lòng, ấm áp, yên ổn vì sự lạnh lẽo đã không còn nữa. Đối với tứ thánh đế cũng thế; chúng phát sinh trong tâm ngay lập tức vì diệu đế thứ ba của *nibbana* là mặt trời tỏa ánh sáng xuống tâm trí ta, đem lại ấm áp trong trái tim ta. Người đã đạt được giải thoát là người đã thể nhập vào Bát chánh đạo.



## Chương 16

# Ngày Qua Ngày

CÓ LỜI TIÊN ĐOÁN rằng sau khi Đức Phật nhập diệt (*parinibbana*), Pháp của Ngài sẽ tồn tại trong năm ngàn năm, sau đó những danh từ như *anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ) và *anatta* (vô ngã) sẽ không được nhắc tới cho đến khi vị Phật tương lai ra đời, có thể là hàng ức kiếp sau. Đức Phật tương lai có tên là Maitreya Buddha (Đức Phật Di Lặc), từ chữ Sanskrit *maitri*, có nghĩa là từ bi. Tuy nhiên, khoảng giữa của năm ngàn năm đó sẽ có thời gian khoảng một trăm năm khi Phật pháp được cực thịnh. Chúng ta đang ở khoảng ba mươi ba năm của một trăm năm này, Phật pháp đã vươn đến phương Tây như chưa từng có bao giờ. Đây là lần đầu tiên trong lịch sử nhân loại, các vị thầy Tây Tạng rời khỏi Tibet, mang Phật giáo theo họ đến các nước – như Ấn độ, là nơi xuất phát của Phật giáo, nhưng Phật giáo gần như đã bị huỷ diệt ở đấy. Do đó đây là thời gian mà ta có cơ hội tốt nhất để đạt được giác ngộ, không nên lãng phí cuộc đời vào những việc không cần thiết. Hiện tại thì Phật pháp còn đây, nhưng có thể không còn nữa trong tương lai.

Do đó, hãy thử xét lại xem ta có thể ứng dụng được những gì ta đã nghe hay chứng nghiệm được từ giáo lý của Đức Phật. Chúng ta không thể tách rời khỏi cuộc sống. Nếu ta không thể kết hợp cả hai lại với nhau, thì ta khó tiến trên con đường tâm linh; ta sẽ cảm thấy bị giằng xé giữa những sự chọn lựa, không biết ta thuộc về chỗ nào. Ta phải kết hợp các sinh hoạt của mình thành một mối. Ta

có thể tập ứng dụng sự tu tập của mình vào tất cả mọi hoàn cảnh trong cuộc sống.

Ta cần có một hướng đi rõ ràng, biết mình muốn gì trong cuộc sống. Nếu có thể hãy viết xuống tất cả những gì ta có thể nghĩ ra, rồi sau đó, xóa đi những gì không thích hợp. Lập thành một bảng liệt kê theo thứ tự ưu tiên, vài ngày sau kiểm lại, xem ta có cần thay đổi gì không. Bảng liệt kê này có thể thay đổi luôn, và có thể một ngày nào đó trên bảng liệt kê không còn gì ngoài chữ Niết-bàn. Lúc đó, ta sẽ nhận ra được tính cấp bách (*samvega*), khẩn trương trong cuộc sống. Tuy nhiên cho đến lúc đó, cái gì là ưu tiên nhất vẫn thay đổi luôn, nhiều thứ được liệt kê ra rồi lại bị xóa mất. Lúc đầu có thể là: “Tôi muốn được bình an, hạnh phúc” hay “Tôi muốn có nhiều bạn”, “Tôi muốn có nhiều thì giờ rảnh rỗi”. Nhưng nếu ta xem xét kỹ lại bảng liệt kê, thì tựu trung cũng chỉ là một điều duy nhất: “Tôi muốn thoát khổ”. Nếu bạn tin vào lời dạy của Đức Phật, thì chỉ có một điều đáng để hướng tới, đó là Niết-bàn. Nếu là thế, hãy thử xem bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi) có thể giúp gì cho ta.

Bảy yếu tố giác ngộ trong tiếng Pali được gọi là *bojjhanga*. *Bo* là nguyên âm của giác ngộ, và *jjhanga* ám chỉ các chi như tay chân. Vì thế chúng là bảy chi của giác ngộ.

Chi đầu tiên, trên hết mọi thứ là chánh niệm. Điều đó không có nghĩa là các chi khác không quan trọng, nhưng không có chi này thì không có cửa vào pháp hành. Sự quan trọng của cánh cửa chánh niệm không thể bị coi thường. Nó bao gồm tất cả những đức tính tâm linh mà ta cần có trong cuộc sống hằng ngày.

Chánh niệm là gì, nó có thể giúp gì cho ta? Có bốn căn bản, trong đó trước hết phải kể đến thân (*kayanupassana*).

Điều đó có vẻ đơn giản, rõ ràng, vậy mà Đức Phật lại nói, “Người không có chánh niệm nơi thân không thể chứng vào cõi bất tử”. Tất cả chúng ta đều biết rằng ta không thể chỉ là thân này, ta phải là gì hơn thế nữa, vậy mà ta vẫn luôn tự coi thân là mình. Ta nhìn vô gương, nói: “Tôi không được khỏe. Tôi phải làm gì đó cho bản thân.”

Chánh niệm có thể áp dụng cho những việc bình thường lẫn tâm linh. Những ứng dụng bình thường của chánh niệm giúp ta kiểm soát hành động của mình, do đó ta có thể tránh xử dụng thân vào những việc xấu hay nguy hại, như là phạm một trong các giới, hay làm hại đến thân thể của ai. Chánh niệm nơi thân giúp ta hành động nhịp nhàng, dễ dàng, hữu hiệu trong mọi sinh hoạt của đời sống hằng ngày. Khi biết kiểm chế các hành động của mình, ta có thể dành năng lượng cho những việc thiết yếu hơn. Nếu không, vì bản tính trạo cử, ta thường hành thân một cách không cần thiết.

Sự ứng dụng của chánh niệm (mindfulness) vào tâm linh có thể tìm thấy sẵn ngay trong thế giới này. ‘Tâm’ (Mind) thì ‘chứa đầy’ (full) những gì đang xảy ra. Khi ta chú tâm nơi thân, ta có thể ý thức được bản tánh thực sự của nó là chuyển động không dừng. Ngay cả trong giấc ngủ say thân ta cũng lăn trở để làm giảm bớt sự khó chịu. Một cách vô thức, tâm biết đến cái đau ở thân, nên sáng hôm sau thức dậy, ta không còn nhớ đã trở mình bao nhiêu lần. Sự chuyển đổi do khó chịu gây ra, cũng là sự biến chuyển của vô thường. Mọi thứ trong thân đều phải chuyển động – hơi thở, tim, máu, các tế bào – nếu không ta sẽ chết. Biết đến những chuyển động không ngừng này cũng là một tri kiến quan trọng. Khía cạnh tâm linh của chánh niệm chuyển hoá những pháp hành tầm thường,

thực dụng, và giúp ta nhận thức được rằng thân không phải là bền vững, mà chịu sự chi phối của những chuyển đổi không dừng. Chúng ta có thể biết được điều đó bằng lý trí, nhưng ta cần hấp thụ nó bằng chứng nghiệm. Tâm biết và nhận thức được sự việc, nhưng thân lại là một anh đầy tớ khó bảo. Nếu có thân mà không có tâm, thì thân đó dù có bị cắt, bị đánh, cũng không hề chống đối. Vì nó chỉ là tổng hợp của xương, da, thịt, máu mủ và nhiều thứ khác nữa. Nhưng khi thân đã có tâm ngự trị, thì mọi việc đều khác hẳn. Điều đó giúp ta hiểu cuộc sống có chánh niệm và tri kiến trong thực tại quan trọng thế nào.

Căn bản thứ hai về chánh niệm là thọ, đó là các cảm xúc tinh cảm. Nếu ta có tâm hay phác họa, thì các xúc cảm có thể hiện ra như những hình ảnh. Nếu tâm hay nghĩ ngợi, chúng có thể hiện ra như một câu chuyện. Điều tối quan trọng là phải thật sự biết các cảm xúc của mình. Chúng ta không thể lẫn lộn giữa tinh cảm và lý trí. Không cần biết lối sống của bạn ra sao, điều quan trọng, đối với tất cả mọi người, là phải biết các cảm xúc của mình, vì tất cả hành động đều từ đó phát sinh. Xúc cảm của ta là điểm xuất phát của ta. Trong lý thuyết duyên khởi tục đế, cánh cửa ra khỏi luân hồi sinh tử được giải thích là nằm giữa thọ và ái, muốn và không muốn, là những phản ứng đối với các cảm thọ.

Trong quá trình hành thiền, hành giả phải quán sát các cảm thọ của mình, nếu không việc hành thiền chỉ là một sáng tạo của tri thức, không thể trở thành một chứng nghiệm. Cuộc sống phải được chứng nghiệm, chứ không chỉ nghĩ suy về nó. Khi chúng ta bắt đầu nghĩ ngợi về cuộc đời, ta lại mớ xè chuyện quá khứ, tương lai. Hiện tại, ngay giây phút này đây, phải được sống, phải chứng nghiệm,

và như thế lúc nào cũng có liên quan đến các cảm thọ. Chúng ta luôn phản ứng theo chúng, dầu ta có ý thức được điều đó hay không. Cảm thọ phát khởi do tâm tiếp xúc với sáu căn, không ngừng nghỉ trong suốt thời gian ta thức. Nếu ta không giữ tâm chánh niệm, thì hành động, phản ứng của ta thường bất thiện, làm tổn hại đến người, đến bản thân. Nếu không biết điều đó, ta chẳng làm gì để thay đổi. Ta có một công thức: “Nhận biết, không đổ lỗi, thay đổi”. Công thức này rất hữu ích mỗi khi đời sống tình cảm của ta dường như đen tối, nặng nề, khiến ta cảm thấy chán nản, phản kháng, đau khổ. Chúng ta không thể để cho những tình cảm như thế kéo dài, tiếp diễn, vì như thế ta khác nào là nạn nhân của chính tình cảm của mình.

Chỉ khi ta đã chế ngự được tình cảm, thì ta mới có cơ hội để sống hoà hợp, hạnh phúc. Từ vai trò nạn nhân trở thành người chủ, có những bước ta phải trải qua để tiến gần hơn đến đích. Bước đầu tiên là sự nhận thức, hiểu rằng không nên gán lỗi cho các phản ứng của ta, và rằng chuyển đổi là điều có thể thực hiện. Nếu ta không tự biết mình nhờ chánh niệm, thì hành động của ta, dầu nhiều hay ít, cũng vẫn như đã được lập trình trước. Khi có một tác động gì xảy ra, ta vẫn luôn phản ứng theo cùng một cách, lần này tới lần khác.

Đôi khi ta cũng nhận ra được ‘cái tác động’, thí dụ như, ai đó nói điều gì hoàn toàn vô tình, vậy mà ta cũng phản ứng dữ dội. Để rồi năm phút sau đó ta có thể nhận ra rằng vì người đó giống một người ta không ưa, do đó ta nhận ra rằng một vở kịch vừa được tái diễn: ta phản ứng theo một khổ thọ phát sinh do sự tiếp xúc của mắt. Lúc khác thì ta có thể phản ứng vì cảm giác khó chịu do sự tiếp xúc của tai. Ai đó có thể nói điều gì dường như không thể chấp

nhận được đối với chúng ta. Sau đó, ta có thể nhận ra giọng nói đó giống của một vị thầy cũ có nhiều ác cảm với ta. Điều người ta nói có thể hoàn toàn có lý, nhưng lập trình của ta phản ứng ngược lại.

Vi thế hãy trở về với các cảm xúc của mình, quán sát chúng kỹ hơn. Có cảm xúc dễ chịu, có cái khó chịu, cái lại trung tính, nhưng phản ứng của ta không cần phải rập khuôn, theo bản năng. Chúng ta có thể quán sát chúng với tâm chánh niệm, và kiềm hãm chúng lại. Chuyển đổi những gì đang xảy ra trong tâm dễ hơn là xả bỏ chúng. Dầu rằng xả bỏ là cách tốt nhất để đoạn diệt mọi bám víu, nhưng điều đó khó thực hiện hơn vì trong đó có yếu tố buông xả. Ở giai đoạn đầu, chuyển đổi là việc phải làm.

Điều ta phải nhận biết trước tiên là các tác động thì ở bên ngoài ta, nhưng phản ứng lại ở bên trong. Ta có thể quyết định xem mình phải giải quyết như thế nào. “Tôi phải quan tâm đến các tác động bên ngoài hay cuộc sống nội tâm của tôi?” Nếu có chút suy nghĩ, ta sẽ quan tâm đến các hành động, phản ứng của mình. Trên thế gian này có biết bao điều có thể tác động đến ta, dĩ nhiên là ta không thể nào huỷ diệt tất cả. Trái lại nếu chú tâm vào những gì xảy ra ở nội tâm mình thì ta có nhiều cơ hội để thành công hơn.

Khi xung đột, ghét bỏ, sân giận, ghen tương, kiêu mạn, tham lam hay ái dục phát khởi, ta có thể dừng lại trong giây lát để quán sát chúng với chánh niệm. Khi đã nhận ra sự tác hại sâu xa của chúng đối với bản thân, ta biết rằng không thể để chúng tiếp tục xảy ra. Ta có thể thay thế chúng bằng tâm từ bi hay bằng ý nghĩ rằng chúng chẳng quan trọng gì, hoặc bằng ý thức về vô thường, vô ngã. Nhất là đối với sân hận, là loại cảm thọ làm cho cuộc sống

của ta và mọi người quanh ta thật khổ sở. Khi khởi lòng giận dữ với ai đó, trước hết ta có thể tự hỏi mình: “Minh giận cái gì đây? Giận cái tóc, cái mũi, con mắt hay cái gì? Minh giận vì những lời nói của người đó?” Nếu họ nói lời khắc nghiệt, có nghĩa là họ cũng đang khổ đau. “Tại sao ta lại giận hờn họ? Tại sao ta không có lòng thương xót họ?” Nếu ta có thể chuyển đổi lòng sân hận thành từ bi, ta sẽ cảm thấy an lạc, người kia cũng an lạc, và ta cũng đã tiến một bước trên con đường tâm linh của mình.

Nếu chúng ta quay ra tự trách mình về các hành động, phản ứng tiêu cực, thì ta cũng dễ đổ lỗi cho người. Nhận biết cảm thọ của mình, chấp nhận thực tế là ๑๓m xúc này đã không kiểm giữ được, rồi quyết định sẽ tiếp tục cố gắng là những điều ta có thể làm được và cũng ích lợi hơn. Sẽ có rất nhiều cảm thọ ‘không kiểm giữ được’ trước khi ta có thể chế ngự được chúng – không chỉ sân, mà cả tham. Trong nhiều kiếp, chúng ta đã tiếp tục phản ứng theo các tình cảm của mình, đây có lẽ là lần đầu tiên, ta cố gắng ngăn chặn dòng nước lũ. Đó mới là điều đáng kể nhất.

Ta có thể nói rằng tình cảm là những khía cạnh quan trọng nhất trong đời sống nội tâm của mình, đời sống nội tâm của ta tùy thuộc chúng. Nếu nội tâm không sống gió thì cuộc sống bên ngoài cũng sẽ y theo như thế.

Khi sân giận phát sinh, mà ta có thể chuyển đổi thành lòng từ bi, ta sẽ có đủ tự tin rằng lần sau ta cũng có thể làm được như thế. Điều đó cho ta thêm động lực tu tập.

Ý căn hay quá trình tư duy làm nền thứ ba cho chánh niệm. Chúng ta cần có khả năng phân biệt giữa suy tưởng, chứng nghiệm và cảm xúc. Nếu ta ý thức về ý căn của mình, ta có thể chọn giữa những giấc mộng ban ngày và những suy nghĩ có chủ định như trong khi quán tưởng.

Con đường thoát khổ thường là ý, nếu ta không biết điều đó, ta cũng có thể nghĩ đến những tác động của nó. Nhưng thật ra, tâm ý chính là khổ. Suy nghĩ lung tung, không ngừng nghĩ dẫn đến xung đột, chứ chẳng có kết quả gì. Suy tưởng chỉ có thể trở nên hữu ích khi nó đưa đến chứng nghiệm.

Căn bản thứ tư để chánh niệm là nội dung của các tưởng. Không phải là ta không cho phép vọng tưởng được dấy lên, nhưng quán sát những gì đang xảy ra trong tâm khi chúng phát khởi. Tư tưởng bất thiện thường được dẫn trước bằng những tình cảm khó chịu, e ngại, đôi khi lại là sự mơ hồ, bứt rứt. Tư tưởng bất thiện thường đổ bóng mình xuống trước, như để nói: “Coi chừng, tôi đang đi tới”. Chúng làm tiêu hao năng lực của ta, mà không có cách gì để tái tạo.

Đức Phật đã chỉ cho ta năm phương cách để chiến đấu với các tư tưởng uế nhiễm. Phương pháp thứ nhất là thay thế, chuyển đổi giống như ta vẫn làm trong các thời thiền. Ngài so sánh phương cách này giống như miếng chèn mà người thợ mộc thường dùng để trám, đóng kín một lỗ hổng; khi thấy không vừa, thì người ấy cẩn thận rút ra, rồi thay bằng một cái vừa hơn.

Phương pháp thứ hai là qua sự hổ thẹn, nh่อม góm. Đức Phật so sánh phương pháp này với một cặp vợ chồng trẻ, ăn mặc đẹp đẽ, ra ngoài đường phố, bỗng họ chợt nhận ra mỗi người đang đeo một chuỗi xác thú chết quanh cổ. Họ vội vã trở về nhà, tắm gội sạch sẽ, thay đổi áo quần trước khi trở ra ngoài đường. Đó cũng như là sự nhận biết của ta rằng các tư tưởng xấu ác khiến cho vẻ bề ngoài của ta trông xấu xí, khó nhìn, vì thế ta phải thay đổi chúng nhanh chóng.

Phương pháp thứ ba là chuyển điểm chú tâm của ta. Đức Phật so sánh nó với việc gặp gỡ một người quen biết mà ta không muốn liên hệ; ta sẽ không chào hỏi, không bắt chuyện với người đó, mà tiếp tục công việc của ta như thể ta không thấy người đó. Có nghĩa là ta không muốn liên quan đến các tư tưởng xấu ác của mình, mà giữ tâm trụ vào những gì có ích lợi hơn.

Phương pháp thứ tư là nhận ra được sự khó chịu. Đức Phật so sánh phương pháp đó với một người đang chạy, bỗng nhận ra mình đang rất khó chịu, nên người đó thay bằng đi bộ. Nhưng cũng vẫn thấy còn khó chịu, nên người đó dừng hẳn lại. Sau một lúc, anh ta cũng không khỏe hơn, nên ngồi xuống. Rồi cũng không được, anh ta nằm xuống, chỉ khi ấy anh mới cảm thấy hoàn toàn dễ chịu. Điều này tương tự với việc ta nhận ra được rằng những tư tưởng xấu ác khiến ta cảm thấy khó chịu, muốn bệnh, nên ta dần dần chuyển đổi từ tiêu cực qua trung tính, rồi tới những suy nghĩ tích cực.

Phương pháp thứ năm là đè nén. Bất cứ gì cũng tốt hơn là những tư tưởng xấu ác. Đức Phật so sánh phương pháp này như là một người to lớn, mạnh khỏe, nắm cổ áo một người nhỏ bé, ốm yếu, đè xuống. Tốt hơn là nên đè các tư tưởng bất thiện của ta xuống, bằng cách đè nén hay chuyển đổi, còn hơn là mang chúng theo ta đến một kết thúc chắc chắn rằng không tốt đẹp gì.

Sự nhận biết các tư tưởng, hành động bất thiện giống như một bản thăm dò ý kiến. “Tại sao điều đó khiến tôi giận dữ?” Mỗi câu trả lời lại tiếp một câu hỏi mới cho đến khi chúng ta đi đến chỗ tận cùng, rốt lại cũng luôn là ‘cái ngã’. Tuy nhiên không ích lợi chi nếu chỉ biết nói, “Chỉ là

cái ngã của tôi”, rồi thôi. Ta phải đi đến kết luận đó qua sự quán xét nội tâm mình.

Các tác động, ngài chiêm trên thế gian này hiện hữu chỉ vì một lý do duy nhất: để chỉ cho ta biết ta cần phải tu sửa những gì. Chúng ta nên mang ơn các trở ngại vì chúng là các vị thầy của ta. Nếu chúng ta có thể chấp nhận rằng cuộc đời ta không gì hơn là một lớp học bổ túc, thì ta sẽ có thái độ ứng xử thích hợp hơn. Nếu ta đi tìm lạc thú, sự dễ dãi, thì ta sẽ chỉ đi từ thất vọng này đến thất vọng khác.

Chánh niệm cần đi đôi với trí tuệ. Chánh niệm biết, nhưng trí tuệ hiểu, dựa vào bốn yếu tố. Yếu tố thứ nhất là mục đích của thân, khẩu và ý. Sau khi đã chắc chắn rằng mục đích hữu ích, ta phải xét đến yếu tố thứ hai, đó là xem tâm ta có những phương tiện thiện xảo không. Xong ta xét xem mục đích và phương tiện có đúng Pháp không, có nghĩa là tốt, là thiện; không có kết quả nào có thể biện minh cho phương tiện bất thiện. Sau khi ý, lời nói và hành động đã hoàn tất, ta phải xét xem ta có đạt được mục đích không, nếu không thì tại sao không. Nếu mục đích không đạt được có thể vì phương tiện không được thiện xảo. Từ những lần đầu tiên thực tập, chúng ta khó thể luôn thành công, nhưng ta có thể học hỏi thêm sau mỗi kinh nghiệm.

Câu đầu tiên và câu thứ hai trong Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*) có nói:

*Tâm là chủ,  
Nếu ai suy nghĩ với tâm xấu ác,  
Bất hạnh liền theo sau,  
Giống như bánh xe theo sau con ngựa kéo.  
Nếu ai nghĩ với tâm thanh tịnh,  
Hạnh phúc sẽ theo sau như bóng theo hình.*

Chi thứ hai của thất giác chi (bảy yếu tố giác ngộ) là trạch pháp. Yếu tố này có thể được xét dưới hai khía cạnh. Trạch pháp, trước hết, có nghĩa là hiểu được giáo lý – không chỉ là lời, là chữ, nhưng cả nghĩa lý. Một câu thơ trong kinh Pháp Cú (*Dhammapada*) diễn tả điều đó như sau:

*Chỉ hiểu một câu pháp  
Mà có thể thực sự ứng dụng  
Còn tốt hơn biết ngàn câu vô ích.*

Chỉ biết ít, nhưng có thể sống theo đó còn hữu ích hơn biết rất nhiều, nhưng không thể ứng dụng điều gì. Chúng ta có thể nghiên cứu Pháp sao để có thể hiểu và biến nó thành của riêng mình bằng cách ứng dụng, đó chính là nguồn của trí tuệ.

Còn có một nghĩa thứ hai của chữ *Dhamma* trong tiếng Pali, đó là 'hiện tượng'. Ở đây ta quán sát tất cả những gì ta thấy, nghe, xúc, nếm, ngửi, suy nghĩ và cảm giác như là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Ta thường khám phá ra rằng ta thích chọn một trong ba điều này để làm đề mục quán tưởng. Việc quán sát, suy gẫm này không chỉ giới hạn trong các khóa tu thiền, mà cần trở thành một thói quen thiền trong đời sống hàng ngày. Mỗi một trong ba đặc tính đó, khi suy gẫm, hiểu thấu đáo cũng sẽ đưa ta đến cùng một tri kiến-trí tuệ.

Chi thứ ba là tinh tấn, về thân cũng như tâm. Tâm tinh tấn bao gồm sự tự nguyện và ý chí, thân tinh tấn tùy thuộc vào ảnh hưởng của tâm. Nếu sự tinh tấn ở tâm linh được nhiếp tâm, ta sẽ biết rõ ta cần làm gì, ta đang ở đâu, ta sẽ thấy là sự tinh tấn nơi thân được phát triển tốt hơn. Tất cả mọi người đều có những hạn chế nơi thân, nhưng tâm tinh tấn là yếu tố quyết định. Nếu ta chỉ có một hướng đi duy

nhất, và biết rằng những trở ngại trên đường đi là do ta tự tạo ra, thì ta sẽ không để cho nó làm nhụt chí mình. Trở ngại chính là những thử thách để ta phát sinh thêm tinh tấn. Tinh tấn tạo ra và duy trì nỗ lực, là những thứ ta cần để giữ được thăng bằng, giống như khi ta đi trên một sợi dây căng. Nếu ta căng chặt quá, ta sẽ ngã xuống bên này. Trái lại dây dùng quá, ta sẽ ngã bên kia. Nếu ta nhận thấy rằng nội lực của mình đã bị tiêu hao đến độ không còn có thể chú tâm, ta biết rằng mình đã cố gắng quá sức. Trái lại nếu ta nhận thức được rằng ta chỉ đi tìm lạc thú, sự dễ chịu, ta biết rằng mình chưa cố gắng đủ, ta phải tìm lại trung đạo.

Bốn chi còn lại của thất giác chi là những đặc tính của bốn *tăng jhanas* (thiền định). Bắt đầu với khinh an (*piti*) và kết thúc bằng xả. Xả là một đặc tính của tứ thiền, nhưng cũng là một trạng thái của tâm giác ngộ. Nó giúp chúng ta có thể vượt qua đến bờ bên kia, như đã nói trước đây, đó là xả tất cả các hành, tất cả các pháp.

Tất cả những yếu tố của giác ngộ đều có sẵn trong ta, và chúng có thể được vun trồng, hoàn thiện. Chúng ta ít nhiều ai cũng có chánh niệm; có khả năng tìm hiểu Pháp, có năng lực, và khả năng thiền định. Tuy các khả năng này tiềm ẩn trong ta, nhưng chúng chỉ trở thành các yếu tố giác ngộ khi ta có thể hoàn thiện chúng để có thể bước một bước nhảy vọt từ chúng sinh thành bậc giác ngộ. Tất cả bảy yếu tố trên đều nằm trong khả năng tu tập hằng ngày nếu ta tiếp tục hành thiền, học hỏi, khám phá, và suy gẫm. Tất cả sẽ tạo thành một kim chỉ nam, một đường hướng cho cuộc đời ta.

Các vị thiện tri thức sẽ giúp ta vững bước trên con đường đạo. Ta có thể chia sẻ với họ những khó khăn, trở

ngại của mình một cách cởi mở. Ta có thể chắc rằng mình sẽ được giúp đỡ bằng lòng từ bi, họ là nguồn hỗ trợ quan trọng mà ta không thể thiếu. Đôi khi người ta sống và tu hành bên nhau, nhưng giữa họ vẫn còn sự tranh hơn thua. Một thiện hữu tri thức giống như ngọn núi dẫn đường. Đi theo con đường tâm linh ví như leo lên một ngọn núi: chúng ta không thực sự biết mình sẽ tìm được gì ở trên đỉnh núi. Chúng ta chỉ nghe người ta nói trên đó đẹp, mọi người sống ở đó đều hạnh phúc, cảnh vật ở đó tuyệt vời, không khí trong lành. Nhưng nếu ta có một người hướng dẫn đã lên đến đỉnh núi rồi, người đó có thể chỉ cho ta tránh ngã vào các khe núi, đạp nhằm đá vỡ, hay lạc khỏi con đường. Loại thuốc thông dụng dùng chữa mọi chứng ngại là những người bạn thánh thiện, với những cuộc đàm luận bổ ích, đó là các món ăn dinh dưỡng cho tâm.

## THAM VẤN

*Thiên Sinh (TS): Trong cuộc sống hằng ngày, làm sao loại trừ được trạo cử và hôn trầm, thưa Ni Sư?*

Ayya Khema (AK): Trạo cử và hôn trầm phát sinh trong đời sống hằng ngày thường là do các tư tưởng bất thiện. Chúng ta cần thay thế các tư tưởng bất thiện bằng tư tưởng thiện, đó là lòng từ bi cho người và cho bản thân. Ta cũng cần phải luôn tự nhủ rằng quá khứ đã qua, không trở lại được, tương lai chỉ là một khái niệm, hy vọng, chỉ có giây phút hiện tại giúp ta đạt được nguyện vọng của mình.

*TS: Thưa Ni Sư, khi một tư tưởng hay tình cảm thiện phát sinh, ta có nên tự tán thưởng mình?*

AK: Dĩ nhiên là nên. Nếu không, ai sẽ làm điều đó cho ta? Không có nghĩa là ta trở nên tự mãn, chỉ là tự tại.

*TS: Thưa Ni Sư có thể khai triển thêm thế nào là tư tưởng bất thiện?*

AK: Tư tưởng bất thiện chỉ là một cách diễn tả khác của sân tham. Hay ta có thể gọi chúng là sự chống đối, sợ hãi, ghét bỏ, ghen tương, ganh tỵ – tất cả đều có thể được xem là bất thiện.

*TS: Có tình cảm nào mà Ni Sư vừa kể ra có thể coi là chấp nhận được?*

AK: Mọi người đều cố gắng biện minh cho chúng, nhưng không ai thành công. Tất cả đều là những tình cảm không tốt đẹp mà người mang nó chịu khổ nhiều nhất. Chúng ta có thể biện minh cho chúng nếu ta muốn, nhưng điều đó cũng không thể thay đổi được những hậu quả xấu mà chúng gây ra. Để có thể phát triển tâm linh, ta cần phải hiểu rằng có một tác động nào đó đã khiến ta phản ứng. Ta phải biết rằng tình cảm này là một trong những ngọn cỏ dại mọc trong tâm mà ta cần phải lo quét dọn.



**PEMA CHODRON:** *Ni Sư Ayya Khema, tôi muốn nhân đây cảm ơn Ni sư. Tôi đã thưa với Ni sư rằng trong những lần trao đổi trước đây với thiền sư Trungpa Rinpoche, Ngài đã nói rằng hãy để cho mọi người biết rằng kỳ vọng của tu viện này (Gampo Abbey) là để tiếp nhận mọi tông phái Phật giáo cũng như các truyền thống tu thiền của mọi tôn giáo; để mời đón họ đến đây để gìn giữ truyền thống của họ một cách thuần khiết, để mọi người có thể chia sẻ với nhau các chứng ngộ của mình. Như thế ta sẽ giảm thiểu được sự phân chia tông phái, các quan điểm hẹp hòi, sự đàn áp, kỳ thị, mà không làm giảm đi sự thuần khiết, uy lực của truyền thống nào dưới bất cứ hình thức nào.*

**Câu cho tất cả được an lành, hạnh phúc.**



Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

AYYA KHEMA

KNOW  
WHERE  
YOU'RE  
GOING

A COMPLETE BUDDHIST  
GUIDE TO MEDITATION, FAITH,  
AND EVERYDAY TRANSCENDENCE

**Know Where You're Going**

KNOW  
WHERE  
YOU'RE  
GOING

---

A COMPLETE BUDDHIST GUIDE  
TO MEDITATION, FAITH, AND  
EVERYDAY TRANSCENDENCE

---

AYYA KHEMA



WISDOM PUBLICATIONS • BOSTON

# A COMPLETE MEDITATION COURSE FROM ONE OF THE WORLD'S MOST RENOWNED BUDDHIST TEACHERS

**KNOW WHERE YOU'RE GOING SHOWS US HOW TO LIVE A WHOLEHEARTED SPIRITUAL LIFE**, even amid our day-to-day concerns and responsibilities. Grounding the practice of more advanced meditations in a deeply cultivated sense of mindfulness, love, and altruism, Khema gradually shows us how to access liberation and freedom. As we put these seemingly simple teachings into practice over time, we learn to see things as they really are and discover transcendence right here in our everyday lives.

“In this practical volume, Ayya Khema presents a complete meditation course and outlines the benefits accruing to those who do regular practice: letting go, equanimity, and courtesy toward all sentient beings. Throughout are sprinkled a variety of meditations on loving-kindness.”

—*Spirituality and Practice*

## PRAISE FOR 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.”

—Zoketsu Norman Fischer, author of *Training in Compassion*

“Ayya Khema’s teachings are strongly grounded in a practical daily life perspective, yet she shows how to experience sublime states in meditation.”

—Sandy Boucher, author of *Hidden Spring*

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 His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

Acknowledgments

Introduction

1. The “Why” and “How” of Meditation
2. The Heart Essence
3. Guided Contemplations and Loving-Kindness Meditations
4. Dependent Arising: Cause and Effect
5. Transcendental Dependent Arising: Unsatisfactoriness
6. Faith and Confidence
7. Mindfulness of Feelings and Sensations: A Technique of Meditation
8. Joy
9. Concentration: The Meditative Absorptions
10. A Technique of Meditation
11. Further Steps
12. Nonmaterial Meditative Absorptions
13. Knowledge and Vision of Things as They Really Are
14. Disenchantment
15. Dispassion and Freedom
16. Day by Day

Notes

Glossary

Index

About the Author

## Foreword

AFTER HIS ATTAINMENT of enlightenment the Lord Buddha taught for many years in north India. He counseled his listeners not simply to accept his words out of faith but to think about them and then, if they found them convincing and appropriate, to put the advice into practice. Thus, his teachings spread because they impressed people, who found them useful in their own lives, and in turn passed them on to others. With time Buddhism spread throughout Asia.

However, the relevance of the Buddha's message is not confined to one geographical area, for all human beings can apply what he taught. In recent years people from Western lands have had greater access to living Buddhist tradition and have taken increasing interest in it; some have even become Buddhists themselves. One such is Ayya Khema, who presents here the advice she has given while leading a meditation course in Canada based on her own experience. Such efforts are indeed heartening, and I hope that through them all beings may find peace.

Tenzin Gyatso

H. H. the Fourteenth Dalai Lama

## Acknowledgments

THIS BOOK IS DEDICATED to my parents, all my teachers, all my students, all my friends, and all those who have supported the Buddha's teachings in the past and who support them now.

Special thanks come from my heart to the Venerable Pema Chödrön, who invited me to give these teachings, to Ani Trime Lhamo, who transcribed the cassettes on which this book is based, and to Claudia Klump, who diligently helped with the typing.

May beings everywhere rejoice and benefit from these words.

Ayya Khema  
Buddha-Haus,  
Germany, September 1989

## Introduction

**BEFORE I BEGIN MY TEACHING** I would like to explain the origin of the Buddha's discourses. Three months after the Buddha's death (*parinibbāna*) the first great council of enlightened ones (*arahants*) took place. At that time the Buddha's teaching was systematized and put into orderly categories. When he was alive, he taught as befitted the occasion, often in answer to questions. In those days religious teaching was always transmitted orally.

At the first great council of enlightened ones, the Venerable Ananda, who had been the Buddha's attendant for twenty-five years, recited the discourses (*suttas*), and the Venerable Upāli recited the Vinaya (the rules of the order of monks and nuns). Approximately 17,500 discourses of the Buddha were thus transmitted. About a hundred years later the second council of enlightened ones was convened. The enlightened ones were called together because there were significant differences of opinion, particularly concerning the Vinaya, and in holding these different viewpoints the Sangha (community of monks and nuns) had split into various factions. It had become imperative to finalize the whole of the Buddha's transmission so that a definitive body of teaching would be safeguarded.

Two hundred and fifty years after the Buddha's *parinibbāna* the third great council of enlightened ones took place. At that time the Venerable Ananda, the Venerable Moggallāna, and the Venerable Sariputta, who had been the great disciples of the Buddha, each had one disciple still living. Their pupils were each over one hundred years old, of course, but their presence helped to authenticate the teaching as it was transmitted. At this stage the *suttas* and the Vinaya were written down in Sinhalese script using the Pali language. Today we can read Pali using the Roman alphabet.

At that time King Asoka, the great Buddhist king of India, had sent his son, the Venerable Mahindra, to Sri Lanka to propagate Buddhism. The king of Sri Lanka readily adopted this new teaching, and many noblemen became monks (*bhikkhus*). The monks undertook to put what we call the Pali canon into written form. In Pali this is called the *Tipiṭaka* (*ti* means three and *pitaka* means basket). There is a reason for this name. The original manuscript was written down on palm (*ola*) leaves with a *stilo*, a pointed steel dagger-like instrument, which scratched the letters into the soft leaves. An ink made from berries was rubbed over the whole page and then gently removed, so that only the indentations retained the color. Palm leaves were not bound like books but had to be carried around in baskets. Three separate ones were

used: one for *suttas*, one for *Vinaya*, and one for *Abhidhamma*, to keep them apart. Since that time, monks of Sri Lanka have copied the original palm leaves onto new ones in the same manner, because the leaves eventually crumble and fall apart. It is a matter of pride and tradition for the monks of the monastery built around the rock where Mahindra first preached the Dhamma to copy the original leaves year after year.

The written transmission has always been supported by oral transmission; reading a book can never be the same as hearing the Dhamma from a teacher. The oral transmission from the Buddha's time was passed from teacher to disciple in spite of political upheavals and natural disasters, and it continues to be so today.

In order to benefit from an oral transmission, one must listen with heart and mind. The mind conceptualizes; the heart believes without clearly understanding. Together they can grasp the meaning behind the words. Words are concepts, which can be twisted out of shape. Our minds are magicians and are capable of transforming one thing into another.

The teaching of the Buddha is like an enormous map showing a vast landscape with a roadway leading from here to there. It is his unique gift that this map is offered and made available to anyone who wants it. Naturally, not having traversed the whole length of the road, one cannot possibly know whether what lies ahead is correctly delineated. There is only one way of approaching that which one has not yet experienced, namely by opening heart and mind to hear whether truth is being expounded. The heart must summon up enough confidence to try the next step, otherwise conceptual thinking and logical conclusions will stand in the way.

This teaching, tried and true over the centuries, is one of the greatest jewels humanity possesses. The original words of the master are overpoweringly effective in changing pain and grief (*dukkha*) to happiness (*sukkha*). Access to it is through the heart and the mind. The Buddha recommended study and practice, so that knowledge can point the way and practice can do the work.

The discourse you will hear, called the *Upanisa Sutta* from the Connected Discourses (*Saṃyutta Nikāya*), teaches us the path from our present pain and grief to liberation. Can we do it in the scope of a seven-day meditation course? The Buddha says we can. In the *Satipaṭṭhāna Sutta*, the discourse on the foundations of mindfulness, the Buddha said that if one practices mindfulness for seven years one will definitely have the result either of becoming enlightened or not returning to the wheel of birth and death. Then he said, "Nay, not for seven years, even six years, five, four, three, two, or even one year. Even for eleven months, ten, nine, eight, seven, six, five,

four, three, two, or even one month. Nay, even for seven days.” That, of course, means mindfulness in its perfection. It is unusual, to say the least, to reach complete freedom in seven days, but it is certainly possible to explain the path of practice within that time.

There is a story about the Buddha taking a walk with his monks in the forest. Picking up a handful of leaves, he said to the monks, “Which are greater in number, the leaves on the trees or the leaves in my hand?” The monks said, “Sir, the leaves on the trees, of course, are far greater in number than those you have in your hand.” The Buddha replied, “That’s right. What I have taught you, compared with what I know, is like the leaves in my hand, but it is perfectly sufficient to attain liberation.”

The authenticity of the *Tipiṭaka* can be felt when people who were present when the Buddha spoke are mentioned by name and profession. The place where the *sutta* was being taught is often described, and the same people occur so many times that one feels one actually knows them. Many of the *suttas* start with the words “*Evam me suttam*,” meaning “Thus have I heard,” an opening used by the Venerable Ananda speaking at the first great council of enlightened ones. He went on to say where he heard the teaching and who else was present. This was to ensure that he was repeating the discourse correctly; in the case of discrepancies, those who had also been present could be asked to confirm his account.

We can feel enormous gratitude and joy to be among those people on earth who are able to hear the oral transmission of the Buddha’s teaching. Considering that there are more than five billion people on this planet, this is a most fortunate karma resultant. Joy and gratitude should be the two factors that open our hearts to the teaching. The mind alone does not suffice. Meditation generates certain experiences, always connected with feeling, which is our “heart quality.”

The Buddha himself was a prince and lived in great luxury. He found that all the indulgences open to him and the luxury in which he lived did not bring him happiness. This certainly applies to today’s society. We can have all the luxury and indulgences possible, and yet happiness escapes us. The Buddha felt that his luxurious life prevented his true understanding of reality. He left the palace and became an ascetic, mortifying his body for six years, but that too failed to bring the desired results. After having found his own way to enlightenment, he said that neither indulgence nor asceticism was right, but rather a middle path that avoided both extremes.

The middle path is always one of simplicity—of providing necessities, but nothing more. This simplicity can also be noticed in the teaching. There are few rituals, no initiations, and no secrets. The *sutta* that I have chosen

for this meditation course contains all the elements needed for a complete spiritual path. As is common in the Buddha's expositions, it is a graduated path, which starts with our ordinary, everyday experience and gradually shows us how to gain access to liberation, to final freedom.

# 1 The “Why” and “How” of Meditation

THERE IS VERY LITTLE DOUBT that those of us who want to meditate are looking for something other than what we are used to in the world. We are already wise enough to know that the world hasn't fulfilled our expectations, and maybe we already know that it may never do so. That is a big step in itself.

When we sit down to meditate, we are trying to transcend our everyday consciousness, the consciousness used to transact ordinary business, the one used in the world's marketplace as we go shopping, bring up our children, work in an office or in our business, clean the house, check our bank statements, and all the rest of daily living. Everyone knows that kind of consciousness, and without it we can't function. It is our survival consciousness, and we need it for that. It cannot reach far enough or deep enough into the Buddha's teachings, because these are unique and profound; our everyday consciousness is neither unique nor profound, just utilitarian.

In order to attain the kind of consciousness that is capable of going deeply enough into the teachings to make them our own and thereby change our whole inner view, we need a mind with the ability to remove itself from the ordinary thinking process. Attaining this sort of mind is only possible through meditation. There is no other way. Meditation is therefore a means, and not an end in itself. It is a means to change the mind's capacity in such a way that it can perceive entirely different realities from the ones we are used to. The recognition that meditation is a tool is important, because it is often wrongly considered to be an end in itself. In Pali, meditation is called *bhāvanā*, “mind training,” to be used for honing the mind until it becomes such a sharp tool that it cuts through everyday realities.

Most people sit down to meditate in order to make their minds peaceful. But a calm mind is only one of the two essential aspects of meditation. Insight (*vipassanā*) is the other. The goal of meditation is insight, and tranquility (*samatha*) is the means to that end. According to the Pali canon, the Buddha taught forty different methods of meditation, some used strictly for achieving calm and others for attaining insight. We do not need to practice that many.

Everybody is looking for some calm, some peace, and the ability to stop the mind from continuing its usual chatter. While it is necessary to cultivate the calm aspect of meditation, most people find it impossible to sit down

and immediately become tranquil. Unfortunately, our minds are used to being exactly the opposite. They are thinking, evaluating, and judging from morning to night, and then dreaming from night to morning, so that they don't get a moment's rest. If we were to treat our bodies in that way we would soon be out of commission. The body can't handle that for more than a few days, never having a moment's rest, working all the time. When we ask this of our mind we are surprised that things don't turn out the way we hoped, and that the world doesn't work the way we thought it would. It would be even more surprising if it were otherwise, because what we see in our own mind is exactly what is going on in everybody else's. That, too, is an important aspect of the meditative mind—to realize that we are not individually burdened with all this unsatisfactoriness (*dukkha*). It is a universal aspect of existence, comprising the first noble truth of the Buddha's teaching.<sup>1</sup>

Unsatisfactoriness is universal. It doesn't belong to any one of us but to all of us. Because our minds are not yet trained, the world is the way it is, and meditation is a struggle. We need to learn to halt the habit patterns of the mind. Our minds are used to thinking, but when we want to become calm and peaceful, that is exactly what we have to stop doing. It is easier said than done, because the mind will continue to do what it is used to doing. There is another reason why the mind finds it difficult to refrain from its habits: thinking is the only ego support we have while we are meditating, and particularly when we keep noble silence. "I think, therefore I am"—some Western philosophy accepts that as an absolute. Actually, it is a relative truth that all of us experience.

When we are thinking, we know that we are here; when there is no chattering in the mind, we believe we have lost control. But actually, it's exactly the other way around. As long as we can't stop thinking, we have no control. We are in control of our mind only when we are able to stop thinking when we want to. The difficulty arising for most, if not all, meditators is this aspect of letting go. To let go of the only ego support we have while we are meditating, namely our thinking, has to be a deliberate act. When we go about our daily business we deliberately direct our mind toward what we want to do. If we want to work in the kitchen we deliberately go there and turn our attention to what needs to be done. If we have work to do in an office we deliberately turn our mind to letters, files, and other office business. It's the same in meditation.

Our first difficulty is that although we would like to become peaceful and calm and have no thoughts, our mind does not want to obey. It refuses to do so because then we would appear to have no support for our existence,

and because our habits are against it. So instead of trying over and over again to become calm, we can use whatever arises to gain some insight. A little bit of insight brings a little bit of calm, and a little bit of calm brings a little bit of insight. Calm has no purpose other than to change our ordinary, everyday consciousness into a transcendental consciousness that is able to understand and use the teachings of the Buddha to change from an ordinary being into a transcendental being. If calm doesn't arise it is not a great problem, because whatever else does arise helps us to gain some insight into who we really are. This is the main reason for a meditation retreat. It is an inward journey to give us a little more understanding of who we are. Nothing could be more interesting, but there are some aspects from which we would like to run at times. We can't run away, while we are meditating, unless we start fantasizing and making up stories. Everybody is liable to do that, but when it does happen, let us realize that it is simply an escape.

To really further our inner journey, we are going to observe noble silence. Noble silence means not to talk to one another, which may be difficult when we are among friends. Take the difficulty as a challenge, and remember that challenges are steppingstones. Noble silence is one of the most effective tools for an inner journey. Usually we only have the opportunity for noble silence when we go on a retreat. Normally there are people around us with whom we communicate, which is one means of escape from our own suffering. Pain and grief is familiar to everyone even if we use different words for it, such as anger, fear, worry, upset, restlessness, and many others.

It is important to keep in mind that the very first noble truth the Buddha expounded upon enlightenment was that "unsatisfactoriness is." Unsatisfactoriness is a feature of existence. If we experience it in ourselves, we prove that the Buddha's teaching is correct. That's all. We don't need to start suffering over it, we can just observe it and say, "Evidence." There are innumerable things that expose us to unsatisfactoriness, but we can remember the first noble truth that "unsatisfactoriness is" and say, "That's right, that's what the Buddha taught."

The Buddha also propounded the second noble truth, namely that the reason for unsatisfactoriness is craving. We may look into ourselves and inquire, "What do I want that I am not getting? What am I getting that I don't want?" These are the two reasons, which are actually one and the same, for having unsatisfactoriness. There's only one way of dealing with suffering when it arises, and that's to drop the wanting; suffering will then disappear. Such insight is only possible when we stop going outward, through communication and through our many activities. We must have

quiet times when we can really look inside ourselves.

Perhaps you have meditated before. Nevertheless, I will explain to you various meditation methods and their possible results. Whatever method we use is only valid if it brings results. If a certain method doesn't work, it's best to change it. There is nothing to hang on to where a meditation method is concerned. People have different tendencies and different characters, and although our minds may have the same potential and capacities, we do need different approaches. Some minds are visual and like pictures; some like words, telling stories; and some prefer numbers, putting everything in neat little boxes. There are minds that delight in attention to detail. We may already know what kind of mind we have, or we can experiment in meditation and see which one of the different methods is most conducive to our becoming calm.

Meditating on the breath is how one practices the first foundation of mindfulness, mindfulness of the body (*kāyānupassanā*). Such mindfulness should also extend to everything we do outside the meditation room, which is something we will often forget, but at least we should direct our attention toward that goal. It is pleasant to sit and try to become calm by watching the breath, but if we do not reinforce our practice with mindfulness outside the meditation sessions, it will not have the desired results. We cannot split our mind in two, one part for meditation and one for other activities. We have one mind and we have to train it as a whole, which extends to whatever we do: getting up, walking, opening or closing the door, any kind of work, always being fully attentive to the bodily action. Mindfulness of the body extends to having a shower, going to the toilet, getting up in the morning, taking off and putting on clothes. One of the bodily actions most conducive to mindfulness of the body is eating, because the eating process involves many physical actions.

No one can really teach us to be mindful. We teach ourselves, using landmarks and signposts. In our tradition we don't have gurus. We have people who reiterate the Buddha's words from the Pali canon and who may be able to give us some advice. Mindfulness can only be practiced and taught to oneself by oneself. Nobody can help us to be mindful; only we know when we are.

Being mindful means that mind and body are in the same place. "Washing dishes while washing dishes" is a famous phrase of Thich Nhat Hanh, a Vietnamese meditation teacher. Not thinking "I wish I had finished," or "Why are they using so many dishes?" or "I'm glad I don't have to do this tomorrow," or "Why do I always end up washing dishes?"—nothing like that. Just washing dishes, that's all. The same applies to eating:

not “I like this. I wonder how they made it?” Just eating. This applies to all other physical actions. The Buddha said, “The one way for the purification of beings, for the elimination of pain, grief, and lamentation, for the final ending of all pain and grief, for entering the noble path, for attaining liberation, is mindfulness.” What more do we want? We all have some mindfulness; we just have to cultivate it.

Meditation is the means by which we can practice mindfulness to the point where insight becomes so strong that we can see absolute reality behind the relative. Mindfulness trained in meditation can then continue in every activity. Here we are only considering mindfulness of body action, because we make use of the body constantly. As the body can be touched and seen, we have a chance of really having mind and body in the same place, instead of letting the mind run off into its usual ramifications while the body does something else. If we were to keep mind and body in one place we would have no problem watching the breath, because that is all that is really happening—we are breathing. Nothing else. Everything else is conjecture.

When we keep our attention on the breath, the mind, being with the breath, is actually mindful. This is called “mindfulness of in-breath/out-breath” or *ānāpanāsati* in Pali. We will notice again and again that the mind just does not wish to stay attentive but wants to stray to something else. We will use this straying to gain insight into ourselves. We won’t just say, “Thinking, thinking,” because that doesn’t tell us anything new; rather, we shall learn to label. We are going to say “past,” “future,” or “nonsense” (the last nearly always fits). We can say “wanting,” “hoping,” or “planning.” The last one is very popular. We think we can’t get anything done while we are sitting, so at least we can plan what to do next week. The first label that comes to mind should be used; we need not try to find exactly the right label, because that induces new thinking.

If thoughts are like clouds in the background, not solid but quick to disappear, it is unnecessary to run after them with a label. But if thoughts are solid, it is helpful to label them. Labeling then has two results. First of all, it dissolves the thought, because the mind can’t do two things simultaneously. Giving a label means watching the thought objectively and not becoming involved in it. Therefore, it dissolves like a water bubble. The second very useful result of labeling is some insight into our own thinking process and patterns. This insight is extremely important, because it helps the meditator not to fall into the error of always believing his or her own thinking. Only people who never meditate believe what they are thinking. When one has labeled one’s thoughts in meditation, one realizes that the

thinking process is quite arbitrary and often has no real meaning—it is nonsense, there is no sense in it, and it is not even wanted.

Gaining such an insight into our thinking during meditation helps us in everyday life to drop thoughts that are not useful, and this makes our life less stressful. If we can drop a thought by labeling it during meditation we can do the same in daily life. Otherwise we have meditated in vain—we have been sitting and getting sore knees without any result. We must be able to transfer our meditation practice into everyday life.

In meditation we drop all thoughts. When they recur, we drop them again. Instead of thinking, we put our attention on the breath. In daily life we drop unwholesome thoughts and substitute wholesome ones. It's exactly the same substitution process, and when we have learned it in meditation it can become a good habit in daily life. Not that it will always work (there's no such thing as always), but we understand the possibilities.

When we listen to the words of the Buddha, we know that he is showing us an ideal to work for, and that if we have not yet reached that ideal, we need not blame ourselves. “Awareness, no blame, change” is an important formula to remember: become aware of what is going on within, but do not attach any blame to it. Things are the way they are, but we, as thinking human beings, have the ability to change, and that is what we are doing in meditation. We can drop the thought and go back to noticing our breath, and the more often we do this, the easier and more natural it becomes. Eventually the mind gives in and says, “All right then, I'll stop all this thinking for a while.” Not only does this become easier because it has become a habit, but we shall be more and more determined to abandon discursive, nondirectional thinking, because it will have become apparent how unnecessary it really is. It brings no results, it goes around in circles, and it is disturbing. Thus, the mind recognizes the value of staying with the subject of meditation.

If we can learn to use mindfulness of the breath in meditation, then we have a very good grip on mindfulness in everyday life. One supports the other. It is impossible to make two people out of each one of us; we are training only one mind. Obviously, the time spent on our daily activities far exceeds the time we spend in meditation. Therefore, we cannot just drop all training when we step out of the meditation room.

There are five ways of using the breath. The most traditional is also the most difficult, but it is the most productive of calm. We simply notice the breath at the nostrils as it moves in and out. In our tradition we watch both in- and out-breaths; we do not wish to give the mind a chance to wander off into its usual discursiveness, but want it to stay with the breath at all times.

The wind of the breath creates a sensation when it touches the nostrils, which helps one to focus at that point. This is the most “one-pointed” way of concentrating on the breath and is particularly useful for experienced meditators. “One-pointed” means being in one spot only, which is a very important aspect of meditation. Because the attention is focused on one point only, it helps the mind to become sharp and unwavering.

We can use various support systems to help us remain mindful of the breath. One of these is counting the breaths. We count “one” on the in-breath, “one” on the out-breath, “two” on the in-breath, “two” on the out-breath, all the way up to ten. Every time the mind wanders off we return to “one,” no matter whether we were at four, five, or eight. This is a good method for people who like numbers and who have orderly, organized minds.

Some people are not very fond of numbers but prefer words. Try using the word “peace” on the in-breath, “peace” on the out-breath. Actually, any word will do. We could use “peace” on the in-breath and “love” on the out-breath, filling ourselves with peace and extending love outward. However, it is preferable to use just one word, because the more input there is into the mind, the less calm it becomes. It is sufficient to keep the attention focused on “peace” on the in-breath, filling ourselves with it, and “peace” on the out-breath, letting it flow outward. This is very useful to those to whom words are important.

If we don’t like either numbers or words, then we can use a picture—for example, we can experience the breath as if it were a cloud that fills us when we breathe in. The out-breath can be visualized as a cloud coming out to envelop us. Some people see the cloud as taking on different shapes: larger on the out-breath and smaller when it is taken in through the nostrils. Any support for concentration is better than discursive thinking; using visualization is not as one-pointed as just watching the breath, but it’s much better than thinking about what happened last week, or what might happen next week.

There is another method that is helpful to those who are still new to meditation. We follow the in-breath into the body and notice it wherever it becomes apparent. It goes in through the nostrils and up the nose; we can feel it in the throat and in the lungs, as far down as the stomach; then we can follow it leaving the body again. We do not search for the sensations created by the breath, but we put our attention on all the spots, where they become apparent to us, both when breathing in and when breathing out. This is a particularly useful method for meditators who are primarily concerned with feelings. The inner feelings connected with the inhaling and

exhaling of the breath become apparent and can keep the mind attentive and centered on one's inner being. This greatly helps to reduce the mind's tendency to connect to outer happenings through thinking and reacting.

The last method of attending to sensations connected with the breath is to be aware of filling oneself with breath and emptying oneself out again. That, too, is useful as a means for concentration.

We have considered five different methods of using in-breaths and out-breaths. Use only one method at a time. Pick the one that feels comfortable and use it during one meditation session. If it seems impossible to concentrate even slightly, try another method at the next meditation session. Do not change methods during one sitting.

If the mind wants to run off, it is useful to direct the attention toward the impermanence of the breath. The untrained mind always wants to think, but at least we can give it something useful to think about. It doesn't have to be allowed to think about whatever it pleases, but rather it can think about how each in-breath finishes, then each out-breath likewise—constant change, on which our life depends. We could not stay alive without our breath coming and going all the time. If we were to keep the in-breath, we would be dead within a few minutes; the same would occur if we were to hang on to the out-breath. This is an important insight that can link the mind to the impermanent aspect of each person, particularly ourselves.

If the mind already has a certain ability to stay with the breath, let it remain there, but if there is a constant thought process, one thought after another, direct the mind toward impermanence. Attention to that aspect of the breath gives rise to a question: if life depends on such an in- and outflow, what can we find within us that doesn't come and go? Then the mind may turn within and may be able to stay on the breath a little more easily.

Everybody likes to have some calm and peace, and should have them, too, otherwise meditation becomes a chore and never a pleasant abiding. But we do need directives for insight, especially as Westerners. We have been trained from kindergarten on to investigate, to find out, and to ponder. Naturally, we are still doing that, and it is difficult for our minds to stop on demand. So we have to allow for all possible approaches in our meditation.

Experiencing the impermanence of the breath brings useful insight and is immensely preferable to thoughts about the past or the future. Being able to stay with the breath means that we are mindfully "in the moment." Absurd as it may seem, without training we hardly ever manage to do this.

We can only live life each moment, and yet we are concerned with the past, which has gone irrevocably, and with the future, which is nothing but a hope and a prayer. When the future really comes, it is always called the present. We can never experience the future; it is nothing but a concept. If we want to gain wisdom, we have to experience life, and the only way we will ever do so is to be in each moment. The more we train the mind to be in each moment, the more we will actually know what human life means. Otherwise we will be either remembering or planning. This is where labeling helps us. To be present now means to be with each breath. We cannot watch a breath that is past, nor one that is still in the future. We can only watch the one that is happening. This is a very useful way of understanding how our minds work. The Buddha didn't want us to believe his statements without question but to have enough confidence to investigate them. They are in fact nothing but directions, guidelines, and signposts, to try out for ourselves.

What we consider a good posture for meditation is a straight but relaxed back, which means relaxing the shoulders by lifting them and letting them fall, relaxing the stomach, which is also a point of tension, and relaxing the neck. Keep the legs in a position where they will feel comfortable for some time. Hands can be on the knees, palms up or palms down, or together in the lap. We meditate with our eyes closed. If we feel drowsy, we open them immediately, look at any light, move the body to increase blood circulation, and then close them again.

Any painful feelings that arise can be used as a means to gain insight. Painful feelings are useful to teach us two important lessons. When we get a painful feeling, in this case physical, our immediate reaction is "I want to get rid of it." This is how we live our lives and this is how we remain in the round of rebirth (*saṃsāra*). We want to eliminate pain and yet keep the pleasant feelings, but that can't be done. Nobody can win that battle, so the sooner we find out that this is not a skillful way of dealing with pain, the easier it becomes for us to deal with unpleasant feelings in daily living.

The pain that arises during meditation does so in a certain way, which is important to recognize. There is touch contact of the knee on the pillow, or there may be the contact of the left foot on the thigh—wherever the pain is, there is touch contact. All our sense contacts generate feelings. The enlightened one also has feelings, of which there are only three kinds: pleasant, unpleasant, and neutral. We usually consider the neutral ones as quite pleasant because at least they are not unpleasant, so we actually only deal with pleasant and unpleasant feelings. We are concerned with them during most of our waking hours. From touch contact arises feeling, and

from that comes perception, the realization that “this is painful” or “this is not nice.” Let’s say that we call it “pain.” Then comes the immediate, impulsive reaction in the mind (which is also karma-making): “I don’t like it,” “I want to get rid of it,” “I’ve got to move,” “This could be dangerous, my blood circulation is stopping,” and other thoughts like that.

The mental formations (*sankhāra*) are also our karma formations. We make karma first by thought, then by speech, and lastly by action. At the moment of thought we have already made slightly negative karma through negativity in the mind. This is not a great problem because it arises out of an impulsive, instinctive human tendency, but if we want to transcend our human problems and our marketplace consciousness, we also have to transcend our instinctive reactions. We could think, “This is an unpleasant feeling called pain, but I didn’t ask for it, so why am I calling it mine? Isn’t it just something that happened?”

Here we learn detachment, to let go of the unpleasantness and get back to the subject of meditation. Everybody can do that for a limited time. How limited that time is, is an individual matter. When the unpleasant feeling calls us again, we can repeat the same thought process. We may also recognize that the body always has some pain, and that we only suffer because we are not accepting that fact. Without the resistance to pain and the craving to change it, there would be no stress. There may come a moment when the mind says, “This is all very well, but I can’t handle any more of this pain.” Then we change our position gently, slowly, so as not to disturb our neighbor, or our own mind, or admit to ourselves that we have been conquered by our own unpleasant feelings.

That’s perfectly all right. We are often conquered by our feelings, but here we have a chance to realize it. We are conquered because we suffer, owing to our unpleasant feelings. If we could allow an unpleasant feeling simply to be an unpleasant feeling, which it really is, and not react to it, we would have conquered ourselves. This is therefore a very important inner journey. It is useless to sit there with teeth clenched and say, “I’m going to sit through this if it’s the last thing I do,” or “I am going to show them that I can do it.” This attitude is connected with hate and not with insight. We have all experienced pain in our lives; now we can gain insight by noticing our reactions to it. This is a very helpful way of using unpleasantness in the body.

Another way to use unpleasantness is to keep the mind focused on the painful feeling, making it one’s subject of meditation. This is only possible if one does not dislike the feeling; otherwise there is only rejection in the mind. Unwavering attention on the unpleasant feeling provides an

opportunity to recognize its changeable nature. The feeling may then actually dissolve completely.

To sum up, we can either get back to mindfulness of breathing by detaching ourselves from the feeling, or by using it for our subject of meditation. We may also be conquered by it at times.

If the weather permits, we can walk outside. Walking meditation has several advantages. First of all, it gives the body a chance to move after sitting still for some time. It also leads us into mindfulness in an activity that we use in daily living. We do a lot of walking in our lives, so if we learn to be attentive and mindful in walking meditation, it is quite easy to transfer that to our daily life.

The essential aspect of walking meditation is exactly the same as the attention on the in-breath and out-breath. It is designed to keep the mind focused on a physical movement. Whereas in the first case we were watching the movement of the breath, in walking meditation we are watching the movement of the feet. The same opportunities for calm and insight exist in both methods.

Choose your own walking path, approximately twenty-five paces long. Mark the beginning and the end of the path by selecting a rock or a bush or whatever may be there. Do not intersect with another person, because that is disturbing to both. Either walk parallel or find a space that isn't being used by someone else. We should look down, because if we look around we can be distracted by the scenery and pay attention to the trees, flowers, and birds rather than to walking. We keep our eyes open, and they automatically look down in front of our feet. Hands can be held together either in front of us or behind us, so that they don't move and distract us. The attention can be on a threefold or a sixfold movement of the feet. Threefold means raising the foot, carrying it, and putting it down. The second foot is raised only when the first is completely down, which slows walking automatically and also prevents us from having two simultaneous movements. Usually we just touch the ground and immediately raise the other foot. The pace at which we walk is up to each individual—whatever is suitable. In the threefold movement we can just watch the action, or we can count “one, two, three” in the mind while watching the movement. We can say, “Raising, carrying, putting down,” in order to help us pay attention.

It is very helpful to stand still for a moment if the mind goes off into discursive thinking. Again, labeling will help. If it is massive thinking, standing still already helps to let go of that. It doesn't matter how often we stand still; there are no value judgments. There's nothing but awareness, no judging of oneself or others. It is simply knowing what is going on within.

Mindfulness is knowing only, so if we know what's going on, we can label the thought, as we did when we were sitting, or stand still to encourage bare attention once more.

We can also use the sixfold movement. We take the foot off the ground, lifting first the heel, then the rest of the foot, followed by raising, carrying, putting down the heel, then the rest of the foot. Being more complicated, this requires more mindfulness, and those who like numbers can count from one to six as an aid. When there is greater concentration, we can dispense with counting. Those who like words could say, "Heel, sole, raising, carrying, heel, sole," as an aid to concentration. Those who tend to visualization can imagine that when raising the foot there is a flower embedded in the ground underneath which now has a chance to grow. As the foot is carried forward the flower opens up, and as the foot is put down the flower closes again.

We can also realize that the earth does not object when we stamp on it, walk on it, or spit on it and will always patiently endure, which is a quality we can develop within ourselves. Whatever we do—putting the foot down hard or gently—the earth will not object. When we walk on grass, we could notice that the grass bends under our foot, but as we raise our foot again the grass stands up straight. This is a quality that the Buddha compared to being like bamboo—bending in the storm of pain and grief, but never breaking. The grass also exemplifies this ability of acceptance.

All these are "mind crutches" to help us stay with the subject rather than thinking of extraneous matters. Sensations are another aid to staying focused on the movement. When the foot is down on the ground, there is a solid feeling, a touch sensation. As we raise it, the sensation becomes an airy feeling. As we push forward, there's a feeling of movement breaking through the resistance of inertia, and as we put the foot down again, we have a solid touch once more. These feelings are very helpful in keeping our attention on the action, as otherwise it can become quite automatic, with only half-focused attention. This is not mindfulness. For the threefold movement, we can use the same "mind crutches."

Just as we can realize and observe that the breath is in constant flux and only keeps us alive when it is so, in the same way the movement of the feet is an ever-recurring, changing flow. We can use our body only when that quality of infinite change is present, graphically illustrating one of the three characteristics of all existence: impermanence. This observation leads to insight, while uninterrupted attention on the subject of meditation leads to calm. Both have to be practiced in conjunction with each other.

## QUESTIONS

STUDENT: *As part of noble silence, should one avoid eye contact, since that is communication also?*

AYYA KHEMA: It is very useful to avoid eye contact. Nobody should think that the other person is unfriendly or doesn't like one, but should realize that he or she is protecting his or her inner journey.

S: *Are the five methods of using the breath practiced in addition to the basic method of following the breath, or do we substitute them for that?*

AK: The first method is the traditional way of watching, or following, the breath. The next four are support systems to give the mind a little more to do besides watching the breath. We can choose one of the five methods depending upon our own inclinations.

S: *Are you still watching the breath when you use the other four support systems?*

AK: Yes. You watch the breath and count it, or watch the breath and name it, or watch the breath and picture it, or watch the breath and notice feelings. The breath is always the main subject; the others are supports.

S: *In all five methods, with the exception of counting, isn't the process of labeling whatever arises a form of discursiveness?*

AK: No. Labeling helps us to gain insight into our habitual thought process, no matter which of the methods of watching the breath we employ, including counting.

S: *I recall in your instructions you said to go back to "one" if you lose track while counting the breath.*

AK: If the thought that arises is to be clearly known, it is a good practice to label it and then to go back to "one," if the method of counting the breath is being used.

S: *And you use the first label that comes to your mind?*

AK: The first label that comes to mind is usually correct anyway. If we don't use the first thought, we may have discursive thoughts about the label.

S: *So if one just says, "Oh, that's—"?*

AK: No, that's not a label, that's an exclamation. A label is something that identifies, like food packages in a supermarket, for example. If we go through a supermarket and take many tins and cartons without looking at the labels, we might end up with a lot of cat food, and may not even have a cat at home. The label on the tin tells us what is inside. If the tins were just

labeled “oh,” we might collect a lot of cat food without knowing what we were doing. The identification labels can be “future,” “past,” “nonsense,” “hoping,” “planning,” “remembering,” “wanting,” “identifying,” or any others that may come to mind.

## 2 The Heart Essence

OUR EMOTIONS ARE a very significant part of our makeup, and it's in our emotions that we often encounter difficulties. The Buddha spoke about four supreme emotions, which are the only ones worth having. All others can be usefully discarded, or replaced with one of the four. They are called in Pali the *brahmavihāra*, the *brahmas* being gods, and a *vihāra* being an abode, a place to live in. Therefore, these emotions are the “divine abodes.” In one respect, they are the vehicles for the god realms, those realms that are nonphysical, and in another they are the emotions that enable us as human beings to live here and now in a more refined atmosphere of our own consciousness.

Purification of emotions brings clarification of thought. We all know what it is like when we are in the grip of strong emotions—they are like ocean waves, pulling us down until we can't see anything but water. In the same way, we are unable to see clearly while we are at the mercy of our emotions. The clarification of our thinking process has at its root the purification of the emotions, so that we are no longer under the influence or in the grip of these strong passions that make it impossible to see clearly.

The whole of the spiritual path is one of purification, which means a constant letting go. It is a matter of seeing our inner difficulties and learning to drop them. Meditation is our vehicle for practicing the art of letting go.

The four supreme emotions are loving-kindness (*mettā*), compassion (*karunā*), sympathetic joy (*muditā*), and equanimity (*upekkhā*). I want to talk specifically about loving-kindness. These words are more meaningful than they may seem. In Pali the word *mettā* is powerful, and so is the Sanskrit equivalent *maitri*. For us, “loving-kindness” is rather dull; it doesn't really tell us much. The word “love” is not commonly used as a translation for *mettā*, because we have the wrong concept of love. But if we were to use the word “love” it would have much more of an impact upon us, because it means something very definite. We have all experienced it to some degree, yet it does not convey the same emotion as loving-kindness.

When we think of love, we think of an emotion that is directed toward one specific person, or perhaps two, three, or four people one happens to be very fond of. We also can think of love as something that we direct toward a certain ideal, such as love of one's country, or love of a certain activity. We give direction to our love and also imbue it with one very important condition, namely that it should be reciprocated. When there is love in our

heart for someone, we think it is a tragedy if that other person doesn't return our love. None of this has anything to do with loving-kindness; it does not even come near to describing loving-kindness. The kind of love that we are used to and that we deal with in our daily lives does not have the purity of loving-kindness. If we direct our love toward one person and expect to be loved, then our love is tinged with fear—we are afraid to lose that person's love. We can never equate fear with love; fear is always due to hate. We don't hate that person, but we hate the possibility of losing the person, or the person's love, or the comforts of our situation as it is. We are only familiar with a love that has built-in fear. Naturally, this is not satisfying, and in the normal run of things we believe this to be the fault of the other person; therefore, we feel we must go out and find someone else. We might even think it is our own fault, but none of this helps us to find fulfillment or satisfaction. The divine or supreme emotions, however, can give us completeness, because they do not have any negativity in them.

Loving-kindness is a quality of our own heart. It has nothing to do with being loved back, or with one or more specific persons, or with any ideal or activity or any particular direction. It is simply the training of our heart. Just as meditation is training of the mind and does not depend on any input into the mind, the same goes for loving-kindness in the heart.

In Pali, heart and mind are one word, *citta*, but in English, we have to differentiate between the two to make the meaning clear. When we attend to the mind, we are concerned with the thinking process, with the intellectual understanding that derives from knowledge, and with our ability to retain knowledge and make use of it. When we speak of "heart" we think of feelings and emotions, our ability to respond with our fundamental being. Although we may believe that we are leading our lives according to our thinking process, that is not the case. If we examine this question more closely, we will find that we are leading our lives according to our feelings, and that our thinking is dependent upon our feelings. The emotional aspect of ourselves is of such great importance that its purification is the basis for a harmonious and peaceful life, and also for good meditation.

When we talk about loving-kindness in the Buddha's way, we are thinking of a warm and kind feeling toward others. It is not a matter of judging others—whether they are worthy of love, or willing to love us back, or become our friends and supporters, or even whether they want our love. It is strictly a matter of clearing out our negative reactions, which are often based on negative facts. Dislike is never justified. Only our discrimination between right and wrong is appropriate. We can find unwholesomeness in ourselves and in others, but that does not allow us to use our emotions in a

negative way. We can compare this to a mother with her child. Perhaps the mother has just cleaned her house when her small child comes in and thoughtlessly makes it dirty again. This will not be a reason for the mother to stop loving the child, but she will most likely tell the child that this was not a good thing to do. We do not lose our ability to discriminate between good and bad, but when we purify our hearts we abandon our negative reactions.

We can start with ourselves. If we can see our own mistakes, and neither dislike them nor hate ourselves for them but simply see them and accept them, we may then resolve to change. We will also learn to accept the fact that the determination to change and the actual change will not coincide. The actual change takes time. By accepting the difficulties in ourselves and seeing them clearly, we have the beginning of an understanding of others. Other people have similar difficulties—often identical ones. This is one of the great advantages, and a unique factor in the Buddha’s teachings: he showed us that we are all made of the same ingredients; we all have the same pain and grief and we are all yearning for relief.

If we can see first of all what is happening within us and learn to accept and love ourselves in spite of all these difficulties, we have a good start. If we don’t begin with ourselves, we have no way of actually, truly loving others. Very often people say (and mean it quite sincerely) that they find it difficult to love themselves but they are happy to love others. It’s a myth. They love others of whom they approve, but not unconditionally. We have first to love ourselves unconditionally before we have the same open heart for all beings. Loving-kindness is just that: unconditional love. We do not lose our discrimination, for this would mean losing some of our intelligence, which would be a great disaster. What we lose is our judgmental attitude toward ourselves and others.

We are trying to accept things as they are, and will eventually succeed, consequently losing much of our suffering. Suffering is the constant push and pull against that which is. When we resist and push against something, for instance a door that won’t open, our hand starts to hurt after a while; but if we accept the fact that the door won’t open and go around another way, then there is no pain. Our suffering comes from our resistance, from wanting people and situations to be different. We don’t like them the way they are and, moreover, we don’t even want to live according to the laws of nature. Yet we really have no choice, which causes us a lot of grief.

It is the same with loving-kindness. We try to love that which we consider lovable. Someone else might not have the same opinion about what is lovable because his or her viewpoint is different. In the discourse “The All

Embracing Net of Views,” the Buddha described, under sixty-two headings, all the viewpoints we could ever have, and he said that they were all wrong because they were based on our ego concept. “I think,” “I have that opinion,” “I view it this way”—all distorted by our self-delusion and therefore never right in the absolute sense. If we can remember that we can never be absolutely correct, only right in a relative sense, then it may help us to drop our judgmental attitudes. We must begin with ourselves. Then we can relax and feel at ease, and once we can relax within ourselves we have a chance to meditate properly.

The Buddha said that in order to meditate properly one has to be comfortable in mind and body. We need a benevolent feeling toward ourselves, not only to give us ease in our daily lives, but also to succeed in our meditation. To relax within doesn't mean that we no longer know what our defilements are but that we realize that they, too, are acceptable. We can think of the process as akin to a child growing up. We do not expect a four-year-old to pass university examinations. We do not even expect him to pass a fifth-year test. He will grow up gently, slowly, in his own time. The Buddha likened us to children who are playing in a house that is on fire, who refuse to let go of their toys so that they can run out of the house and save themselves. The house on fire is the round of rebirth, and we won't let go of our toys, our computers, our cars, our houses, and particularly our bodies and minds, which we think belong to us. If we consider ourselves as children who need to grow up, who need time and gentle attention, then our mistakes are acceptable while the growing up process is taking place.

The acceptance of ourselves is the first step toward loving-kindness. It has to exist within us, for ourselves, because only then can we feel it, only then do we know what it is like. Loving-kindness's obvious enemy is hate, but its subtle enemy is affection. For most people that sounds peculiar, because affection is supposed to be a good thing. But affection is the enemy of loving-kindness, because it is based on attachment. If we are attached to one, two, three, or even ten people, then we can't reach outward; we are stuck. Attachment creates partiality, holding us back from transcending our judgmental attitudes. The love we need to have for ourselves is concerned with our wellbeing and growth, but it does not include our ego-centered bias. To distinguish between the two is difficult and can only be done by constant introspection. Loving oneself makes it easy to be with oneself, pleasant to be alone without being lonely. It does not include needing to have more, be more, and become more, all of which represent our search for more ego support. Pure loving-kindness is obstructed by our attachment to others and ourselves. When we are filled with feelings toward specific people and with a desire to be something special, great, clever, beautiful, or

whatever it is we have in mind, there isn't enough space left to feel warmth toward all beings.

Loving-kindness is greatly helped by meditative insights that show us that our separation from one another is an illusion. When we discover that all of us are parts of the same whole, and when we actually feel that in meditation, it becomes so much easier to have the same love for ourselves and for others. It is not a passionate emotion but a harmonious, friendly, accepting, and peaceful feeling for oneself and other people. The Buddha's path leads away from passion toward dispassion.

Loving-kindness is to be extended toward all beings and all manifestations, yet most of our difficulties lie with people. It is much easier to love birds, dogs, cats, and trees than it is to love people. Trees and animals don't answer back, but people do, so this is where our training commences. We should consider practicing loving-kindness as part of our spiritual growth project. You will find guided loving-kindness meditations throughout this book; they are a means of directing the mind toward this aspect of our emotional purification.

Sometimes people find they don't feel anything while practicing loving-kindness meditation. That is nothing to worry about; thoughts aimed often enough in the right direction eventually produce the right feelings. All our sense contacts produce feelings. Thoughts are the sixth sense, and even if we are only thinking loving-kindness, eventually the feeling will arise. Thinking is one means of helping us to gain this heart quality, but certainly not the only one.

In our daily activities all of us are confronted with other people and often with those whom we would rather avoid. These are our challenges, lessons, and tests. If we consider them in that manner, we won't be so irritated by these experiences, nor will we be so apt to think, "I wish this wasn't happening," or "I wish he'd go away," or "I wish he would never say another word," thereby creating pain and grief for ourselves. When we realize that such a confrontation is exactly what we need at that moment in order to overcome resistance and negativity and to substitute loving-kindness for those emotions, then we will be grateful for the opportunity. Eventually we will find (mostly in retrospect, of course) that we can be very grateful to those people who have made life most difficult for us.

In overcoming that hurdle we took a big step ahead. If we keep on remembering the wrongs we have suffered, then our growth is retarded. Overcoming resistance, aversion, and negative reactions is the path of purification, the spiritual path, which can happen nowhere else except in our own heart and mind. It can never happen outside of us and only works

with mindfulness and introspection. When we see clearly, we can change.

We will not succeed each time when our heart and mind are negatively involved, but such occasions will certainly remind us of what we are actually trying to do. When we completely forget, we are not practicing at all. Half the spiritual life consists of remembering what we are up against and where we are going. Loving-kindness, unconditional love, is not an easy thing to develop, but it is essential.

When we are confronted with people whom we may not even dislike, we are often oblivious to them or neutral toward them; that's the time to cultivate our loving feelings. When we use words and deeds to show other people that we care we grow in purification. When we suddenly remember, "I need to educate my heart," then we can do so deliberately. That brings results. Because there are so many obstructions within, overcoming them again and again brings enormous benefits. As a secondary result, others have the benefit of our love, but our own purification is the primary gain.

The stronger our loving-kindness, the more its influence will spread around us as a natural emanation of our being. The Buddha's loving-kindness was so strong that he was able to tame a wild elephant. Such may not be our ability, but with one's own inner purity of loving-kindness our whole environment can become uplifted. A person full of loving-kindness doesn't feel other people's negativity so much. Others are nothing but mirrors that reflect only what is in front of them—namely, ourselves. Whatever we see in others is exactly what is embedded in ourselves, so we might as well use that mirror image for our learning process. A person who has access to loving-kindness within his heart will not see much in others that is difficult to bear. Our life becomes smooth and harmonious, as does our spiritual practice.

We all know the sense of wellbeing that is generated when we feel positive and loving toward other people. We also know how unpleasant it feels for us when we are negative and full of dislike for others. If we have any sense at all, we want to make our own life easier, more pleasant, smoother, and more harmonious. We can observe that when we change our own feelings and emotions, things around us alter too. The extent of the changes around us depends on the strength of our loving-kindness. We may not be able to reach beings far and wide, but certainly the atmosphere in our vicinity will change for the better.

A person with a great deal of loving-kindness acts like a magnet. People are always drawn to that. However, if one wants to experience loving-kindness, one has to have it oneself. There is no other way, because another person's loving-kindness, while pleasant, immediately disappears when that

person goes away. We can't hang on to another person, no matter who they are; it would create dependency on someone else, while the path we have chosen teaches independence. Moreover another's loving-kindness demonstrates their purification and does not encourage our own growth. We have to generate the feeling of loving-kindness within ourselves. Everyone can do it, though some people find it easier than others. It is a matter of working at it.

All of us suffer from ego delusion, which brings hate and greed in its wake. Those people who have more greed find loving-kindness easier than those who have more hate. The latter have other advantages, though. They are more likely to stick to the practice because they feel so much more uncomfortable. A great meditation master in Thailand once said that he would prefer that all his monks had more hate than greed. People with hate are harder to live with, but they practice with enthusiasm because they are so keen to change. An important part of our spiritual growth, one for which no special occasion is needed, is to practice loving-kindness toward people at all times, whether while shopping, going to the post office, meeting somebody on the street, or answering the phone. There is always an opportunity to practice. So many opportunities facilitate our growth, but can also make it more difficult because we may often forget. Hearing and remembering are two main aspects of the teaching. Only when we remember can we eventually make the Dhamma our own. Otherwise we have nothing to work with.

*Mettā* is a beautiful word—just five letters signifying the purity of our own heart, the heart essence, often obscured, yet always available.

## QUESTIONS

STUDENT: *It seems that we feel attachment to ourselves but not much real affection. For others, there's both affection and attachment, but for ourselves, it seems to be attachment only.*

AYYA KHEMA: Actually, we do feel both for ourselves, but it wavers—sometimes we feel more of one than of the other. We need to find a balance where we have true acceptance of ourselves and not just this great ego-centeredness that is attachment.

We won't be able to get rid of it entirely until we have lost at least some of our ego illusion. But we can work on it whenever we see that our great attachment to ourselves is detrimental because it causes suffering. When we have a feeling of ease with ourselves, when we can be pleasantly alone without needing constant outside support, we are succeeding in the

balancing act within. We may be aware of the attachment to ourselves, but it contains affection, and we can see how they go together when we observe how we act toward ourselves. We don't want anything to happen to us, not even a scratch. When we don't like to see a scratch on someone else, we certainly consider that as affection, don't we?

### 3 Guided Contemplations and Loving-Kindness Meditations

THE SENTENCES THAT FOLLOW should be spoken aloud. I will elaborate a little on the subject of each to help with the contemplation. To start with, fix your attention on the breath for a few moments.

Now say the first sentence:

MAY I BE FREE FROM ENMITY.

We can investigate whether we have had, or have now, any enmity, thoughts of resistance, rejection, aversion, feelings of not being friendly toward any living being. If there is any such feeling present now or remembered, then we contemplate how to change that into loving-kindness.

MAY I BE FREE FROM HURTFULNESS.

We reflect on whether we have hurt any living being in the past, or have had the intention of doing so. If we have, how can we change that in order that it will not occur again?

MAY I BE FREE FROM TROUBLES OF MIND AND BODY.

We contemplate whether there are any problems in mind or body and try to find their underlying cause. Then we practice letting go of the disturbance through nonclinging.

MAY I BE ABLE TO PROTECT MY OWN HAPPINESS.

We have to investigate what we consider to be our own happiness. When we are sure what it consists of, how can we go about protecting it from being disturbed or shattered?

WHATEVER BEINGS THERE ARE, MAY THEY BE FREE FROM ENMITY.

We wish the same benefits for others that we have contemplated for ourselves. First, we need to know how to go about it ourselves. Then we may be able to help others to act likewise, and our own peacefulness will spread outward.

WHATEVER BEINGS THERE ARE, MAY THEY BE FREE FROM HURTFULNESS.

We would like to have others share in what we ourselves have already experienced. If we are harmless, we can generate that feeling in others. Our contemplation consists in finding out how hurtfulness in mind, speech, and

action can be eliminated.

WHATEVER BEINGS THERE ARE, MAY THEY BE FREE FROM TROUBLES OF MIND AND BODY.

Here we can find out how much compassion we have for others. Do we really empathize with them?

WHATEVER BEINGS THERE ARE, MAY THEY BE ABLE TO PROTECT THEIR OWN HAPPINESS.

If we have true lovingness and compassion for others, we will never disturb their happiness. We will be careful, and help them to protect it. We need to investigate how much of that we really feel and how to enlarge upon it.

## **GUIDED LOVING-KINDNESS MEDITATION I**

First, concentrate on the breath for just a moment.

Let compassion arise in your heart for yourself and for all the pain and grief that has already happened in this life, is there now, and may yet come. Feel compassion for the lack of realization and compassion for the difficulties of the practice. Let this feeling embrace you and hold you safe and secure.

Extend the compassion from your heart to the person sitting nearest you. Extend compassion for all the pain and grief in his or her life that has been, is now, and may yet come, and compassion for the difficulties arising in meditation. Embracing the person, holding him or her tightly, give him or her a sense of being cared for.

Extend your compassion to everyone meditating with you, remembering that everyone has pain and grief. Remembering that everyone would like care and concern, embrace everyone with your compassion.

Think of your parents. Let the compassion for their difficulties and their pain and grief arise in your heart. Embrace them, showing them your care and concern.

Think of those people nearest and dearest to you. Have compassion for their pain and grief, their difficulties, their pain. Embrace them with your love and compassion, showing your care and concern.

Thinking of all your friends, let compassion arise in your heart. Let them know that you care, that you empathize with them. Embrace them with that feeling.

Think of anyone whom you find difficult to love, and think of that person with a feeling of compassion arising in you. Feel compassion for that person's pain, grief, and difficulties, for his or her lack of both freedom and liberation. Let this compassion really reach out to that person, filling and

surrounding him or her with it.

Think of all those people whose lives are far more difficult than ours. They may be in hospitals, in prisons, in refugee camps, in war-torn countries; they may be hungry, crippled, and blind, without shelter or friends. Let this heart of compassion reach out to all of them; embrace them with it, empathize with them, realize their pain, wish to help.

Move your attention back to yourself, and let this feeling of compassion fill you from head to toe and surround you, giving you a sense of being helped and cared for, accepted, at ease.

May all beings have compassion for each other.

## **GUIDED LOVING-KINDNESS MEDITATION II**

First, concentrate on the breath for just a moment.

Arouse in yourself the joy that comes from having the opportunity to practice this path, which brings the ultimate in peace, happiness, and complete fulfillment. Feel that joy within you, let it fill you, saturate you, and surround you.

Now feel joy with your neighbor in meditation, that he or she also has this great opportunity and is making use of it. Feel that joy for him or her and let it reach out to that person, filling and surrounding him or her with it.

Now feel that joy for everyone meditating with you, that everyone has this opportunity and is working hard to make it come alive. Let that joy reach out to everyone here, filling and surrounding him or her with it.

Think of your parents and have joy with them for all the things in their lives that they appreciate, whether you approve of them or not. Be joyful that they have some of the good things in life, and let that joy reach out to them, fill them and surround them with it.

Think of your nearest and dearest people, and have joy with their enjoyments, whatever they may be. Be joyful that they have pleasures and contentment, and let this joy reach out to them, fill them, and surround them.

Think of all your friends; have joy with their achievements, with anything that they are happy about. Feel the joy of their friendship; reach out to them with this joyful feeling to fill them and surround them with it.

Think of anyone whom you don't care for particularly, and let joy arise in your heart for that person's achievements, possessions, and accomplishments. Reach out to that person with joy, filling him or her with

it, and embracing him or her with it.

Open up your heart wide and let joy flow out to as many people near and far as you can reach, being happy with their happiness, joyful with whatever they appreciate. Share your inner joy with them, filling them and surrounding them with it. Let it flow as far and wide as possible.

Now move your attention back to yourself, and let the joy in your heart fill you, saturate you, and give you new impetus and energy, because you realize the spiritual path is the most joyful endeavor. Let the happiness of having already accomplished some of the tasks on this path surround you, giving you the feeling of being safe and secure.

May all beings have joy in their hearts.

### **GUIDED LOVING-KINDNESS MEDITATION III**

In order to begin, please put your attention on the breath for just a few moments.

Imagine that you have a beautiful white lotus flower growing in your heart and it is opening all its petals until it is fully open. Out of the center of the lotus flower in your heart comes a golden stream of light that fills you from head to toe with warmth and light and a feeling of contentment, and surrounds you with a feeling of lovingness and wellbeing.

Now let that golden stream of light from the center of your heart reach out to the person meditating nearest you and fill him or her with warmth and light and contentment. Surround him or her with lovingness and a sense of wellbeing.

Now open your heart wider, and enlarge this golden stream of light so that it can reach out to everyone with you in the room and fill them with warmth and light and a feeling of contentment. Surround everyone with your love and a sense of wellbeing as your gift.

Now think of your teachers, whether they are still alive or not, and let the golden stream of light from the center of your heart reach out to them and fill them with warmth and light and joy. Surround them with that golden stream of light, bringing them your love and a feeling of wellbeing.

Think of your parents, whether they are still alive or not. Let the golden stream of light from the center of your heart reach out to them, fill them with love and light, and surround them with warmth and with gratitude.

Think of those people who are nearest and dearest to you. Let the golden stream of light from the center of your heart reach out to them, fill them

with your love, give them warmth and light, and surround them with a sense of wellbeing, without expecting them to return the same to you.

Think of all your good friends. Let the golden stream of light from the center of your heart reach out to all of them, fill them with the sincerity of your friendship, with your warmth, surround them with your love and with your care, without expecting them to return the same to you.

Think of all those people whom you encounter now and then, whether you know them or not: neighbors, people at work, people in the street, in the shops, people you meet while traveling. Let the golden stream of light enlarge and reach out to all of them, bringing your friendship and love to them, surrounding them with your care and concern, making them a real part of your life, which they actually are.

Think of anyone who may have made life difficult for you, who has put obstacles in your way, whom you find hard to love. Think of that person as your teacher. Let the golden stream of light from the center of your heart reach out to that person, so that no obstruction can remain in your own heart. Fill him or her with your gratitude for this opportunity of learning, with your acceptance and forgiveness, and surround him or her with love and compassion, realizing that everyone has the same pain and grief.

Think of all the people in your hometown. Open up your heart so wide that the golden stream of light can reach out to all the people there, enter into their houses, into their hearts, filling them with warmth and light and contentment, and surrounding them with your love and compassion, making them all part of your life, part of your heart.

Now turn your attention back to yourself, and let the golden stream of light fill you from head to toe with a feeling of joy and contentment, ease, and harmony within. Let it surround you with a feeling of wellbeing.

Now let the golden stream of light go back inside the lotus flower, which closes its petals. Then anchor the lotus flower in your heart, that the lotus may become one with your heart.

May all beings be happy.

The Buddha spoke of the many benefits we gain when we practice loving-kindness. The first three are that “one goes to sleep happily, one dreams no evil dreams, and one wakes happily.” I hope you will go to sleep happily, dream no evil dreams, and wake happily.

## **FIVE DAILY RECOLLECTIONS: A GUIDED CONTEMPLATION**

The Buddha recommended that every person should recollect five facts

every day. They are well known to us, but we like to forget them. We like to pretend that they do not really exist. When they do happen, as they must, we think they are a tragedy, but they are nothing but laws of nature. This is a contemplation and not a meditation, and it is useful to know the difference between the two.

In meditation we try to focus and become one-pointed on the subject of meditation, so that the mind eventually becomes very calm and serene, and gains the power and strength to realize insights.

In contemplation, we take a subject that is a universal fact, not an individual problem, and see how it applies to us. We try to see how we react to that universality. Only our own reaction imbues the fact with importance for us.

Contemplation means that we stay with one subject, and although we have known the subject ever so long, a new realization may arise. We see the same thing in a different light. We experience an intuitive knowing, which comes from having discarded discursive thinking and from concentrating on one subject alone. This is how wisdom arises: not by thinking about a subject, but by contemplating its truth and realizing its application to our own life; seeing all its facets and connections to our reality, and gaining a brand new viewpoint.

We can compare that with looking at trees through a window from a sitting position and then standing up to look again. First we can only see half a tree, then we can see the whole of it. The tree has been whole all the time, but our own changed viewpoint has made the difference.

I'd like you to say each recollection aloud, which will help you to memorize it. After the sentence I will add something to help with the contemplation. You need not use what I am suggesting, because these are only aids to give a guideline and direction. If you have other ideas, that is very good. To contemplate one's own insights has more impact.

First, put the attention on the breath for just a moment. Now, please say this sentence:

I AM OF THE NATURE TO DECAY. I HAVE NOT GONE BEYOND DECAY.

The first consideration is to ascertain whether this is true, and if so, whether we have actually paid attention to it in our lives. Then we can investigate whether there is any kind of resistance to it in our minds, whether we would rather not have it happen. If that is so, then we need to find out why we do not like this law of nature.

I AM OF THE NATURE TO BE DISEASED. I HAVE NOT GONE BEYOND DISEASE.

Again we can inquire whether this is true, whether we've had sicknesses, and whether we can expect this body to have them again. It is useful to find out what this tells us about our body, which we are used to calling "me." Does our body really obey our wishes? Or does it have its own nature and become sick without our wish and our will?

I AM OF THE NATURE TO DIE. I HAVE NOT GONE BEYOND DEATH.

We all know this is true. But we need to think about whether we are keeping in mind that this may happen at any time, and whether we are living accordingly. We may ask ourselves if we are ready, and if not, what is holding us back. And what are we doing about getting ready, so that death is not a threat?

ALL THAT IS MINE, DEAR, AND DELIGHTFUL WILL CHANGE AND VANISH.

By remembering incidents of the past, we can recollect whether things, experiences, situations, and people that we held dear and found delightful have changed and/or vanished. If they have, what about all we deem dear and delightful now? Will it remain with us?

## **THE FIFTH RECOLLECTION: KARMA**

I AM THE OWNER OF MY KARMA.

When we accept this fact, we are starting to take responsibility for all that happens to us. We need to contemplate whether we are really owning our karma and drop the belief that others have created anything at all for us.

I AM HEIR TO MY KARMA.

Each of us manufactures our own inheritance. If we keep that in mind, and recollect it often, we will find it easier to do only that which is wholesome and useful.

I AM BORN OF MY KARMA.

Our own wish to be here and to be alive brought us into the circumstances of our birth. That situation is meant for us as a learning experience.

I AM RELATED TO MY KARMA.

Here we can contemplate that this is the closest relationship we will ever have, as close as our own skin. It is the one we have to come to terms with and the one we need to accept.

WHATEVER KARMA I SHALL CREATE, WHETHER GOOD OR EVIL, THAT I SHALL INHERIT.

This brings us to this present moment, realizing that karma is being made

by us almost constantly, and that our inheritance is often immediate and of our own making.

## 4 Dependent Arising: Cause and Effect

THE TEACHING OF THE BUDDHA can be called a teaching of cause and effect, since these play an important part in his expositions of the Dhamma. The word Dhamma means, literally translated, “law” or “law of nature.” So when he expounds Dhamma, he describes the law of nature, of which cause and effect form an integral part.

The Buddha did not teach Buddhism. That is a later designation. He described his teaching as Dhamma. He said, “Who sees dependent arising, sees Dhamma. Who sees Dhamma, sees dependent arising.” “Seeing” means in-seeing, within oneself, and “dependent arising” denotes cause and effect. The Buddha gave two separate teachings on cause and effect.<sup>2</sup> Both have great application to our lives, and if we not only understand them but also use them, we will find our lives flow much more harmoniously.

We also need to remember again and again that meditation taken out of context cannot succeed. It may bring some peacefulness eventually, but it will not bring the real transformation that a spiritual path provides. Meditation is a means to sharpen, strengthen, and calm the mind, and is not an end in itself. It is the one thing we can do to get our mind in shape. But then we have to make use of it for its intended purpose, which is our growth process in thoughts and emotions. Eventually, we will have a totally mature mind that has no obstructions in it.

The Buddha gave his initial explanation of dependent arising in the form of a picture that he drew in the sand for his monks as a teaching aid. The monks were so delighted with this that they asked permission to reproduce the picture. The Buddha agreed and stipulated that a copy was to be hung in every monastery, where one person was to be designated an expert in explaining it, so that any visitor could learn the meaning of dependent arising in this manner. The monasteries and most of the artifacts of the Buddha’s time were destroyed in India by the Muslim invasion, yet the knowledge of this drawing was transmitted to Tibet, where even today it is still available to us, in an artistically elaborate and detailed version. In the Buddha’s time, it would have been far more simply executed.

When we examine this picture, we find a large circle or wheel with a stylized tiger on top hanging on to the outer rim. His large tail hangs below the wheel, and on his head is a diadem of five skulls, which symbolize the five aspects of a human being, termed the five aggregates (*khandhas*). The tiger is depicted as a creature of some beauty; he has curls on his head and bracelets on his claws, and even rings on his toes—but he still looks as

ferocious as any tiger. His mouth is wide open, apparently trying to swallow the wheel. He manifests impermanence; no matter how nicely we dress it up by beautifying ourselves, impermanence still swallows us totally anyway.

Inside the wheel there is a small circle, a centerpiece containing three animals: a snake, a cock, and a pig, which bite each other's tails and thereby form an inner circle. The snake is symbolic of hate, because it carries poison within. The cock represents greed, because it has a whole barnyard full of hens. The pig signifies delusion, because when it throws dirt over its head, it can't see anything at all. These three demonstrate the unwholesome roots that are our birthright—delusion being the underlying factor, and greed and hate the two resulting tendencies.

If we accept the fact that we ourselves sometimes lack wisdom and often want or reject something, we can become more tolerant and accepting of ourselves and others, no matter who they are. Some may have jurisdiction over a whole country, some may even be able to declare war; others may be just those people we live with. Everybody is beset by greed, hate, and delusion, including ourselves. Only the enlightened one has done away with these defilements. With some introspection we can easily detect them within ourselves, particularly greed and hate. Delusion is harder to recognize, because it takes wisdom to find it. Greed and hate need not be thought of as violence or passion. They arise with everything we like and dislike. Whatever we want or reject, both are greed and hate. When we see that in ourselves, we can realize it as the human dilemma. Only when we do that will we use our power of recognition and our emotional tolerance in the right way. There are grades of distinction between people, but they are only subtle differences. The real change comes when there has been liberation, freedom.

Enclosing the three animals is a bigger circle, usually divided into six parts, depicting the six realms of existence. One is the human realm, and it is entirely up to the artist what is shown there: mothers with babies, workers in the rice fields, machinery, and vehicles. Sometimes there is also a war going on in that picture. Next is the animal realm, showing many different species. Following that we usually find a representation of hell, which is a state of depraved consciousness. Whatever the artist's imagination allows is pictured here: raging fires, tortures, floods, and famine are endured by unfortunate beings. Next is the realm of the hungry ghosts. These are portrayed as having very tiny throats and mouths but huge bellies that can never be filled. Their greed has been so great that it can never be satisfied, which is another low state of consciousness. Then there are the *asuras*, who are always fighting, living in a constant state of

war and aggression. These are the four realms lower than the human realm. There's also the *deva* realm, possibly comparable to heaven, paradise, or utopia, depicted as a beautiful abode with lovely beings surrounded by flowers and butterflies in exquisite colors. These different states of consciousness can be experienced by all of us in this one lifetime.

The outer rim of the wheel is the most important one. It is divided into twelve parts. The first picture is of an old, blind woman with a stick trying to find her way through a dense forest. This represents our ignorance. In Buddhist terminology, ignorance does not mean lack of schooling, but rather ignoring the laws of nature. Since we are ignoring the laws of nature within ourselves, we also do so in our environment. Therefore we have dying forests, contaminated rivers, polluted air, and all sorts of natural catastrophes, which we ourselves have brought about. Our surroundings are subject to the same rules as we are, namely the law of change, of impermanence, and of nonsubstantiality, "corelessness." But since we ignore these truths, we cannot live according to them and are actually trying to defy them. This is the root of all our problems.

We can think of ignorance as a beginningless beginning. When people asked the Buddha about the beginning of the universe, he never answered. That was one of the "four imponderables"<sup>3</sup> on which he did not wish to elaborate. He pointed to ignorance as the cause of our problems. When total liberation (*nibbāna*) is reached, one knows the answers to all the questions anyway, and until then it is only necessary to practice to reach that state.

That whole circle always depicts cause and effect. The next picture shows a potter making pots. He has some pretty, well-shaped pots and also some broken ones. This is symbolic of our karma-making. Because we are beset with this "me" and "mine" delusion, we make karma, good, bad, and neutral. Initially karma is mind-made, since we start everything with the thinking process. This is why it is so important to meditate, to train the mind, and also to know something about the Buddha's teaching, to help us make enough good karma for our options to remain open. If we make enough bad karma, we can end up in prison; on the other hand, with enough good karma we can live with a consciousness where our inner being is at ease, loving, and compassionate.

So we need to remember that karma is always initiated in the mind and then followed up by speech and action. We only have these three doors: thought, speech, and action. Since all starts in the mind, that's our first and foremost focus of attention. Meditation is the means by which the mind can be made sharp, clear, and insightful enough for us to change from the negative to the positive. We don't have to carry on with thinking negative

thoughts; it's totally unnecessary.

Due to having created karma, rebirth consciousness arises. But we need not think of rebirth only as a future life. We are, in actual fact, reborn every moment with new thoughts and feelings, and we bring with us the karma that we made in past moments. If we were angry a moment ago, we are not going to feel good immediately. If we were loving a moment ago, we would be feeling fine now. Thus we live from moment to moment with the results of our karma.

Every morning, particularly, can be seen as a rebirth. The day is young, we are full of energy, and we have a whole day ahead of us. Every moment we get older, and are tired enough in the evening to fall asleep and die a small death. All we can do then is toss and turn in bed, with our mind dreamy and foggy. Every day can be regarded as a whole life span, since we can only live one day at a time; the past is gone and the future may or may not come; only this rebirth, this day, this moment, is important.

Rebirth consciousness contains the karma we have accumulated. What went on lifetimes ago, when we might have been a Persian dancer, an Egyptian princess, or a Viking warrior, or whatever else we think we were, is totally immaterial, isn't it? It's often fantasy. What is truly important is the here and now, this one day that can actually be lived. When we realize we bring our karma with us, it might induce us to use that one day to the best of our ability, not frittering the time away, or using it in useless pursuits, but paying attention to our spiritual growth.

The rebirth consciousness can be likened to a monkey hopping from tree to tree (from life to life), because an untrained mind is not capable of staying on one subject without digressing and lacks one-pointed direction. We can compare that to our states of mind during the day. There are certain things that we are probably forced to do because we have to earn a living, look after a family, or attend to other responsibilities, but a spiritual direction is often missing. If we consider our rebirth every morning with a feeling of gratitude in the heart, that here is another day during which we do not have to go hungry or be without shelter, but have the opportunity to practice, our good karma-making will stand a much better chance.

Due to rebirth consciousness, mind and body arise. If we carry our analogy of rebirth every morning a little further, we can say that when we wake up, we know that we have mind and body. While we are fast asleep, nothing really tells us who we are. Our first step into insight will necessitate the understanding that mind and body are two. The idea that this is "me," one complete whole, and that all is happening because "I" need, want, or feel it, is erroneous. That takes personal choice away, as well as the

possibility of making good karma, and negates the spiritual life. Spiritual life can only have reality when we know that we can fashion what we want in life with our minds, and that the body is our servant. Some bodies are better servants than others, and it doesn't hurt to make our own servant into a good one by any means that we can find, such as food, exercise, or medicine. But it remains the servant; the master is the mind. Imagine for a moment having a body here in front of us that has no mind and hacking that body to pieces. It won't object; there's nothing there that can object. We can do what we like with it. But put a mind into the body and we have a different situation.

The usual picture for this sequence is a boat with a prone passenger and a boatman who is paddling. The passenger is the body, and the boatman is the mind. We cannot do anything without the mind telling us to do it. If our mind hadn't told us to meditate, our body wouldn't be sitting down to do so. The mind is very much affected by the aches and pains of the body, but only because it is untrained. The Buddha's and the enlightened ones' minds are no longer affected by the unpleasant feelings in the body. In fact, unpleasantness of the body is unavoidable. Everyone has some sort of sickness once in a while, or some aches and pains. Unless we die young, we will grow old, and older bodies don't function as well as young ones. The Buddha said, "The untrained, unenlightened disciple has two darts, two arrows that pierce him. The trained, enlightened disciple has one." The two darts that pierce us are mind and body. Both give us unpleasant experiences. But the enlightened disciple only has the body to contend with. The mind no longer reacts. The Buddha also became sick during his lifetime and contracted an illness that led to his death, yet he was able to go into the meditative absorptions on his deathbed because his mind was not affected by bodily discomfort.

In our case, of course, the mind is affected by the body and reacts to it. But eventually we will be able to separate the two when we have gained enough skill in meditation and insight. We will understand what is mind and what is body, and realize that it is the mind that needs the most attention, although we usually act just the opposite way. Most of our time and energy are spent on the body. We look after its nourishment, wash it and clean it, exercise it, rest it in bed at night, and shelter it in our home. We clothe it for warmth and protection, and if it should become sick, we obtain medicine.

The mind needs at least as much as, or even more of this kind of attention than the body. Obviously it needs to rest. The only way it can ever do so is to stop thinking and experience calm and peace. At night when the body rests, the mind dreams, and during the day, it thinks. We are

overworking the finest, most delicate, most valuable tool that exists in the universe. Then we are surprised that things don't work out the way we thought they should, and that the world we live in is not the kind of paradise it ought to be. The minds that fashion the world we live in, including our own, cannot function at full capacity, because they are totally overworked. They have not had a rest, a cleanup, or any necessary medicine. Such minds are running downhill instead of regenerating. Meditation is our way of regenerating the mind.

One moment of concentration is one moment of purification, which constitutes the cleanup. Calm and peace give the mind its needed rest, and knowing and remembering the Dhamma is the medicine for all our fears, worries, hates, and delusions. Looking after the mind does not mean stuffing more knowledge into it, but rather understanding with wisdom, which can make us completely well, so there never needs to be any delusion again. Naturally it is a progressive and gradual pathway, but at least we can be aware of what can be done. When we realize that the mind is the one paddling the boat, with the body as a passenger, then we have a much better insight into our priorities.

The next picture shows a house with five windows and a door, symbolizing our five senses. The door, representing the capacity to think, allows entry to all and sundry if it is not guarded. This is an important point to understand and remember. Each person has six openings to the world, and when we use only those, we will always know the world in the same limited way, through seeing, hearing, tasting, touching, smelling, and thinking. As long as we remain unaware of anything else, we shall keep looking for fulfillment in the wrong direction. Our sense contacts, including thinking, can never keep their promise to satisfy. They are doomed to constant change.

As long as we fail to realize that we have to go beyond the sensual aspect of ourselves, we will look in vain for satisfaction, not only because all our sense contacts are bound to be both pleasant and unpleasant, but also because they are necessarily short-lived. They must not last under any circumstances.

Can you imagine listening to Beethoven's Ninth Symphony for three days in a row, hearing just that from morning to night? After a while it would no longer be pleasurable, and we would probably refuse ever to listen to it again. The same goes for eating. Let us imagine that we have had a very nice meal, and we tell our host that we liked it very much. Then our host says, "I'm glad you liked it. I've plenty of food here; please stay another two or three hours and eat some more." If we were to do that, we would be in

utter misery. A pleasurable meal can last half an hour or so at the most. The same goes for all our sense contacts. They have to be shortlived. We cannot listen, eat, touch, or look for long periods of time. If any of our sense contacts last too long, they turn into an utter disaster for us. Even the most pleasant sense contact cannot last. They are constantly disappearing, so that we have to find new ones.

Our economy runs on that principle. We can't sell people anything that doesn't provide pleasant feelings, so everything is geared toward that single purpose. Since pleasure has a very short life span, we spend time, energy, thought, and attention on its recurrence. But fulfillment cannot come about in that way. It is all just momentary pleasure, and whether we admit that or not, we know it as an underlying truth. Often that becomes the reason for wanting to try meditation. Yet we need a fair bit of determination and absolute steadiness in the practice.

The next picture in this sequence shows the sense contact, depicted as a man and woman embracing. The symbolism is that as long as our senses are functioning, they make contact, and our preference is for the pleasant ones, which we constantly desire. If we have eyes that function, we see; if we have ears that function, we hear; if we have taste buds, we taste; if we have a body, we touch; and if we have a mind, ideas arise and thinking starts, all of it happening automatically. There's nothing to say that it shouldn't be that way. But we need a little more insight into what makes us tick so that we can gain some control over our lives.

As long as there are senses, we make contact. This becomes very apparent in the sitting position in meditation. From our continual touch contact an unpleasant feeling eventually arises. This is a natural sequence of human events. But there is a step in this progression that doesn't have to be automatically preprogrammed.

The next picture shows a man who is having arrows shot into his eyes, a very unpleasant feeling, to say the least. But there is no way we can avoid the arising of feeling after a sense contact; even an enlightened person makes sense contacts and has feelings. However, the next step can be the doorway out of the wheel of birth and death.

We move from feeling to craving, and the next picture usually shows a person sitting at a laden banquet table, shoveling food into himself. Craving does not only mean wanting to get something, it can also mean wanting to get rid of something. In the case of our own touch contact in sitting, we want to get rid of unpleasant feelings by moving the body. That is the craving that keeps us in the ever-recurring cycle of trying to escape from unpleasant feelings and wanting only pleasant ones, a cycle that we have all

been repeating for years on end.

The cyclic nature of our existence can only be interrupted at this point, when feeling is understood to be just feeling, without our owning it. If it were our own, why would we be getting unpleasant feelings? It would be utterly foolish to choose unpleasant ones. If we had any say in the matter, we would naturally have only pleasant feelings. If feelings really belonged to us, we would of course throw the unpleasant ones away and keep only the pleasant ones. But nobody is capable of doing that. Everybody has both pleasant and unpleasant feelings. In this case, feelings encompass physical sensations and emotions.

This doorway leading out of our preprogrammed round of birth and death is accessible to us when insight arises to the degree where we no longer reject and resist, when we have understood and experienced that things are as they are, namely a constant flow and nothing more. We need only be aware of this perpetual movement, to watch it, know it, but not to put ourselves in the middle of it by wanting what is pleasant or getting rid of what is unpleasant. In other words, we practice equanimity, even-mindedness.

Equanimity is one of the seven factors of enlightenment,<sup>4</sup> and we all have the capacity to practice it, especially when we realize that unpleasant feelings just exist. We believe we have some jurisdiction over them because of their arising and ceasing. Naturally we wish to hasten their departure, sometimes even with aspirin or by stronger means. In meditation we do it by moving our sitting position. All this gives rise to the illusion that we are in control of our feelings, but we are actually only disguising the law of nature. We are putting a cover over it so that we don't have to look at it too closely. One day when we take an honest look at the law of nature as it really is, we will see that all our beliefs are fantasies. Hopefully we will at least smile at ourselves, if not laugh. Since there is so much to cover up all the time, our energy is dissipated and fulfillment evades us. However, what is real and true will be reflected in our lives again and again, so that we will continually find ourselves trying to cover up and disguise what we don't like, unless we are willing to accept reality.

By practicing letting go of our reactions we can find the doorway out. Each time we fail to respond to something, we have taken a big step toward freedom. Until we have done that, we are constant victims of our feelings, which is not pleasant at all. Because we can run away, we are deluded into thinking we are in charge, but unpleasant feelings always resurface. When we are still the victim of our pleasant and unpleasant feelings, wanting the one and rejecting the other, we are not master of our own lives. When we

learn to let go of unpleasant feelings, paying no attention to them, accepting them as just feelings, we become master of the situation for that moment. We gain confidence that it is possible to be unaffected and nonreacting. Inner power arises from that certitude. This is not power over others but power over oneself, which helps us to see clearly into absolute reality.

But if we bypass that doorway by reacting once again to our feelings, we reenter the automatic progression of cause and effect. The next step is clinging, usually depicted by a person picking fruit off a tree and throwing it into baskets that are already full to overflowing. It's actually not a bad symbol for the kind of agricultural mess we encounter these days in the affluent countries, where tons of butter are going to waste, and surplus coffee is being dumped in the ocean. But the intended meaning of the picture is that our grasping is so strong that we don't even notice when we already have enough. As soon as we crave anything, we are already clinging to our desires, thereby undermining our peace of mind. Subconsciously we realize that whatever we crave—person or object—is impermanent, about to change, and subject to deterioration, theft, or loss. Although we know all that, we don't want to acknowledge these facts. However, because we do know, a feeling of fear accompanies all clinging: the fear of loss.

We can recognize this clearly with belongings. Rich people often have burglar alarms, double locks, ferocious dogs, huge fences, and large insurance policies. They are afraid their belongings will be stolen, burned in a fire, or claimed by outsiders. Fears about losing beloved people often result in jealousy, a most unpleasant emotion.

When we have missed our chance of releasing ourselves from suffering because we have reacted once again to feelings, we are already committed to clinging to whatever it may be that we either desire or reject. No matter how trivial that may be, a certain anxiety will arise.

The Buddha said, "The way to liberation is the way of letting go of clinging." "Letting go" is our spiritual growth process. There's nothing to gain, nothing to get. In order to meditate we have to let go of all sensual desires, no matter how subtle. If we don't let go of hopes, ideas, thoughts, worries, and problems during our meditation periods, we can't concentrate. "Letting go" is the key phrase for the spiritual path. Knowing that all is impermanent, cannot last, and is moving toward dissolution helps us to let go. Wanting always results in anxiety, because we don't know whether we will get what we desire, and even if we do, we don't know whether we can keep it.

From clinging arises the idea of "becoming." We could relate the whole

circle to this one lifetime. We don't have to think of future and past lives at all, although this progression is often explained as occurring over three lifetimes. In this case, the past life encompasses ignorance and the karma formations, which are the first two steps of cause and effect shown in the Buddha's explanation of our cyclic involvement with life and death. The arising of rebirth consciousness in the womb in this lifetime results in future becoming, unless we find the doorway leading out. But we can experience the whole cycle in this one lifetime, which is even more useful, because we are concerned with what is happening to us right now. Past lives are gone and there is little, if anything, we can do about them; they have disappeared down the ages. Future ones are conjecture. So we had better attend to essentials now.

Becoming, which results from clinging, involves the idea of having or being something more satisfying than at present. We want to become a very good meditator, or we want to become spiritual, or more learned. We have all sorts of ideas but all are bound up with wanting to become, because we are not satisfied with what we are. Often we do not even pay attention to what we are now but just know that something is lacking. Instead of trying to realize what we are and investigating where the difficulty actually lies, we just dream of becoming something else. When we have become something or someone else, we can be just as dissatisfied as before. If we have lived in the city, for example, we might move to the country and take up farming. For a while we are delighted. When the novelty wears off, we move back to the city and get a job in an office, and again dissatisfaction sets in. Becoming is never going to satisfy us.

Investigation and insight into who we really are is the answer. When we get down to rock bottom, we will see that it doesn't matter what we become; we are essentially always the same. We will understand that what we really are will never change because it is something entirely different from what we think we are.

Becoming is fraught with difficulty, because it is a reaching out toward something we may or may not accomplish. It is concerned with getting away from what we are now and going toward something we want in the future. There's no peace to be found in this; rather it is full of restlessness. The symbolic picture for becoming usually shows a pregnant woman with a baby growing in her, because that is the ultimate becoming. Because we don't see the futility and the emptiness of what we have been doing and what life is all about, we want to become again.

We want to be here. We do not wish to give it all up. We want to be somebody, and this wanting results in our being born. We could again use

the analogy of being born each morning to good advantage. The related picture is of a baby at birth, or in a baby carriage, or being carried on someone's back.

The following picture is often of an old man with a sack of bones on his back, symbolizing death. We find written under the picture, "And this is how this whole mass of suffering arises." From ignorance, through craving and clinging, to becoming. This can give us a good indication also why things happen in our lives the way they do. Our own wanting or our own rejections are the triggers. The stronger our desires, the stronger our experiences.

## QUESTIONS

STUDENT: *How does ego delusion apply to our wanting to make good karma?*

AYYA KHEMA: As long as we have ego delusion, there is always wanting. There's no possibility of not having it. So when there is the ego delusion, the only way is to make wise choices, even though all choices are "wanting." Only the fully enlightened one has fully realized emptiness and therefore doesn't make any more karma. But for us, it is essential that we discriminate between wise and unwise choices, so that we make good karma. It certainly concerns our own wanting, which is our direction in life. The step out of the whole of our suffering is nonreaction. Not necessarily the actions we take, but rather letting go of our preprogrammed reactions.

S: *When we do the contemplation acknowledging that we are going to die, you said we also have to live accordingly. Could you elaborate on that?*

AK: The contemplation we undertook earlier is called the five daily recollections. The Buddha recommended that every person should remember every single day that we are not here forever. This is a guest performance, which can be finished any time. We have no idea when. We always think that we may have seventy-five or eighty years to live, but who knows? If we remember our vulnerability every single day, our lives will be imbued with the understanding that each moment counts, and we will not be so concerned with the future. Now is the time to grow on the spiritual path. If we remember that, we will also have a different relationship to the people around us. They too can die at any moment, and we certainly wouldn't like that to happen at a time when we are not loving toward them. When we remember that, our practice connects to this moment, and meditation improves because there is urgency behind it. We need to act now. We can only watch this one breath, not the next one.

S: *I often find it difficult to live an ordinary life and relate to my friends while*

*practicing at the same time.*

AK: Actually, practicing is quite ordinary. The Zen people have a lovely saying: “Nothing special.” As one continues to meditate and tries to purify one’s emotions and reactions, one finds it simpler to relate to people and often feels that every confrontation is a welcome challenge to exercise love and compassion. The more one recognizes the suffering in one’s own heart, and has compassion for one’s own struggle, the easier it becomes to recognize the same in everyone else and respond with compassion.

Our ordinary, everyday activities offer us unlimited opportunities for mindfulness, and they are therefore our base for practice (in Pali, *kammaṭṭhāna*—our spheres of action or subjects of mental training).

When our inner life changes, the outer life often follows suit. At first this may be imperceptible, but eventually both become harmonious and integrated.

*S: How can one actually let go of pain in the sitting position?*

AK: Letting go is a state of mind that makes it possible to let go of all resistance in the body, eliminating pain. In the beginning that will naturally be only momentary. Pain and aversion will then arise again, and one should not allow aversion to take a hold. It doesn’t help our practice. All that remains then is to change the sitting position. One has to assess one’s own capacity and just go a little further than one has been able to do before. It’s impossible to jump over our own shadow, but it is very helpful to experience what it feels like to let go of an unpleasant feeling by having our attention riveted to something else. The unpleasant feeling doesn’t exist in our consciousness at that time. That’s an occasion for meaningful insight, because it becomes clear that we only know whatever direction our consciousness takes.

*S: Is it easier to be a spiritual person when living as a nun or a monk, with more time for meditation, than when leading an ordinary life?*

AK: It’s impossible to say, because some meditators may have already practiced much in past lives. If one wants to lead a spiritual life, it does not depend on meditation alone, sitting quietly on a pillow, secluded from everything else. A spiritual life is lived in the world. It isn’t only what one does, it’s mainly how one does it. One can be totally removed from spirituality in a nunnery, I can assure you, and yet meditate every morning and evening. It is a matter of how we approach every action, every experience—whether we can actually use difficulties as challenges and not get angry, worried, fearful, or envious, but accept situations as our own learning experiences, every day, every moment in our lives. The more we

are in the world, the more confrontations we have, and these are often the causes of negative reactions. To learn to change our negative reactions to loving-kindness and compassion is the great purifier in daily life. It doesn't matter where we are; we can do that anywhere. Much better in the middle of the biggest crowd than sitting all alone in a cave.

*S: How does one decide to become a monk or nun?*

AK: It usually decides itself. If it doesn't do that, it could easily be wrong. It isn't like a big turnabout. I think you can compare it with the decision to get married or not. How do people decide? I don't know. It's just a progressive step that one takes when that appears to be the right thing in one's life.

*S: Is the experience of oneness comparable to enlightenment?*

AK: No, absolutely not. A totality experience can be a meditative stage, but it is certainly not enlightenment. To become one with something else one still has to be there, and that is not the final act. Liberation is also a law of nature. I don't know whether it's useful to discuss something that is still nebulous at this moment, but we could say one thing: both the enlightened and the unenlightened states are in our own mind. There's nothing else to become enlightened except the mind. Because both states are available to us, they are both laws of nature. The unenlightened state is a state of consciousness in which latent desires cover up our inherent purity. When we are able to let go of all impurities completely, then the enlightened state becomes evident in the mind. Both states can be found in exactly the same spot, except for the fact that we are lacking the awareness to realize this.

## 5 Transcendental Dependent Arising: Unsatisfactoriness

### STEP 1

THE TEACHING OF DEPENDENT ARISING is the centerpiece of the Buddha's Dhamma and shows us the causes and effects that exist within and outside of us. There are two separate and distinct teachings of dependent arising. The one that is more widely known is called the worldly dependent arising (*lokiya paticca samuppāda*). It concerns the wheel of birth and death, which starts out with ignorance and goes through the cycle of three lives—past, present, and future—from ignorance to renewed birth and death. Within that cycle there is one doorway through which we can step out, namely, the space between feeling and craving. All the other steps of dependent arising are automatic causes and effects. Unless we learn to live with unpleasant and pleasant feelings, without wanting to get rid of the one or keeping and renewing the other, we don't have access to that doorway—we continue to circle around the wheel of birth and death over and over again. Our training leads us to equanimity as the pinnacle of all emotions, so that our feelings no longer get the better of us. As long as we are victims of our feelings and our emotions, we are not really free. The Buddha's teaching directs us to freedom, which includes being independent. Within our thought processes we generate our karma, so we have to watch our thoughts and not take them for granted.

Meditation is all about becoming master of the mind, so that the mind will no longer play games with us. As long as we have no control over its formations, our karma will always be a mixture of wholesome and unwholesome. Because craving will enter our mind innumerable times, we will again and again experience unsatisfactoriness, which the Buddha expounded as the first and second noble truths, namely, "There is unsatisfactoriness" and "It has only one cause—craving." Unsatisfactoriness makes our lives unfulfilled, which causes us to search for some transcending reality.

Therefore the Buddha showed us the chain of cause and effect of transcendental dependent arising (*lokuttara paticca samuppāda*), which does not move in a circle. Instead, it operates in a straight line from our present state to the enlightened state. Dependent arising drawn in a circular manner shows us quite clearly that we are caught in a net of karmic resultants.

In transcendental dependent arising, the Buddha explains in a succession of twelve steps how to get from this worldly existence to liberation. The whole of the Buddha's teaching, and the sole purpose of meditation in the Buddha's dispensation, is elevating our worldly, everyday, consciousness to liberation. Liberation is a state of mind, available to all of us (otherwise we need not practice), but covered over and hidden by our desires. In our tradition, the candles we put on a shrine are the symbol for enlightened mind.

If we didn't have that potential within us, forty-five years of teaching by the Buddha would have been in vain. After his enlightenment under the bodhi tree,<sup>5</sup> the Buddha first enjoyed the bliss of liberation by himself. After a month he considered spreading this news to others, but it occurred to him that people would not be able to grasp the profundity of this absolute truth, and that would be a vexation to him. Tradition tells us that the highest *brahma* of the god realms, named Sahampati, came to beg the Buddha to teach for the benefit of gods and humans. The Buddha applied his divine vision and saw that there were some people who had little dust in their eyes, in their inner perception, and therefore decided to teach.

There are and always have been those who can use the Buddha's words to reach liberation. We have today the same problems, the same potential and solidity, that people have always had. Everything that we do in the Buddha's dispensation has liberation as its goal, its purpose. We need to keep in mind that we must constantly let go of all that covers our enlightened mind. Transcendental dependent arising begins where worldly dependent arising ends, namely with suffering.

Suffering does not just mean tragedy, or necessarily pain, or even being unhappy. It encompasses all of that, yet it is more far reaching. That is why this Pali word can hardly be properly translated; it contains far too many possibilities. The fundamental meaning of unsatisfactoriness is our inability to find total satisfaction anywhere within existence. Only when we have understood that will we no longer suffer.

While we are still searching for satisfaction within worldly existence—from other people's appreciation or kindness, from good situations, from our knowledge, or our own goodness—we will eventually be disappointed, for the simple reason of impermanence. Impermanence (*anicca*), unsatisfactoriness (*dukkha*), and corelessness (*anattā*) are the three characteristics of the whole of existence. As long as we have the idea that there is something to be found in the world that can make us permanently and totally happy, we leave ourselves wide open to unhappiness. Since it cannot be found, we have a valid reason for not being happy. We look here

and there, move from one place to another, change our partner, our diet, our religion, our method of meditation, our exercises, and what happens? Usually nothing but dissatisfaction again. In Pali, this search is called *papañca*, which means proliferation. Nature itself contains enormous variety. Think of the number of species of trees, birds, flowers, and insects, the different colors to be found everywhere, the variability in people. None of us look alike and yet we are all human beings.

Nature proliferates, and as long as we go along with that, we are looking for something other than what we have. This alone is unsatisfactoriness. It means that there is an emptiness within that wants to be filled. Unless we see this quite clearly, we will always try to fill this void from outside, through our sense contacts. But it can't be done that way; only when we realize we must fulfill ourselves from within can we begin to take the spiritual path.

As long as we have not seen this clearly, suffering will cause us to react in one of the many popular ways available to us. The first one is often to blame someone else. This is very popular and appears to be an easy way out of any problem. It doesn't work at all, however, because that particular suffering not having been dealt with, it will arise again and again. Our whole sojourn in this life is like an adult education class, and if we don't manage to pass the exams, we have to go through the same class again, just as in any school. The suffering we have not conquered will confront us as another exam.

Another popular way to respond to suffering is to run away from it. We don't even have to physically remove ourselves, although that, too, is common. We can use books, radio, television, movies, or discussions to drown any self-perception.

Another reaction to suffering is self-pity, which is fairly widespread but quite useless and counterproductive, since it generates more unhappiness. Once self-pity has set in, the next step is near at hand, namely, depression. Some people actually hang on to their suffering and want to keep it. Any advice on how to eliminate it is not well received, and why is that? Because people feel alive with their suffering; they own it, which produces a sense of emotional plenitude, even though negatively.

Suffering is our best teacher. It will not be persuaded by any pleading of misery to let go of us. If we say to a human teacher, "I don't feel well," "My back aches," "I can't get up in the morning," "I'd rather go home," the teacher may reply, "I am very sorry, but if you want to go home, then you must go." If we say to suffering, "Look, I don't feel well," "My back aches," "I want to go home," suffering says, "That's fine, but I am coming along."

There is no way to say goodbye to it unless and until we have transcended our reactions. This means that we have looked suffering squarely in the eye and have seen it for what it is—a universal characteristic of existence and nothing else. The reason we are fooled is that because this life contains so many pleasant occasions and sense contacts, we think if we could just keep this pleasantness going suffering would never come again. We try over and over again to make this happen, until in the end we finally see that the pleasantness cannot continue because the law of impermanence intervenes. Yet the whole of human society is built on just that concept—that it must be possible to perpetuate pleasantness. So we continue our search for something new, because everybody else is doing it, too.

We forget that pleasantness is due to sense contact and therefore has to be impermanent; otherwise, it will become most unpleasant, whether it is taste, touch, sight, sound, smell, or thought. Some contacts last a little longer, but all of them have to end before they become utter misery. Yet we rely on these contacts to make our lives pleasant and happy. After having tried this so many times, it must finally come to our attention that not only are the sense contacts impermanent, but even when most pleasant, they leave something to be desired. There is no total satisfaction to be found in them, and that is unsatisfactoriness.

This practice may bring us to the point where we think we may be able to find fulfillment on the spiritual path. But even that may go astray if we don't accept that there, too, suffering is experienced until the point at which we have transcended it all. The Buddha said there were four kinds of people on a spiritual path. One group has a lot of suffering and it takes them a long time to achieve any results. Another group has a lot of suffering, but they can achieve results very quickly. Another group has a lot of pleasant feelings, and it takes them a long time to achieve results. There is one group of people who have a lot of pleasant feelings and who achieve quick results, but if we don't belong to that group, we have to expect and tolerate unsatisfactory conditions arising in this existence.

Liberation goes beyond personal existence, but within personal existence, unsatisfactoriness is. If we accept that fully, we don't have to suffer. This is the most important aspect of understanding unsatisfactoriness. Once that insight has penetrated our lives, we are able to forge ahead and experience much happiness on the spiritual path. That unsatisfactoriness exists physically is a well-known fact. Even the Buddha had physical pain. Bodily pain is a given, but we react with the mind, so that when the body hurts, the mind hurts with it. Even enlightened ones cannot stop the body's pains, but the mind's reaction can be stopped. The body is so

fragile and so prone to decay, disease, and death that there is always something wrong with it, whether it is old age or just a cold, backache, or toothache. We have to constantly look after the body, but the mind does not have to be affected by that at all.

In the realm of unsatisfactoriness we also need to accept that our bodies will never quite give satisfaction. Older people find that easy to accept. It is more difficult for the young. The Buddha called that the “intoxication with youth,” and Bernard Shaw said that “Youth is wasted on the young.”

The body needs constant care and attention because it is always falling apart. Once we see that as part of this whole suffering existence, we may get an inkling that it might be better not to be reborn in such a body. When that inkling happens, urgency (*saṃvega*) follows, namely the urgency to practice. The body has to have food, which means having to eat, digest, and excrete constantly. It has to be looked after with regard to cleanliness, rest, the neat appearance of nails, hair, skin, and teeth, and it must be provided with medicine when needed. There is a constant bother about the body. It is hardly possible to say that this body gives pleasure.

When one is very young, this is difficult to see because the body is still very strong, without aches and pains. But imagine for just one minute that you were sitting in meditation without a body. Wouldn't that be far easier? Maybe that brings the idea home how difficult it is to have a human body.

However, the Buddha said that the human realm is the best realm in which to gain enlightenment, because we have plenty of pain—particularly with the body—to spur us on. Yet we also have pleasure, creating a balance that makes it possible for us to practice. In the realms lower than human, the pain is so great that practice is almost impossible. In the realms above us, pleasure is so prevalent that the urgency to practice disappears. There are always *devas* around who are practicing, but they are a minority. Of course, with humans it is likewise; those that meditate and practice a spiritual path are also a minority.

With the body reminding us constantly that something should be done, we then need to realize that it is actually the reaction in the mind that brings about the suffering. Referring once more to the unpleasant feelings that arise when sitting in meditation, we need only see that if we have no reaction to them, we have no suffering. This is a very important practice point, which can be recognized here and now. We don't have to hope to get rid of pain in the future; we have the opportunity now. We learn without great difficulty that unpleasant feelings are only painful if we reject them and want them to be otherwise. If we accept things as they are, an unpleasant feeling is just a feeling, and no suffering arises.

That unsatisfactoriness stands at the apex of transcendental dependent arising is clear, because it also stands at the apex of the Buddha's explanation of his enlightenment. The very first thing he said was, "There is the noble truth of unsatisfactoriness." This is often misunderstood to mean that the Buddha's teaching is pessimistic, or that it stresses only the suffering, pain, and unhappiness that are inherent in us. But it is just the opposite. His teaching shows us realistically what is unsatisfactory and how to overcome it.

It is often thought that the Buddha's doctrine teaches us that suffering will disappear if one has meditated long enough, or if one sees everything differently. It is not that at all. Suffering isn't going to go away; the one who suffers is going to go away. That is the way of transcendental dependent arising.

The Buddha said, "There is the deed but no doer; there is suffering but no sufferer, there is the path but no one to enter, there is liberation but no one to attain it." If "I" want liberation, it is out of reach. The saying may sound like a Zen-inspired paradox, but it will become quite clear as we go along.

All of us experience the reality of the unsatisfactoriness of existence, since we are rarely totally satisfied with our life. We have all experienced occasions in the past that we would rather not have happened. There are others that we have wanted to come about but didn't. The best way to look at unsatisfactoriness is with gratitude, that it is happening in order to teach us some very important lesson. It is useless to want unsatisfactoriness to go away. It is impermanent, it will go away anyway, but if we don't learn the lesson that it is trying to teach us, it will come back in exactly the same manner. If we learn one particular lesson, unsatisfactoriness will return in a different form, until we see it for what it is, namely universal existence, nothing else. None of us has a monopoly on suffering. None of us is picked out to have a particular suffering. It just is.

The acceptance of "it just is" is the first step toward realizing this path. Unsatisfactoriness is. There are people who live very pleasant lives yet who can still realize it. There are others who live very unpleasant lives and don't realize it at all, but blame circumstances. They blame the government, or sometimes the atom bomb, or at other times the economy. People have all sorts of ideas about what can be blamed. Yet they could see in their own lives that there is a need to learn and grow. Every day we have an opportunity to learn, as there is hardly a human being without some daily suffering.

Pain need not necessarily be physical, although that aspect in particular

helps us to see the connection between the first and second noble truth, so that one may actually practice within these guidelines. The connection is the wanting, the desire either to have or to eliminate. In all our experiences of unpleasantness, that is the underlying cause. Once we are aware of the cause, we can investigate what it is that compels us either to want this or not want that. We can learn to drop these responses, and this will help our lives to flow with far more ease, and will set much latent energy free for the practice of this path. While we are still using our mental capacities to want certain things and reject others, we are not free to use our energy to practice with great determination.

I once gave a meditation course to some young teenagers, and I wanted them to have a personal experience of getting rid of unsatisfactoriness. I asked them to undertake an experiment. They were to investigate whether anything in particular was making them feel dissatisfied or unhappy; then, for just one moment, they were to drop the wish of either having or not having, and find out whether unsatisfactoriness would disappear.

The next day I asked whether they had tried the experiment. One girl said she had, so I asked her to describe it. She said that since coming to the meditation course she had been coveting my little bell with its colorful cushion and tassel; in fact, she'd been pondering how to make one like that and where she could get the materials, or how she could find out where to purchase one. After I had told them about unsatisfactoriness, she realized that this thought process was making her very unhappy and agitated. So she determined to forget about bell, cushion, and tassel, and now she felt happy.

I might recommend the same kind of experiment to you. Of course, our material needs are well taken care of in the West, but we can still look inside ourselves and find out what makes us dissatisfied, or what has some kind of hold on us that gives us anxiety or worry. Is it the future? What particular aspect of it? For a moment, then, we can drop the whole of this thought process. When we let go, the relief becomes apparent. After having done this for one moment, maybe we can do the same again many times, for many moments. It is a worthwhile experiment, especially when we find something within that has repeatedly been giving us pain, a recurring pain agitator. It's always the experience that counts, not the concept.

We can compare this with the taste of the mango. If we try to tell somebody what a mango tastes like, all we can say is, "It tastes very nice; it's sweet and delicious, very juicy and soft." But does the person know what a mango tastes like? We have to bite into it, and only then do we know. It's not a peach, it's not an apricot, and it's a mango, different and distinctive. The same goes for everything taught by the Buddha: we must experience it

ourselves. We have his guidelines, clear and uncompromising, which are of the utmost importance. When we use these instructions without injecting our own views, we can understand our experiences and thereby gain insight. That is why the words of the Buddha are of such importance to us—but only when we use them. To know them is the first step, to remember them the second, and the third is actually to work with that transmission in order to realize the truth for ourselves. These three steps encourage wisdom to arise.

## QUESTIONS

STUDENT: *I would like to explore how the pain of existence becomes the path and no longer perpetuates itself. I know you've been talking about this, but I want to make sure that I understand it, because it is so easy to forget. For instance, when I feel bodily pain it is often easy to say, "This is just the body, which is impermanent, and I am getting older and will die." But when it comes to mental pain, I say to myself, "I really should practice, because this feels terrible." But then sometimes practice goes the wrong way. It just makes things worse. That's the point I want to explore further.*

AYYA KHEMA: Let me ask you this first: when you say "practice," do you mean you want to sit down and meditate?

S: Yes.

AK: Meditation is not all there is to practice. There's more than that.

S: *Whatever aspect you would like to enlarge on would be a help.*

AK: When there is mental pain, it would be very surprising if you could sit down and meditate. It would be unusual for the mind to be able to focus on a subject of meditation.

S: *Well, I attempt to sit down and meditate but I am really just sitting down experiencing pain.*

AK: That is correct. What you could do at such a time would be contemplation. Sit down where nobody will disturb you, and focus on the pain to find out its cause, why it should have arisen. Do not be satisfied with an answer such as "Because so-and-so said something"—that's only the superficial cause of it. That would have been the trigger, but there's no cause for mental pain unless there's something inside oneself that is reacting to that trigger. It is useful first to find the outer trigger, which is probably well known to you. It could be a sense of futility, anxiety about the future—any kind of trigger is possible. Then you need to find in yourself the reason for the reaction creating pain. The reason has to be "I don't want it

the way it is.” There can be no other. But why don’t we like it the way it is? Usually the answer is “Because my ego is not supported.” The bottom line of the whole inquiry is always “ego,” but it’s useless to say, “I know it is my ego” and then continue to have the pain. It is useful, however, to go through the whole process of the trigger, the personal reaction, the inquiry into the cause of the reaction, and then the understanding that the reaction is our suffering and not the trigger.

I have a formula: “Don’t blame the trigger.” Never let the mind stay with the trigger; always investigate what and who is reacting. Unless we find the reaction to the trigger in ourselves, we are going to repeat the same performance with the same result over and over again, like a preprogrammed computer printout. Press the same buttons and the same printout appears, until we finally realize that it is nothing but a button being pressed, and that we don’t have to have the same printout. We are in a position to be able to stop ourselves. In the beginning that may be painful because we have to look at ourselves in a new way. We need not have this exaggerated idea of our own worth, nor do we need an exaggerated idea of our nonworth. We can learn just to accept the way things are. Sitting on the pillow at such a time is very good, but trying to meditate is often useless; contemplate instead. The subject of the contemplation is to be: “The cause of the mental pain.”

*S: It is well explained that mental pain is a reaction, and I can understand the ego’s defenses, but at that point it doesn’t seem to be enough simply to consider that, because it does come up again. In fact, the next time it comes up, I have the extra irritation of knowing that it was going to happen again and that I won’t be able to stop myself.*

AK: Do you mean that after having gone through the whole inquiry, and having realized that it is just the ego reacting, you will react again? This is very natural. What we know and what we can do are miles apart. It will have to happen several times before you are able to say, “Let go, it doesn’t matter.” It takes time. We know so many things that we can’t do yet, but knowing is our only hope of ever being able to act, otherwise we can’t even begin. If we realize that it is only the ego wanting support and appreciation, we can eventually shed the compulsion to get recognition from outside sources. We are then able to go inside and find out whether there really is an ego, other than in our consciousness, and in our own perception. One day we will realize that there isn’t anything. At that time, of course, there’s no longer a need for support from outside.

Even while we are still working on this, we will find that our own inner support system will have grown through the meditative practice, and that

we no longer have to search so constantly for outer support. One of the problems people often have in their lives is that they look for an emotional support system and are unable to find a suitable one. Our inner acceptance and reduced desires take care of that problem through enhanced meditation practice.

As we keep on practicing meditation, introspection, and contemplation, we are slowly, gently forming different views, and the flow of life changes. How quickly that will happen and how far the changes will reach is impossible to say. It depends on one's own determination and on having a state of mind unimpaired by too many viewpoints, which are very detrimental to one's progress.

*S: I believe you mentioned the aggregates. At what point in the aggregates<sup>6</sup> can we step out of the wheel of birth and death?*

AK: That explanation belongs to a further step along dependent arising. "Seeing things as they really are" is an insight arising out of practice. From a practical standpoint, when an unpleasant feeling arises, whether as a physical condition or as a mental state, we can realize that this is just a feeling, that it isn't "me" or "mine." We haven't asked it to come, it came by itself, so why do we think it belongs to "me"? Where does this consciousness of "me" and "mine" come into it? Eventually we realize that we are thinking of "me" and "mine" from habit, and that we can change that consciousness, but it naturally takes time and practice. Feeling, for instance, is a very strong aspect to work with.

Nobody likes to be sick, and yet the body does become sick. How then can there be this ownership of the body, if it does things it isn't supposed to do? If we really own something, we should be able to do what we like with it—throw it away, use it, give it away as a present, whatever we please—since it's ours. But what about this body? It does things we don't like and still we think we own it. These are very important contemplative aspects that we can use in the meditative procedure. For instance, in meditation we can look at one aspect of the aggregates, or several of them, and observe when and how they arise and cease. We can feel the body in the sitting position, and it may be generating unpleasant feelings; then we can inquire, "Is that mine? Does it belong to me? Is it really me? Why am I saying it's me? Where am I getting this idea from?" This is one way of working with the aggregates. The aggregates are the linchpin of ego delusion because all of our ego concept revolves around those five.

Another thing we can do is to investigate whether there's anything else to be found within ourselves other than the five aggregates. Once we are sure there is nothing else, we can ask, "Where is this 'me' that proclaims

that all this is mine?” These are contemplations and can be done as a meditation. Does that answer the question?

*S: Yes. What really caught my interest was when you said that we could step out of the twelve steps of causation at the point between feeling and craving. I wondered whether it wouldn't be simpler if I could just find that little spot in the aggregates and do the same thing, since there are only five aggregates and there are twelve steps of causation.*

AK: Yes, of course. The other eleven steps are automatic results of causes. There is nothing we can do about them. Once the ignorance is there, the ego delusion has only one doorway out, namely, between feeling and craving.

As far as the five aggregates are concerned feeling is the one we live by. Therefore working with our feelings can be our most important growth process. When we get an unpleasant feeling, we learn to see that it doesn't belong to us, and therefore we don't have to react. But not because of indifference or suppression. That also presents a danger, since we can suppress feelings quite easily by putting our mind to something else. That would mean we are not acknowledging our feelings. Equanimity can only arise through accepting feelings with nonreaction, when we realize that although there is a feeling, it isn't “mine.”

That point of departure, between feeling and craving, is exactly what we need to practice. We want the painful feelings to go away, but if they simply arise and we can let go again, then there is no hurt, no unsatisfactoriness. There are many approaches to lead us out of delusion where the ego can be seen for what it is—an impostor, public enemy number one.

*S: On the same subject: I am wondering how vipassanā helps in this process of separating the reaction from the feeling. You've mentioned contemplation.*

AK: You are asking about methods, are you? Feelings and reactions constantly come up in our daily lives, so the practice of mindfulness is necessary. The word *vipassanā* means insight, clear-seeing. It doesn't actually denote any particular method. It's the goal and the purpose of the whole practice path, and one of the two ways of using the meditative procedure, but the word doesn't denote any particular approach.

Insight can arise from introspection or contemplation, but not necessarily, and not for everyone. The Buddha compared Dhamma to a snake. He said if you pick a snake up by the tail, it will undoubtedly bite you; you have to pick it up behind the head to be safe. We have to pick up the Dhamma in the correct way, so that it doesn't hurt us. Introspection, which means mindfulness and attention to one's own inner world, can bring us an understanding of what a human being is.

So far I have only mentioned mindfulness of the body. The second step is mindfulness of feeling (*vedanânupassanā*), and I will teach you a method for that. Of course the method itself cannot suffice to bring wisdom, just as loving-kindness meditation is not sufficient to guarantee lovingness in our hearts. Methods are very helpful on our path, but internal mindfulness is essential—attention to oneself, to one’s own reactions, to feelings both physical and emotional; a realization that the ego is the actor, and lastly, an inquiry as to whether that is necessary or not. It involves being attentive the whole day long. Contemplating the five aggregates as not “me,” or the body as impermanent, are steps on the way, but the most important aspect is mindfulness in daily living.

*S: It seems that we all have perceptions, and then we have the reactions. Would the reactions be the ego part? There’s no way we can get rid of perceptions. I am not sure whether feeling is actually part of that perception or whether it is part of the reaction.*

AK: Neither. It works like this. First there is the sense contact, and from the sense contact arises a feeling. After the feeling comes perception, and perception brings about the mental formation, which is the reaction. When we sit with our legs crossed, we first have the touch contact of sitting; following that an unpleasant feeling may develop; then perception, which says, “This is pain”; and then the reaction: “I don’t like it, my blood circulation is going to stop; I am sure this is not necessary; I should have sat on a chair”—or whatever thoughts the mind may produce. We run the whole gamut of reaction. Between thinking “This is painful” and “I want to get rid of it” is the point of departure. Does this explain it? It is important to watch just this in the sitting position in meditation because here we have a good opportunity to experience our reactions.

*S: I think we are saying the same thing. Mindfulness would get you in touch with the pain and what is actually happening, and then, because you are mindful, you’re right there with it, and you don’t have to take the next step of wanting to leave.*

AK: Yes. Mindfulness acts like a brake on a car. If we drive a car without brakes, it’s potential suicide. If we have brakes on a car, when coming to a dangerous corner we step on those brakes; slow the car down to the point where we can turn the steering wheel in a different direction and escape the danger. With mindfulness we experience exactly the same thing. When we step on the brake of mindfulness, we slow down and take time to consider what’s happening. We don’t have to say, “I can’t stand you, I am leaving.” We just slow down, realize that this is a dangerous corner, and change our direction. Mindfulness slows us down to the point where we can look inside and see ourselves clearly. That doesn’t mean that we are able to handle all

situations yet. The Buddha often advised his followers to associate with wise people, those who help one on this path. He mentioned this fact many times; we can infer, therefore, that it is natural not to be immune to some difficult situations, but at least we do not react impulsively and instinctively, which usually causes grief for both sides.

*S: I am interested in the notion of birth and what it is that's born from the viewpoint of enlightenment. What can be said about birth?*

AK: I think that the two traditions of Theravāda and Mahāyāna differ here. I can only answer you from the Theravāda tradition, to which I belong. In transcendental dependent arising we find ignorance (*avijja*), followed by karma, or mental formations (*sankhāra*), resulting in rebirth consciousness (*viññāna*). Rebirth consciousness is due to the “craving to be.” The craving incorporates karmic residue found in that particular mind. What we are seeing as a rebirth, or as a birth, is the “craving to be here” joined with karmic residue and karmic resultants. We cannot say from an absolute standpoint that a person is being reborn; it just appears like that. From the relative standpoint, an individual is born. From the absolute standpoint, nothing is reborn except the karmic residue. I think in the Mahāyāna tradition there seems to be an idea of voluntary rebirth. The Theravāda tradition does not speak of that.

*S: The karmic formations cause birth; through meditation we would discover the insubstantial quality of mind and body, so that actually not having to be reborn would be simply discovering that nothing was ever born. Something like that?*

AK: Not quite. We are born. What we discover through this process of insight is that there is nothing worthwhile to be here for, and when we are able to go beyond existence, nothing is born, and so nothing dies. The person who is now here, who has been born, discovers that this “craving to be” here is totally unnecessary. In fact, it is an aberration of the mind, a fatal mistake, which always ends in a fatality.

## **LOVING-KINDNESS MEDITATION**

Before starting, concentrate on the breath for just a moment.

Now think of yourself as your own best friend, and extend to yourself the care and concern, the love and attention, that you would give a best friend. Embrace yourself as your own best friend.

Think of the person sitting nearest you. Be that person's best friend, extending your love and compassion, your care, and concern, to him or her.

Think of yourself as the best friend of everyone who is present, and extend

your love and compassion, friendship, care, and concern to everyone with you. Fill everyone and embrace everyone with your friendship.

Now think of yourself as your parents' best friend. Fill them with your love and concern, and embrace them with your friendship, letting them know how much you care.

Think of your nearest and dearest people, and be their best friend. Fill them with your care, your concern, and your love, embracing them with your friendship.

Now think of all your good friends. Let them feel that you are their best friend. Fill them with love, embrace them in friendship.

Think of anyone whom you find difficult to get along with or hard to love. Become that person's best friend, thereby removing all obstacles in your own heart. Embrace him or her with love and compassion.

Open your heart as wide as you can to as many people as possible, near and far. Let the feeling of care and concern, of love and compassion, reach out into the distance to as many beings as you can imagine, embracing them all in friendship.

Bring your attention back to yourself. Feel the happiness that comes from being your own best friend. The ease and harmony that you can feel comes from accepting yourself, caring for yourself, enjoying your own company, just like a best friend would.

May all beings be friends with each other.

## 6 Faith and Confidence

### STEP 2

THE SECOND STEP in transcendental dependent arising is faith and confidence. When we have actually realized that unsatisfactoriness is inherent in worldly existence, there comes a time when we look for something not of a worldly nature that may relieve us of our unsatisfactoriness. If we find a spiritual teaching, faith or confidence in it may arise. Such confidence is a matter of the heart and not of the mind, because at the start of our practice we cannot possibly have our own experience of the teaching. Therefore, we cannot confirm that it is true, based on reasoning and knowledge. But a feeling in the heart can tell us that here is a transcendental truth, more profound than anything we have previously heard or read. Confidence and faith also contain love, since we can only be confident about something we love. If there is no heart connection, we can't trust implicitly.

Those who have much doubt find it very difficult to give themselves completely to anything or anyone. They always want to hold themselves back a bit, wishing to own part of themselves completely. As a result, they cannot flow wholeheartedly. If we hold ourselves back, our spiritual progress is very much impaired.

There is no closer relationship than the one we have with our own spiritual path. It is the closest connection we can possibly have. If we have a relationship with another person, such as in a marriage, and we don't give ourselves to it wholeheartedly, but have constant doubts about whether this is the right person and the right situation, the marriage will not be successful. Yet when one first gets married, one doesn't know what may eventuate. This also holds true for the spiritual path. When we first enter it, we don't know what may result. We don't understand a lot of the teaching yet. We have few reference points, because so far we haven't looked into ourselves deeply enough. However, unless we give ourselves to the path wholeheartedly, our practice cannot possibly be a success.

Few people are capable of wholehearted commitment, and that is why so few people experience a real transformation through their spiritual practice. It is a matter of giving up our own viewpoints, of letting go of opinions and preconceived ideas, and of following the Buddha's guidelines instead. Although this sounds simple, in practice most people find it extremely difficult. Their ingrained viewpoints, based on deductions

derived from cultural and social norms, are in the way.

We must also remember that heart and mind need to work together. If we understand something rationally but don't love it, there is no completeness for us, no fulfillment. If we love something but don't understand it, the same applies. If we have a relationship with another person, and we love the person but don't understand him or her, the relationship is incomplete; if we understand the person but don't love him or her, it is equally unfulfilling. How much more so on our spiritual path. We have to understand the meaning of the teaching, and also love it. In the beginning our understanding will only be partial, so our love has to be even greater.

Faith and confidence are based on the opening of the heart, and the letting go of our own notions of what the teaching and the teacher should represent. Our expectations need to be discarded, since they are based on assumptions and not facts. We can become like a child holding his mother's hand to cross a busy street, having confidence that his mother will know best. If we are able to give ourselves in that way, a feeling of happiness arises.

The Buddha compared faith to a blind giant who meets up with a very sharp-eyed cripple, called Wisdom. The blind giant, called Faith, says to the sharp-eyed cripple, "I am very strong, but I can't see; you are very weak, but you have sharp eyes. Come and ride on my shoulders. Together we will go far." The Buddha never supported blind faith, but a balance between heart and mind, between wisdom and faith. The two together will go far.

The saying that blind faith can move mountains unfortunately omits the fact that, being blind, faith doesn't know which mountain needs moving. That's where wisdom is essential, which means that a thorough understanding of the teaching is crucial. Even if, at the beginning, the Dhamma seems difficult or alien, we have to make our inquiry wholeheartedly. If we work on anything, whether planting a garden or building a house, it has to be done wholeheartedly. That kind of endeavor promises success. Everything else is like dabbling in yet another new hobby.

Only when we have realized that there is no other way out of unsatisfactoriness will we be ready to immerse ourselves deeply. If we are still looking for a loophole, looking for happiness in the world, our commitment to the spiritual practice is not complete. Spiritual practice touches upon the raw edges in ourselves and reaches deeply within, where in the end we may not recognize ourselves any more. We can compare this to turning ourselves inside out; that which we like to hide from ourselves and others has to be made visible. Only then can it be healed. Because this is

difficult and often painful, our commitment has to be total, deriving from the understanding of understanding.

If we think the world has the answer to our quest for happiness, only we haven't found it yet, we surely will not engage in such a difficult task, but rather we will continue looking for the missing link in the world. The world is so full of manifold distractions and manifold opportunities, temptations, and beauty that a whole lifetime is not sufficient to explore it all.

We need total conviction, not only of unsatisfactoriness, but also of truth when we hear it, with our mind being fully attuned. The Buddha said that "those who have little dust in their eyes" when hearing the truth will know it to be the truth, and wholehearted commitment follows. This doesn't mean that we can no longer fulfill our daily obligations. On the contrary, we can attend to them much better, because they are now just a side issue, no longer the main item. Priority is given to our spiritual growth.

Our daily activities, while still taking up time, energy, and responsibility, no longer seem to impinge on us in the same manner that they used to when they were our only concern. We looked for perfection in these activities, because otherwise we would have felt we were lacking ability. Now we can see their changing and repetitive nature, necessary to keep alive, but resembling the revolutions of a merry-go-round. No longer are they the only important aspect of our lives, and this results in more ease of living. We are not so concerned about being correct or perfect, because we know there is something more profound that matters far more to us.

From this point onward we watch over our spiritual growth as we would over a fragile plant in our garden. We nurture, feed, and protect it from all adversity. Our whole human existence is fragile as long as we have not yet become one of the noble ones; only then will we be secure. Until such a time, there is always the danger of making bad karma, of indulgence, and of anger that may retard our growth.

We could become quite satisfied with ourselves because we are sitting in meditation and are endeavoring to practice the spiritual path. Such satisfaction with ourselves is not the same as contentment. Contentment is necessary, self-satisfaction is detrimental. To be content has to include knowing we are in the right place at the right time to facilitate our own growth. But to be self-satisfied means that we no longer realize the need for growth. All these aspects are important parts of our commitment, and they make us into one whole being with a one-pointed direction.

Confidence is indispensable on the spiritual path. Of the Three Jewels—the Buddha, Dhamma, and Sangha—the Dhamma is the most important for

us.

At the time of the Buddha there was a monk who was so infatuated with the Buddha that he followed him around like a puppy dog. Wherever the Buddha went, this monk went too. One day the monk became very ill and had to stay in bed. As he was lying in bed he started crying. When the other monks came to see him, they asked him, "Why are you crying? You are not that ill. What's the matter?"

He said, "I am crying because, being ill, I can't see the Buddha."

The other monks replied, "Do not worry, we'll tell the Buddha. He will come and visit you."

Upon learning this, the Buddha immediately came to visit the sick monk, who brightened up and looked happy again. Then the Buddha said to him, "Whoever sees me sees the Dhamma; whoever sees the Dhamma sees me."

Whoever sees a buddha sees nothing but enlightenment, which is the essence of the Dhamma. Whoever can see the Dhamma within sees the Buddha, equaling enlightenment. The greatest jewel is recognizing the Dhamma in oneself and not being attached to any one person, even the Buddha, who only wants to be our guide. When true confidence arises in the Dhamma, it gives great impetus to the practice. Such a jewel is worth more than any precious thing in the whole world, because it enables us to surpass and transcend all worldly problems and difficulties. They do not disappear, but we no longer recognize them as a hindrance because we have seen absolute truth.

Faith and confidence as an indispensable part of spiritual practice include reverence and gratitude. These are qualities that we can deliberately foster in ourselves, as they are not so commonly expressed. We need some ideal to revere, and we can be grateful that we have now found one worth honoring, namely the greatest jewel that exists, the law of nature, the Dhamma, which shows us absolute reality. Reverence for that is embodied in our attitude to life around us, because there is nothing in the whole of existence that does not contain the Dhamma, which itself is impermanence, unsatisfactoriness, and corelessness. Wherever we look, outside or inside, everything proclaims that Dhamma. Reverence for Dhamma enables us to have compassion for life and for all that exists, because there is nothing but these three characteristics, and therefore everything contains suffering. Our love and respect for the Dhamma is recognizable in our attitude toward others and toward our practice. In the Japanese Zen tradition we find a very nice custom of meditators greeting their cushion and other meditators before they sit down, showing reverence

for the cushion they are going to use and the persons practicing with them.

The more we can imbue ourselves with such attitudes, the more gentle and accepting we will feel. Reverence shows that there is something greater than we are ourselves, greater than our own opinions and abilities, something we can use as an ultimate goal. Reverence is a commitment to faith.

Gratitude is an expression of love and connectedness and it may be extended toward the teaching, the practice, the place, the other practitioners, toward everyone and everything that forms part of life. We can be grateful for our good karma enabling us to enter the Noble Path. All these qualities—faith, confidence, and gratitude—help us to empty ourselves of personal pride and some of our personality beliefs, because we have found a greater reality beyond our limited self-concern.

Faith, which is inspired by the truth we hear, needs a firm foundation of inquiry and love, but it should never be blind. The Buddha said, “The whole of the universe, oh monks, lies in this fathom-long body and mind.” (The fathom is an old-fashioned measurement, which today might be translated as six feet or so.) If the whole universe can be found in our own body and mind, this is where we need to make our inquiries. We all have the answers within ourselves, we just have not gotten in touch with them yet. The potential of finding the truth within requires faith in ourselves. Without it, we will often waver and will not be able to succeed to the very end. Complete and utter faith means that we are sure of the path, although we haven’t experienced the truth yet. It is an inner agreement, an inner acceptance, and a turning wholly toward transcendence in order to provide relief, release, freedom, liberation.

If the whole universe lies in our body and mind, we also need love for ourselves. If we can’t love, we can’t have faith. We need the love that embraces commitment, a feeling of wholeness within ourselves and with the practice, of not being split into two, sometimes practicing and at other times forgetting. When there is faith and confidence, the result is a totality of being and direction.

## QUESTIONS

STUDENT: *If there is corelessness, whom do we love? Isn't that a contradiction?*

AYYA KHEMA: It only seems like a contradiction because there are two levels of understanding. On the level of absolute truth there isn't anything. No birth, no death, no person. But on the level of relative truth, we have to work with our emotions and our difficulties. We're talking on a relative

level, because on the absolute level we wouldn't be speaking to each other. There would be nobody there for discussion. On our level, love is the important emotion. Sometimes this may sound like a paradox, but we can only work on the relative level. Once we have reached the absolute level, we have nothing to say.

*S: I am starting to accumulate questions. I have two at this point. Does contemplation lead to insight for everyone? Also, you said earlier that one cannot meditate when unhappy or without joy. Could you please explain?*

AK: Contemplation should lead to insight, but that is the same as saying that meditation should lead to liberation. Not everybody has enough determination and perseverance to gain insight. If we contemplate a universal truth such as impermanence, our mind may balk at deeper levels of understanding and refuse to reach a point where it becomes meaningful. The mind may say, "All is impermanent, certainly," and then give up. Insight only arises when impermanence is seen as such a penetrating aspect of ourselves that nothing solid can be found. It's quite possible that one contemplates and yet one still fails to gain any insight.

*S: What is the cause of that, and what can be done about it?*

AK: It is caused by fear, which is a human condition...the fear of annihilation of this supposed person, either through physical death or not enough emotional ego support, and it may arise particularly when we come near to seeing impermanence in ourselves very strongly. Then there is great fear, even panic, that we may find a truth we don't want to know, namely that this identity, this personality, is a myth. Fear is the first and foremost hindrance to going deeper. When the meditation improves, all these fears disappear, because meditation itself becomes a substitute for our own viewpoints. In the beginning, fear is the greatest obstacle. The remedy is perseverance.

*S: Why do you say that one cannot meditate when unhappy or without joy?*

AK: One can certainly try to meditate, but the result will be unsatisfactory. The mind that is unhappy and bothered by something will constantly return to that bother—as when you have an itch and constantly return to scratch that same itch. The mind has to be at ease, at peace, in order to become really calm. So far, we have used a method for meditation which is equivalent to a training period. Soon we will discuss how it becomes true meditation. The mind has to be calm and at ease in order to become absorbed.

*S: Is it true that as long as there is some kind of discursiveness—in other words, as long as this problem or that problem keeps intervening—we don't have true*

*meditation? And if this is so, should we persist?*

AK: Absolutely.

S: *You mentioned that the spiritual path may turn one inside out. One's problems, which one would rather not expose, are exposed. Yet one should have calm and peace. So how does that contradiction resolve itself? Anyone who has practiced knows that a lot of things come up that don't help one to be calm.*

AK: That is quite true. We resist, are ashamed, and blame ourselves for our difficulties and defilements, and would much rather they hadn't arisen. That introduces turbulence into the mind and is detrimental to meditation. However, if we accept all that we see in ourselves, then abandon it and substitute wholesome thinking, no agitation will follow. If we accept things the way they are, and do not try to alter them, and if we keep impermanence and nonself in mind, we shall gain the needed learning experience without emotional turmoil. Even though one hasn't realized corelessness yet, if we have faith in the Buddha's teaching, we know it is the ultimate truth. In that case, there is nothing to worry about when we turn ourselves inside out and some of the rubbish shows. We are keeping the whole of the teaching in mind, and specifically that which brings liberation. Then we learn to be grateful for the defilements; if we deal with them in a sensible manner, we may be able to let go and avoid falling into the same errors again. Naturally, there will be times when we can't just drop our habitual responses and the defilements will recur. It would be nice if this didn't happen, but if we understand this and just accept it, it's no tragedy. On the contrary, it is just another of our lessons on this path.

S: *I find it very difficult to combine the ordinary day-to-day life in New York, where I live, with spiritual practice. Do you have any suggestions?*

AK: It is quite true, of course, that there will be difficulties. Eventually, we find our own priorities. If it is more important to follow the spiritual path and make that our life, we will find our way out of Manhattan, maybe to Pleasant Bay. There are always some people who are able to do it, because they have seen a different reality. But if we are caught up in the distractions and temptations of ordinary life, we won't see clearly enough to find out just yet. Maybe at a later stage...

S: *This is probably going to sound like a very vague question. I really seem to be confused. You seem to stress that whatever comes up isn't workable. You are not really saying that, are you?*

AK: No. Please continue with your question.

S: *I studied on my own many of Chögyam Trungpa Rinpoche's books, and some of*

*this seems to me to contradict his teaching. I always had the impression that whatever came up is really valuable, only distorted; that we can take whatever comes up and really get into it and work with it. It seems to me that you are saying that although we have to work with it, though perhaps to a lesser degree, we should then get rid of it and go for this ideal.*

AK: When you say “whatever comes up,” are you talking about thoughts? Or something else?

S: *Strong emotions. Overwhelming emotions.*

AK: Emotions and thoughts during meditation, is that what you are asking about? A very important way to work with these is to label them, drop them, and then go back to the breath. To get into them and explore them would halt any meditative procedure. That couldn't even be called contemplation, because these are personal and not universal emotions. When we can change the individual problem into a universal application, it could be used for contemplation.

You are actually looking at different stages of development in meditation. Meditation develops slowly for most people. In the beginning we try to keep the subject of meditation in mind—in this case the breath—and label whatever arises in order to gain insight into ourselves. We give the disturbance a name, identify it, so that we know what it is; then we drop it and get back to the breath. The thought or emotion dissolves by itself after having been labeled, because we have become an objective observer. We are no longer subjective. As an observer we watch the occurrence, but we do not go into it, and therefore there is space for the emotion to fold up and vanish. These are very important lessons which all of us need to learn.

As one continues, meditation becomes more one-pointed so that one can begin to experience absorption. Meditation absorptions are the means, not the goal, of meditation; however, they are a necessary means for gaining insight. The mind that has problems is concerned with solving or lamenting them but is not geared to insight into absolute reality, which is the goal of meditation. We need to prepare the mind to become so calm, one-pointed, and strong that it will no longer flinch when it is confronted by the deepest truth. People who have been meditating for some years do not usually experience as many defilements and distractions as they did at the beginning.

S: *Well, absorption might have thrown me off. I don't really relate to that very well.*

AK: The word?

S: *The state.*

AK: Not having experienced it is comparable to not having tasted a mango. It's difficult to talk about the taste of a mango when one doesn't know what it is. But at least we can be aware that such meditative states exist and are part of transcendental dependent arising. Does that sound better? "Meditative absorption" is the English translation of the Pali word *jhāna*, which is much shorter and much more to the point.

## 7 Mindfulness of Feelings and Sensations: A Technique of Meditation

I WILL EXPLAIN THE PURPOSE, usefulness, aim, and direction of this meditation method after we have gone through it together. Without the experience, we cannot become fully involved. At this time we need to familiarize ourselves with a spot in the body that we call the “top of the head,” which is a shallow indentation that we all have on the top of our skulls. In a baby it is the fontanel, where the bones grow together later. We can find it three or four fingers’ width above the hairline. The other spot is the crown of the head, which is about the size of a large coin, where the hair grows in a different direction. Some people have it on the left, others on the right, some in the middle. It doesn’t matter where we find it; it simply gives a location.

Start by paying attention to the feeling that is generated by the wind of the breath at the nostrils. Become aware of that feeling for a few moments.

Now transfer your attention to the “top of the head.” Let everything else go; pay no more attention to the breath. Just put your full awareness on the top of the head and notice any feeling that is to be found there: ticklishness, heaviness, pressure, tingling, contraction, expansion, warmth, cold, pleasantness, unpleasantness, movement, stillness—any of those, or any others. You don’t need to name the sensation, although you can if you wish. I am only naming them in order to help.

Slowly move your attention from the top of the head to the crown of the head, along the top of the skull, spot after spot, becoming aware of each spot. Note the sensation, the feeling; let go and move on to the next spot. Try to cover the whole of the top of the skull. Sensation is physical; feeling is emotional. Note anything that may arise; let go, and focus on the next spot: hardness, softness, pressure, tingling, tickling, movement, contraction, expansion, warmth, poking, stabbing, disliking...the sensation may be on the skin or under the skin. It may be deep inside or on the surface. The only thing that really matters is awareness.

Now concentrate on the crown of the head, a small area. Become aware of how it feels. Try to get so close to yourself that feelings and sensations become apparent.

Slowly move your attention from the crown of the head along the back of the skull to the base, where the neck joins the head. Pay full attention to each spot, noting, letting go, going on to the next one.

Now place your full attention on the left side of the head, slowly moving down from the top of the skull to the jaw line, from the hairline in front to behind the left ear. Concentrate on each spot, slowly moving down, becoming aware of either feeling or sensation...noting solidity, touch, tension, relaxation, resistance, anything that arises. Note it, let it go, and move on to the next spot.

Bring your attention to the right side of the head, slowly moving down from the top of the skull to the jaw line, from the hairline in front to behind the right ear. Pay full attention to each spot as you slowly move down, knowing the sensation, knowing the feeling, on the skin or under the skin, deep inside or on the surface. It's the awareness that counts.

Put your full attention on the hairline above the forehead and slowly move down the whole width of the forehead to the eyebrows, spot by spot. Note whatever may present itself: pounding, movement, pressure, pleasantness, unpleasantness.

Now turn your full attention to the left eye, all around it—socket, eyeball, lid—and notice the sensation, the feeling: pressure, heaviness, darkness, light, touch, trembling, stillness.

Next transfer your attention to your right eye. All around—socket, eyeball, lid. Take note of any sensation, any feeling that you become aware of.

Concentrate on the spot between the eyebrows. Slowly move down the nose to the tip, noticing spot after spot: hardness, softness, tingling—it can be any of these, or any other sensation that you are aware of.

Now fix your attention on the nostrils. Slowly move up inside the nose, noticing the sensation: air, movement, space, confinement, openness, ticklishness, wetness, dryness, touch.

Concentrate on the small area between the tip of the nose and the upper lip, the width of the upper lip. Notice any sensation, any feeling: touch, movement, trembling, stillness, heaviness, lightness.

Move your attention to the upper and lower lip. Notice touch, pressure, contraction, wetness, dryness, pleasantness, unpleasantness, any of these or any others.

Place your attention on the inside of the mouth. Become aware of any sensation, any feeling. Move from spot to spot, covering the whole area.

Put your full attention on the chin. Become aware of what it feels like.

Move your attention to the left cheek, slowly moving down from the eye to the jaw line. With your attention on each spot, notice any sensation, any

feeling; let go and move to the next spot.

Concentrate on the right cheek, slowly moving down from the eye to the jaw line, spot by spot. Become aware of sensation or feeling; noticing, letting go, and moving on to the next spot. The sensation can be faint or definite, it doesn't matter.

Put your attention on the throat. Slowly move down from the jaw line to where the neck joins the trunk, spot by spot, outside or inside, noticing touch, warmth, obstruction, heaviness, lightness, pulsing.

Move your attention to the back of the neck, starting at the base of the skull and slowly moving down to where the neck joins the trunk. Notice each spot: tense, relaxed, knotted, pleasant, unpleasant, poking, stabbing, tickling, tingling—any of these, or any others.

Put your full attention on the left shoulder. Slowly move from the neck along the top of the shoulder to where the left arm joins. Notice each spot, becoming aware of the feeling or sensation: tense, relaxed, heavy, burdened, whatever it may be, noticing it, letting go, and moving on to the next spot.

Now turn your attention to the left upper arm, slowly moving down from the shoulder to the elbow, all around the left upper arm, becoming aware of each spot as you move along. Notice the sensation, the feeling; let go and then go on to the next spot. Notice touch, warmth, movement, heaviness, lightness, contraction, expansion.

Concentrate on the left elbow. It is a small area, so let everything else go. Pay no attention to any other part of the body, only the left elbow, and notice the feeling, the sensation.

Put your full attention on the left lower arm. Slowly moving down from the elbow to the wrist, all around, spot by spot; notice, let go, and move on to the next spot, on the skin or under the skin, surface or deep inside. Come close to your own feelings, to your own sensations.

Move your attention to the left wrist, all around. Notice pulsing, pounding, contracting, touching.

Next concentrate on the back of the left hand, from the wrist to where the fingers join. Put your attention on the palm of the left hand, from the wrist to where the fingers join. Focus your attention on the bottom of the five fingers of the left hand. Slowly move along the fingers to their tips. Have your full attention on the five tips and then make a mind movement outward, from the tips out into the room.

Put your full attention on the right shoulder. Slowly moving from the neck

along the top of the shoulder to where the right arm joins. Notice each spot: heavy, contracted, knotted, tense, relaxed, burdened, painful, grief, anger, resistance, anything at all. Notice it, let go, and move on to the next spot.

Move your attention to the right upper arm. Slowly move down from the shoulder to the elbow, all around the right upper arm. Spot after spot, on the skin or under the skin: hardness, softness, warmth, cold, touch, movement, stillness.

Concentrate on the right elbow. Let everything else go; pay attention only to that small area, and notice what it feels like: tingly, contracted, electric.

Place your attention on the right lower arm. Slowly move down from the elbow to the wrist, all around: soft, hard, pleasant, tingling.

Put your full attention on the right wrist, all around. Notice the surface or deep inside.

Next move your attention to the back of the right hand, from the wrist to where the fingers join. Put your attention on the palm of the right hand, from the wrist to where the fingers join. Focus your full attention on the bottom of the five fingers of the right hand. Slowly move along the fingers to the tips. Keep your full attention on the five tips and make a mind movement outward, from the tips into the room.

Put your full attention on the left side of the front of the trunk.

Slowly move down from the left shoulder to the waist, touching upon each spot as you move your attention. Notice feeling or sensation: restriction, expansion, stabbing, poking, heaviness, lightness, tingling, hardness, softness, rejection, resistance, worry, fear; whatever comes to the surface, notice, let go, and move to the next spot.

Move your attention to the right side of the front of the trunk, slowly moving down from the right shoulder to the waist, touching upon each spot with full awareness.

Put your full attention on the waistline in front. Notice the sensation: tightness, looseness. Slowly move from the waist to the groin, down the lower part of the trunk, spot after spot, being aware of sensation, feeling, letting go, and moving to the next spot, becoming aware of what each spot feels like.

Put your attention on the left side of the back, slowly moving down from the shoulder to the waist, paying attention to each spot, becoming aware of the sensation and feeling, letting go and noticing the next spot: tension, knottiness, worry, heaviness, touch, warmth, movement, hardness, softness,

tingling.

Put your full attention on the right side of the back, slowly moving down from the shoulder to the waist, with full awareness on each spot.

Put your full attention on the waistline at the back: contracted, expanded, cramped, poking, stabbing. Starting at the waistline, slowly move down to the left buttock as far as where the leg joins. Notice spot after spot, on the skin, under the skin, deep inside, or on the surface; be aware of sensation or feeling. Notice, let go, move to the next spot: heaviness, touch, pressure.

Move to the right side of the waist at the back. Slowly shift your attention down to the right buttock, to where the right leg joins. Notice each spot, each sensation.

Concentrate on the right thigh. Slowly move down from the groin to the knee, all around, noticing pressure, touch, unpleasantness, stabbing, poking. Notice, drop it, and go on to the next spot.

Concentrate on the right knee, all around, outside, inside.

Place your attention on the right lower leg. Slowly move down from the knee to the ankle, all around, getting to know each spot.

Put your attention on the right ankle. Notice pressure, touch, hardness, softness.

Have your full attention on the right heel, a small area. Let everything else go, just be there.

Put your full attention on the sole of the right foot, from the heel to where the toes join. Be aware of each spot. Notice sensation or feeling: smoothness, roughness, warmth, touch, stabbing, pulling.

Put your attention on the top of the right foot, from the ankle to where the toes join, spot by spot, noticing inside or outside. Put your full attention on the base of the five toes of the right foot. Slowly move along the toes to their tips. Put your full attention on the five tips and make a mind movement outward, from the tips into the room.

Next move your attention to the left thigh. Slowly move down from the groin to the knee, all around the left thigh, spot by spot. Notice, let go, and move to the next spot.

Put your full attention on the left knee, all around, inside, outside, fully aware of feelings and sensations.

Concentrate on the left lower leg. Slowly move down from the knee to the ankle, all around. Notice pressure, heaviness, solidity, hardness, touch,

poking, stabbing, tingling. Whatever it may be, notice it, drop it, and move to the next spot.

Put your full attention on the left ankle, all around. Notice touch, pressure, resistance, rejection.

Move your attention to the left heel, a small area. Let everything else go. Be only there.

Put your full attention on the sole of the left foot. Slowly move from the heel to where the toes join. Notice each spot: pressure, touch, warmth.

Put your full attention on the top of the left foot, from the ankle to where the toes join, spot by spot, noticing, being fully aware. Move your attention to the base of the five toes of the left foot. Slowly move along the toes to their tips. Put your full attention on the five tips. Make a mind movement outward, from the tips into the room.

This method of meditation is often called *vipassanā*, but that is actually a misnomer, because *vipassanā* means “insight.” A method cannot claim insight; insight develops from clarity of mind. Therefore, we commonly call it “sweeping,” though we mustn’t think of a broom in this connection. The “sweeping” we have just done is called “part by part.”

In one aspect, this is a method of purification. Because the whole of the Buddha’s path is one of purification, anything we can use to help us along is a welcome aid. This method of purification is quite specific, as becomes clear when we remember that our physical reactions to our emotions are constant and immediate, and we are unable ever to stop them. If we are happy, which is an emotion, we are likely to smile or laugh. If we are unhappy, we are likely to cry, to make an unhappy face, or to frown. If we are angry, we may become red in the face or rigid. If we feel anxiety, maybe in heavy city traffic, our shoulders contract; there are very few people who do not have tension in their shoulders. It is immaterial which emotion is linked to a particular part of the body.

Our emotional reactions have no other way of manifesting themselves than through our body. Since birth, we have been dealing with our emotions in this manner, or maybe we could say “misdealing.” The body has always reacted and has eventually retained some of these reactions in the form of tensions and blockages. This meditation method has the potential for removing blockages, or at least rendering them somewhat less obstructive, depending on the strength of our concentration, and also on our karma.

Imagine for a moment that some people have been living in this room for the past thirty years, and have never cleaned it up. They have left

remains of food, excrement, dirty clothes, and dirty dishes, and have never swept the floor. By now the place is dirty and messy from floor to ceiling. Then a friend comes along and says to the occupants, “Why don’t you sweep at least a little corner where you can sit down comfortably?” Our friends who are living here do that and find that the clean little corner is far more comfortable than their previous situation, although they couldn’t have imagined that before cleaning it up. Now they are motivated to clean up the whole place. They find that they can now see out of the windows, and the whole prospect of living in this place has become much more pleasant. Of course, a person living here could have moved somewhere else when the mess became too unmanageable, but we are all stuck with our body. We can’t move away from it. We can change our living quarters many times in one lifetime—from the city to the country, from an apartment to a house, from being with friends to being alone, from one country to another—but our body always accompanies us. It is our permanent abode until it breaks up and dies, and crumbles to dust. While we still have our body we may as well try to do our best with it, because otherwise it is a bother and a disruption in our meditation. It does all sorts of things we don’t want it to do.

When we take a shower or a bath, all we can do is to wash our skin. We all know that we consist of more than just skin, yet that is all that we ever clean. Day after day, we have nice, clean skin and probably clean hair too. That’s about all we accomplish. The *vipassanā* method in its first application can be likened to an internal shower. What the mind has put in through emotional reactions, the mind can remove by letting go.

Letting go is the open secret of purification. Every time we move from one place in the body to the next, we have let go of whatever arose in the previous spot. In the end we let go through our fingertips and our toes out into the room, because there is no longer any other body part to which we can move. We are thereby cleaning up, taking an internal shower, removing some of the inner blockages. Since this is a great help physically, our minds also feel more at ease. We don’t have as many difficulties with the body any more, and we can use our mental energies unhampered by discomfort.

This technique also has a healing quality. Anyone with some concentration can easily get rid of a headache, or even backache. Some sicknesses that are deeply rooted will be more difficult to eradicate, and indeed may be impossible to get rid of. But minor difficulties that are not chronic can be removed fairly easily. The technique has, however, many more possibilities.

One of its important aspects is that we learn to let go of feelings, so that

we need not react. Feelings comprise physical sensations and emotions. The only doorway in the whole of worldly dependent arising through which we can step out of the wheel of birth and death is not to react to feelings, thereby letting go of craving. Craving always means “wanting to have” or “wanting to get rid of.” We don’t have to be addicts in the usual sense of the word; it’s enough to want to keep or renew, destroy or reject. Here we have a method by which we can actually become aware of feelings, without any reaction being necessary. Even if anger arises, this is one occasion when we know with certainty that nobody has caused it. It has arisen, and this may be the first time in our life that we are aware of anger arising without any outside trigger. The same applies to grief, worry, fear, or any of our other emotions.

This method also gives us an opportunity to become aware of sensations that at times are unpleasant. If we drop them and move our attention to the next part of our body, we perform exactly the same action—namely, nonreaction to an unpleasant sensation by letting go of rejection. We are letting go by putting our attention elsewhere.

This method teaches us to deal with all our feelings with equanimity. We can tell ourselves over and over again that this is the only way to deal with emotions, and yet without training, we won’t be able to follow through with it. Understanding—being intellectually aware—is the first step, but unless we have a way of practice, we can’t learn that or any other skill.

I like to compare our emotions to a child’s toy, a jack-in-the-box, which consists of a little doll mounted on a spring inside a box. The child just needs to touch the lid of the box lightly, and the little doll jumps out. Then someone pulls the little doll right out of the box. When the child now touches the lid, the doll won’t appear. So the child gets a hammer and pounds on the lid, but the doll still won’t come out. This is what is happening inside us. All our emotions are embedded in our hearts. We only need the slightest trigger, to be touched lightly, and anger or fear or passion jump out. When these are eventually gone, even pounding with a hammer will not induce them to reappear.

The purification we are aiming for needs a pathway. Naturally, we can practice in our daily lives where we are so often confronted by emotional reactions, but a method of meditation is an enormous aid and support system. First of all, this is because there is no outer “trigger,” and it therefore becomes quite obvious that it is all happening within us. In the peace and quiet of meditation practice it is also much easier not to react than in the immediacy of confrontation—in the heat of the battle, so to speak.

Here we also have a method of gaining insight in various ways. During the guided meditation I mentioned hardness, warmth, movement. All bodies consist of the four primary elements, and these can easily be experienced in this particular meditation method. The primary elements are earth, water, fire, and air. Earth is the element of solidity, the hardness that we can feel when we touch the body, or when the body touches the cushion, floor, or chair. The water element is not only saliva, urine, sweat, and blood, but also the binding element. When we take some flour and pour water into it, it becomes dough. That is why about seventy-eight percent of our body is made up of water. If that were not so, all our parts would move about separately. We would look somewhat peculiar, but we might not have such a strong ego sense if we could actually observe all our separate cells. Water keeps our body together. The fire element is temperature; our body feels warm, cold, or medium. Then there is air, which is the winds in the body—the breath, and all physical movement.

When we experience any or all of these elements within us, we have a very good opportunity to relate that experience to everything around us. Everything that exists consists of these four elements, and each one of them contains the other three in varying proportions. For instance, water has to have solidity, otherwise we could neither swim in it nor paddle a boat over it. Even air has solidity, otherwise birds and airplanes couldn't fly. Gaining insight into ourselves as consisting of these elements helps us to realize that we are no different from our environment. No matter where we look, we find the elements of earth, fire, water, and air. As we fix our attention on this reality, our feeling of separation will diminish, giving us a greater sense of being part of the whole manifestation in this universe. We can feel embedded in this totality and no longer threatened by other people, or by natural or manmade catastrophes. We are part of the whole, the whole is part of us; there is no separation, no alienation.

The more we can live in this realization, the easier it is to purify our emotions with loving-kindness. When we no longer feel separated from others, a single unit among so many, but see only one universal manifestation, it becomes much easier to have loving-kindness for others, because essentially we are directing it toward ourselves.

When we observe ourselves in the light of the four primary elements, we also lose some of our deeply ingrained ego consciousness, which is the cause of each and every problem that can ever arise. It is impossible to find the attribute "me" in a combination of earth, water, fire, and air. Therefore, a contemplative inquiry into these aspects of ourselves can yield far-reaching results.

We all know about impermanence and have probably heard the word many times. There are few people in the world who will argue about impermanence, whether they are practicing a particular spiritual discipline or not. We could probably ask our postman or the man in the corner shop whether everything is impermanent, and they would surely agree that it is so. We all agree, but we have to experience impermanence before it makes an impact on us, and even then, that is not always enough. But the more often we do experience impermanence, the more often our mind turns from the ordinary way of thinking to the Dhamma way, which is a turnabout of 180 degrees. The latter is the reason why we have great difficulty in thinking about and living in the way of the Dhamma. But eventually, if we persevere long enough, are determined enough, and receive a little help on the way, it is possible. As we turn away from worldly thinking, impermanence becomes one of the outstanding features in everything we experience. In this meditation method we focus on the impermanence of every feeling and every sensation, and on their arising and cessation.

Not only do we experience their impermanence, but we also realize that we can only know whatever we fix our attention on. If we take that realization into our daily affairs, life becomes much easier. We do not have to put our attention on things that are troublesome, making life difficult for ourselves. When we experience negativity, we do not need to keep that in our consciousness. We are free to move our attention to that which is absolutely true, namely impermanence, unsatisfactoriness, and corelessness. Or we can relate to the pure emotions of loving-kindness, compassion, joy with others, and equanimity. It is entirely up to us where our attention is focused. As an outcome of meditation we learn that we can choose what to think, which is a new and valuable approach to our states of mind. This is also how we can eventually change our consciousness into Dhamma consciousness at all times. We will have learned to let go of those thoughts that are not in line with absolute truth.

The impermanence of our feelings and sensations, experienced during meditation, should give rise to insight into the impermanent nature of our whole being. That this body seems so solid in its form and shape is just a manifestation of the earth element, and is actually nothing but an optical illusion. When we experience feelings and sensations as totally impermanent, knowing that we usually live reacting to them, we begin to see ourselves as a little less solid than before, and may begin to question where “me” can be found within this constant change. This gives us an opportunity to place less importance on our feelings, just as we learn to consider our thoughts less important when we label them in meditation practice and see of how little use they are—that they are actually

unsatisfactory, because they are constantly moving, changing, and disturbing.

Most people react automatically to their emotions and justify it by asserting that it is simply how they feel. We've all done that. There are bumper stickers in America that proclaim, "If it feels good, it must be right." That's not only foolish but dangerous.

We can see from all this how much importance is attached to feelings. As long as our consciousness has not yet become Dhamma consciousness, we will all fall into that trap. Now we have an opportunity for a new approach. Feelings are impermanent and entirely dependent upon where we fix our attention. How can they have any real significance beyond their rise and decline? Naturally, we won't always remember to adopt this new approach, but at least we have a method for dealing with our emotions that will eventually become part of our being. When we sit quietly and nothing is happening, it is easier to learn new methods for dealing with ourselves. In fact, it is not difficult at all to let go of one feeling and attend to another. But we need to be able to take that ability into the office and the kitchen when somebody scolds us, or demands attention. When we have done it over and over again in meditation, it becomes just as easy to do it in the office or the kitchen. We no longer have to be trapped by our feelings and by our reactions to them.

This attitude brings us to that point in dependent arising that is the doorway out of the realm of birth and death: namely, the practice of equanimity in response to feelings, instead of the customary "like" and "dislike," more succinctly called "greed" and "hate." Through awareness we will learn to make the right kind of choice. If we choose Dhamma, we will find ease and harmony within.

## QUESTIONS

*STUDENT: Are you saying that if you have an itch in your eye, for instance, and then turn your attention to your fingers, you would not feel that itch in your eye?*

*AYYA KHEMA: If you have enough concentration to drop the itch and attend to your fingers, yes. We often do that in meditation. If there is an itch somewhere, and we realize it is occupying our thoughts, we take our attention off it and go back to concentrating on the breath. If we are able to stay with the breath, the itch will take care of itself. We certainly all have the potential to learn this skill.*

*S: Should this meditation always be done in the order that you described, starting from the top and going through each part like that?*

AK: Yes. Starting from the top and going down to the feet would be the natural progression. But you don't have to try to remember whether right or left arm comes first; that doesn't matter.

*S: A question came up about meditating while emotionally upset, and you replied that that was difficult to do and that it would be better to make a contemplative exploration of where the emotions came from. Suppose emotions arise while following this method; are you saying that by moving on, anger (or whatever emotion it is) would simply be left behind? Because the attention is no longer on that place, would the emotion also pass?*

AK: Yes, it would. However, it is very common for us to react. The anger may become the focus of attention, and one is unable to let go. We need to drop the whole emotional entanglement and go on to the next spot. Dropping is letting go, and the same emotional response may never arise again. If it is very deep seated, it may arise a second time. In that case we repeat the mental action of letting go. At such a time there is no need to investigate the origin of emotion.

*S: The method is to let go and move on to the next spot, keeping our attention on the method, so that we do not focus on anger or other emotions?*

AK: We must fully acknowledge that anger has come up, then let it go, and move on to the next spot. Sometimes it may take a while to be able to let go.

*S: This may be off the point, but it also has to do with strong emotions. Speaking of anger, I've noticed that, although one can drop the thoughts so as not to pay attention to the "trigger," there can still be some residue that seems to want to give birth to the same thoughts again. It's like energy, or a physical feeling.*

AK: It's an inner irritation; we have been stirred up and haven't smoothed that out yet. Here the same would also apply: take the attention off that irritated feeling, and instead put it on a feeling of loving-kindness for oneself or for someone for whom one can easily feel loving-kindness. In other words, change the focus of attention. If we keep our attention on the irritation, it may actually give rise to anger again. We need to realize that this is not wholesome, so we will substitute.

*S: It sounds a bit like when a young child is crying, and all one has to do is tell the child to look somewhere else, and the child drops the whole matter. So are you saying that we are the same?*

AK: Yes.

*S: I would like to ask you which aspects of your talk you feel would be most useful in terms of our daily lives and working situations. I am always really tense, which often comes from doing a lot of hard physical labor. I was wondering if you would suggest*

*working with this method to relieve tension.*

AK: Do you feel physically tense because you have mental tension?

S: *No, but I find that when I do get emotionally tense it is much harder to relax if I've been working hard.*

AK: The best use you can make of this method is to follow it every day; I would like to suggest to everyone to use this method at least once a day. We need this internal purification regularly, like taking a shower every morning. If your concentration on this method is better than concentration on the breath, use it in all your meditation sittings. Methods are methods by any name. The concentration that comes with this method brings us to the same point that concentration on the breath does.

You can acknowledge the feeling that arises in you, which you call tension, and then take your mind off that and put it on loving-kindness, compassion, or joy with others, which means dropping the tension. If you don't feel love for yourself, use a person you are really fond of, or share joy with somebody who has just had good fortune or someone who feels compassion for everybody's suffering.

When tension takes over, you can also investigate its cause. The most likely cause is fear. When we know the cause, we can try to eliminate the underlying reasons. That is a contemplative effort, not particularly connected with this method, but also very useful.

S: *Where does this method of meditation come from?*

AK: This is a method that we could call mindfulness of feeling, the second base of mindfulness. It has been transmitted to us through Burmese teachers and meditation centers. These methods are an elaboration of what the Buddha taught.

S: *When I delve into my emotions, I don't accept or reject them. In the Tibetan tradition, we say that thought and emotion are self-liberating. They are not seen as something obstructive.*

AK: The recognition of them without reaction is self-liberating.

S: *Yes, that's right. It may take a while to reach that point because we may be knocked off the track. On one hand, we are talking about vipassanā, which seems like a great contemplation exercise in which we can examine our emotions and their causes, and try to get down to the essence in that way. And on the other, we are actually practicing awareness. I am trying to clarify all these little aspects of your tradition and our [Tibetan] tradition, and to be clear about what they mean.*

AK: May I suggest that you just take in what you hear, and try to practice.

Having practiced, you won't have the problem you are having now. After a few days the answers will be quite clear to you, because you've actually experienced them. Afterward you can easily bring the two traditions together.

The next time we sit, everybody can use this method on their own, and then you will have a clearer idea of what it means to become aware of feelings and sensations, and letting go of them. Use your own pace when going through the body by yourself. Did anyone have no feelings or sensations at all?

*S: I had pain...in my back and in my chest; a lot of pain. But it has been there all the time. I am kind of aware of it anyway.*

AK: Can you feel your lips on top of one another?

*S: Yes. I felt physically aware of all the parts of my body, but nothing else came up. I have too much pain; I can't feel anything other than the pain.*

AK: You are unable to let go of the pain, even for a moment? *S: I have been trying for two days now.*

AK: Is your pain constant? When you get up, is it still there?

*S: Well, it's still there, but the longer I sit, the worse it gets. So then I carry it around with me.*

AK: When you sit down, do you get the pain immediately?

*S: Not immediately. It just gets worse and worse the longer I sit.*

AK: I would suggest that you practice this method early in the morning, and continue with it as long as you can. If there's that much pain, you won't be able to pay attention to the breath either. I will show you something specific that will either make the pain bearable or eliminate it.

*S: I got a headache when we were practicing this method.*

AK: Headaches can be of two kinds. One kind develops when one tries too hard, and the effort creates tension. The other kind of headache comes if one thinks too much, instead of meditating.

*S: That happens with me. I get slight headaches because in order to facilitate the process, I imagine the back or the palm of my hand. And my concentration is on the imagined image and not on my actual back or hand.*

AK: That's a very complicated process.

*S: Yes; I do it automatically, and I know it's not what I am supposed to be doing. How can I stop it? I suppose I have a visual mind that just jumps to it.*

AK: Can't you put your visual mind on the hand as it really is?

S: *I do that sometimes, but the image jumps back. There's this leap back and forth, from feeling and sensation, and also this energy...*

AK: Yes. I understand what you are experiencing, but it's unusual, because most people with visual minds can first visualize and then get the feeling. When there is no feeling, that's when the image jumps back into your mind.

S: *It's electric—it happens so quickly. As soon as I move on from spot to spot, I could jump back into another image instead of on to the spot, so I am always constructing the image.*

AK: Couldn't you visualize your body parts as if you were painting them on a canvas right at the place where the part is? Try doing that, and stay with the body part to get the feeling.

S: *I think I know what you mean. I am experimenting with this, with enveloping my actual body parts with my image of them. But sometimes that dissolves into concentrating on the top of my hand, or whatever.*

AK: That's much too complicated. Use a straightforward approach. You know where your body is and what it looks like. You have a visual mind, so get it to visualize an arm as it really is, then go along that arm as it really is, and experience the feeling. You are complicating your meditation quite unnecessarily.

S: *Can this particular practice be done lying down?*

AK: When you wake up, you'll know why not! That would be conducive to going to sleep.

S: *My problem is that when I want to do this, I tend to stray. My thoughts just lead me astray. I pull them back and start again from the head, but I hardly ever complete the whole body.*

AK: When you become distracted and then resume the meditation, always go back to approximately where you stopped. Do not start with the head over and over again.

S: *Isn't there a Theravāda method in which, instead of diverting the attention, you actually put one-pointed attention on the feeling, whether it's physical pain or anger?*

AK: The Buddha taught that first we learn to substitute, and when we don't need to substitute any longer we are able to drop anger or pain immediately. The third stage is when anger gradually subsides to the point where there is no anger left within us. First substitution, then dropping, and then gradual purification. The Buddha also taught that the more often we

allow ourselves to be angry, the deeper the ruts of anger will be in the mind; it becomes therefore more and more difficult to eliminate it because it is so deeply embedded. The minute anger arises, we should deal with it as best we can.

*S: I was unable to move from point to point. I didn't have the concentration. I was only able to concentrate as far as the head. Then I was angry because of my lack of skill, and the anger became the focus.*

AK: Were you able to drop the anger?

*S: No.*

AK: Did you keep it all the way through the meditation?

*S: Yes...I think so.*

AK: Did you find a scapegoat, somebody whose fault this was?

*S: I blamed myself; I was the scapegoat.*

AK: That is just as unwholesome as it is to blame someone else. The idea is to accept the anger and be able to substitute a wholesome emotion.

*S: I didn't think of that.*

AK: In order for the method to work, we have to remember how to do it.

*S: Would you substitute loving-kindness right in the middle of meditation?*

AK: Yes. When you are unable to substitute attention on the subject of meditation, anger must be replaced by loving-kindness as quickly as possible. In order to benefit from the Buddha's teachings, we need to take three steps. We need to first obtain the instructions, then remember them, and finally put them into practice. Having done that, we gain insight from our practice.

Did anybody feel nauseated during the guided meditation? It is one of the strongest reactions one can get and results from good concentration.

*S: I thought I was going to vomit, actually.*

AK: Nobody ever does, but the feeling of wanting to vomit is a significant cleansing, comparable to carrying a lot of rubbish outside all at once. It will most likely not occur again. It is considered a very distinctive aspect of purification. Did anybody have not only sensations but also emotional feelings?

*S: I didn't feel anger, but a sense of great space and sadness.*

AK: That's very useful, because the more these buried emotions come out,

the more they dissolve into nothingness. When they remain within, they coalesce into difficulties. The more we clean out, the less burdened we become.

*S: I felt that my two sides were different—not exactly a division between them, just different. One side seemed very spacious, the other seemed flat.*

AK: When you use this method again, investigate whether you feel anything that might be a barrier. If you do, I will tell you how to deal with it.

*S: I feel volume everywhere.*

AK: We always need to differentiate between thinking and feeling. How do we feel volume? We can feel solidity and compactness. We can feel hardness, or even size. We can have an actual feeling of dimension. Some people don't feel anything on their skin; they have to start with touch, such as the touch of their clothes. Then feeling the skin follows, and later they can feel what is within, such as softness or hardness, or other sensations. When we feel size, there is a boundary, and there is content of various modes.

*S: I keep going from the feeling to my image of it. That's my problem. I jump back and forth. I am aware of my arm, and at the same time I am aware of the image I have in my mind.*

AK: Increased concentration will solve that.

*S: I think that I am impatient. I want to finish.*

AK: You might have a notion of achievement, which is quite common. We do the best we can and have as much awareness as possible, that's all. There is nothing to achieve, not even anything to finish. There is no right or wrong; there is only knowing.

## 8 Joy

### STEP 3

THE THIRD STEP IN THE SEQUENCE of transcendental dependent arising is joy. Dependent arising means that we recognize cause and effect. The first step of realizing unsatisfactoriness did not just imply that we are confronted with suffering, but that we know what it actually means: namely, that it is part of existence, inherent in all manifestation, and that the world cannot alter in that respect. From that understanding grow faith and confidence in the spiritual life, and as a result, joy arises. These three are necessary preconditions for meditation.

The joy that we are discussing here comes from confidence in a spiritual path, from having found a way that will lead out of worldly problems and that promises total liberation and release. That joy should be strong enough not to alter whether external conditions are pleasant or not, because we know already that external conditions only concern our sense contacts. Unless we are clear on this point, we will vacillate repeatedly—whether we should continue on this spiritual path, get married, go to university, take a trip to China, or have a vegetable garden. Unless this precondition of inner joy is fulfilled, we cannot be certain whether practice is the only thing that can take us out of unsatisfactoriness. We need to realize, without a shadow of a doubt, that everything else consists of sense contacts, which can only provide momentary pleasure, without any lasting value. They come and they go. That doesn't mean that sense contacts are inherently bad, or that they can be avoided. The Buddha described them as being of a gross nature.

Once we realize that our sense contacts cannot satisfy us, we need to investigate whether there is anything apart from them to be found in this world. When we have arrived at an understanding of the unsatisfactory nature of our senses, there is no question about being joyful about our spiritual path. This inner joy is an absolute necessity for successful meditation. We can easily verify this through our own experience. Meditation only works when there is an inner feeling of no bother, no problem, no worry, no wish.

The Buddha's explanations about meditation often start out with "secluded," but that word is frequently misunderstood and thought to mean that we have to seclude ourselves from the world and abandon all human contact. It doesn't mean that at all. It means "secluded from sense contacts." Being secluded from sense contacts, we can start meditating, but in order to

fulfill that condition there has to be an inner feeling of happiness, of ease, of contentment; a knowing that we are doing the best possible thing, otherwise, thinking will interrupt us again and again. If we have inner joy, not only will we continue on our path, and meditation will work for us, but we will be able to retain the joy all the time. It doesn't only arise when we sit down on the cushion or when we remember something about our spiritual practice. It is part and parcel of our inner being, as a certainty of having found the way out of human problems. That we haven't actually reached the end of this pathway yet doesn't matter.

Happiness is the aim of every being. In this spiritual teaching we have been shown a way, like a map to reach a destination. It's a destination that we all want to reach, but we don't know exactly what it looks like or what to expect. Isn't it a great cause for joy, gratitude, and devotion to have received such a detailed road map with the promise of fulfilling our dearest wish? It must give rise to a feeling of being blessed. Until that feeling develops, meditation is going to be an off-and-on affair. It need not be that. Once established, it can progress steadily. When meditation becomes steady, it is a great jewel that we can carry around with us.

Joy can arise from this cause alone—from knowing that we have been given a pathway that we can follow and that we can trust, because it has already been a blessing to many who have reached their goal that way. But there are other means of arousing joy in ourselves. Joy is not pleasure. Pleasure comes from the senses and is short-lived. It doesn't mean we should never have pleasure; it will arise from sense contacts until equanimity becomes strongly established. But pleasure and joy are two entirely different emotions. We can assist ourselves on our path by creating joy through making good karma—such as, for instance, deliberately making ourselves available to others. When our intention is to help and support others and we turn our full attention to that, problems of our own cannot arise at that time because our attention is engaged elsewhere. Being able to do something for others, whether gratitude is forthcoming or not, arouses joy in the heart. Contentment and satisfaction come from knowing that one has done one's utmost.

The Buddha mentions ten virtues<sup>7</sup> that we need to cultivate and foster. At the top of the list is generosity. Generosity includes giving one's time, attention, love, and compassion, creating some happiness for others. When we can actually see that this has happened, joy in our heart is a natural outcome. Even when the other person's happiness is not apparent, yet we know we have given of our best, it is impossible not to feel joyful. Joy also comes from knowing that one is keeping discipline, which must always be

self-discipline. Imposed discipline is irksome and can seem like a chain, and one will automatically resist and reject it, or feel hampered by it. Whatever discipline we are keeping, we are imposing it upon ourselves, and we can rejoice in the fact that we are conquering ourselves.

The Buddha said, “The one who conquers a thousand times a thousand armies is like nothing compared to the one who conquers him- or herself.” Our instincts go against self-conquest and are constantly reaching out toward pleasures of the senses.

The gratification of our senses is the first and foremost consideration we have in everything we experience. Conquering some of that instinctual reaction means we can rejoice in being a warrior on our way to liberation. This should not be construed to mean that we are engaged in a battle, which is fearsome and unpleasant, but it reflects our need to be courageous and self-reliant, honest about ourselves to ourselves. Courage and honesty give us strength to impose self-discipline. All of that brings joy to our hearts, the joy of knowing that we are actually moving away from ordinary problematic human life, which we have already tasted to its fullest, and yet have never resolved to our satisfaction. Knowing that we have found a different direction gives us a joyful resolve to continue without hesitation.

There’s a story about the Buddha at the time before his enlightenment, when he was still the Bodhisattva. He had been fasting and had realized that extreme asceticism was not conducive to clarity of mind. His path is therefore often called “the middle way.” The story tells us that he had sat down under what we now call a bodhi tree in present-day Bodhgaya in northern India.

It was known in the area that there was a *deva* living in that tree who could be helpful to those wishing to conceive a child. A woman named Sujata had been praying to the tree *deva* to help her have a baby, and her prayers had been answered. She sent out her maid to start preparing an offering to the *deva*, which she had promised in her prayers. When the maid came to the tree, she saw the Bodhisattva sitting under it and thought it was the tree *deva*. She ran home to her mistress and told her that the tree *deva* was sitting under the tree. Sujata decided to hurry with the offering, to meet the *deva* in person.

The story relates that she first milked a hundred cows and gave the milk to fifty cows to drink. Then she milked the fifty cows and gave that milk to twenty cows. Next she milked the twenty cows and gave the milk to ten cows, and then she milked the ten cows and gave the milk to one cow. When she milked the last cow, it gave forth pure cream. She then cooked rice in this pure cream, and filled a golden bowl with it. She took the rice in the

golden bowl to the tree, to what she thought was the tree *deva*. She offered the rice to him, and asked that he keep the golden bowl too. The Bodhisattva ate the rice (which in Sinhalese is called *kiribat*, meaning “milk rice,” served in Sri Lanka to this day on all holy or festive occasions).

When the Bodhisattva had finished his meal, he took the golden bowl and said he would throw it into the river behind him. If it floated downstream, he would not become enlightened. But if it floated upstream, against the current, he would become the Buddha. Obviously, it must have floated upstream, although one cannot imagine a golden bowl doing that.

However, this is a symbolic story, and one that is quite important for us. It means that following the Dhamma is like swimming upstream. Swimming downstream with the current is much easier; everybody goes in that direction. But we end up in the mudflats. When we swim upstream against the current, we are more or less alone and have to work much harder, but we arrive at the clean and unpolluted source. The source of a river is always upstream. It is our good fortune to know the path and the direction. We have to take into account that it is much more difficult to go against the stream, instead of going along with the rest of humanity, because it also means resisting our own instincts and impulses.

Whenever desires and ideas arise and the joy of the path momentarily disappears, we can remember that this is natural, instinctive human behavior, from which we are trying to sever ourselves. Every time we succeed even a little, we find renewed joy in our spiritual practice. We understand the path and its beauty, and we realize that many others before us have been able to reach their goal by swimming against the stream. We also have a feeling of extending our power and strength, because we are not giving in. Everyone has some particular skill that can be used in spiritual practice. Some people find it easy to be calm and collected, others are good at analysis; some have a good memory, others are skillful writers. We need to use all our existing abilities and extend them to the fullest.

The Buddha recommended simplicity in thought, word, and deed, because our minds are convoluted enough, and the more complicated our thought process, the more difficult we find it to practice. The simplicity of his explanations can add to our joy as part of our everyday experience, the joy of being in the right place at the right time, and acting in the right way with our whole being.

There are five spiritual faculties which, when fully developed, turn into powers; as such, they become factors of enlightenment. These five faculties—mindfulness, faith, wisdom, energy, and concentration—are compared to a team of horses with a lead horse and two pairs. The lead horse can go as fast

or as slowly as it likes, but the two pairs have to balance or the cart will topple.

The lead horse is mindfulness, a faculty we all have (otherwise, we would be run over the first time we crossed a street!). However, we need to develop mindfulness further to make it into a power. This entails remembering to use it when walking, standing, sitting, when opening a door or closing it, when performing any action with body or mind. Naturally, we will forget at times, but when the mind says, "I have forgotten to be mindful," that is the moment when we remember again. Without mindfulness we will not become aware of the joy within us, because we habitually look for gratification through our sense contacts. Mindfully we know that we have had many sensual gratifications in this life, and that none of them has ever fulfilled its promise; so it isn't necessary to look for another one. Instead, we can observe our actions, our movements, our feelings, and our thoughts. Mindfulness is our leading quality, an objective introspection, with no judgmental overtones. Without that, we are in constant danger of being drowned by emotions, or buffeted by unskillful reactions.

The first pair of horses that have to go together are faith and wisdom. Faith leads us to devotion, to total commitment, and wisdom lets us know whether we are devoted and committed to the truth. Unless we have that assurance, our faith could be ill placed.

The second pair are energy and concentration. If we have too much energy, it results in mental and physical restlessness, which most people experience at some time or other. If there is a great deal of physical energy, the restlessness needs to be counteracted by physical activity. If there is too much mental energy, resulting in agitated thinking, we can use that constructively by giving direction to our thoughts. If we have too much concentration, energy will lapse, and there will be a lack of awareness. Too much concentration can also lead to drowsiness, so we need to balance between them constantly. This is a very typical aspect of the Buddha's path. It is a balancing act of loving oneself and being there for others, of using energy so that concentration may develop, of balancing faith and wisdom so that heart and mind cooperate, bringing together what we know and what we feel. Unless we use the Dhamma in the right way, it will be like a snake. When picked up by the tail, it can bite us; held behind the head, there is no danger. "Spiritual materialism" is one of the best descriptions of that danger.

When heart and mind are balanced, the mind understands what we are doing, and the heart can feel. The spiritual path can only be practiced

through our feelings. If we understand the teaching but don't feel any benefit, it is an intellectual exercise and belongs at the university. What we are engaged in is the arousing of profoundly felt insights which can change us from an ordinary worldling into a noble one—one who has personal experience of liberation. Joy is a necessary inner feeling if we are to follow this path. If we don't enjoy our practice, why should we do it? Very few people would continue something they don't enjoy and don't consider beautiful and valuable. Inner joy need never be marred by outer circumstances. As long as we are dependent on outer circumstances, we are victims without freedom of choice. This path leads to complete freedom. We need to find the inner strength to be dependent on nothing except what we can arouse in ourselves.

## QUESTIONS

STUDENT: *Isn't the attachment to the senses the problem, rather than the senses themselves?*

AYYA KHEMA: The senses themselves are, of course, not a problem, because we cannot live without them. But it is the mind's explanations of them that creates the problem. I will tell you a story to illustrate this.

There was a married couple who one day had a big argument. The wife decided she was going to leave; she'd had enough. She put on all her best saris, one on top of the other, and all her golden jewelry, and ran away. After a while her husband repented and decided to go after her to bring her back. He hurried to catch up with her but couldn't find her. As he hurried along a village road, he saw a monk walking by. He stopped the monk and said, "Sir, have you seen a pretty woman with long black hair, wearing a red sari and a lot of golden jewelry, coming along this road?"

The monk said, "I saw a set of teeth going by."

Although the monk saw the woman, he did not start to explain to himself that this was a pretty woman with long black hair, a red sari, and golden jewelry. He knew how to calm his senses down to the point where he only saw teeth going by. It is not our senses that are the problem; we need them and can't live very well without them. We would have a very difficult life if we were blind or deaf. The problem lies with our ideation.

*S: I think taking that view literally would lead to a lack of appreciation. For instance, my experience of joy is that my appreciation of everything is intensified. The birds and the ocean and the sunlight are more beautiful. It's not the same as attachment, but more a sense of rejoicing in the beauty of things...I don't know how to express it.*

AK: Yes, I understand what you are saying. The distinction that is made, though, is that we can have inner joy independent of sense contacts. Sense contacts cannot be avoided, and they may result in appreciation of beauty, but try not to be dependent upon beauty for inner joy; don't wait for a "trigger" for joy to arise. Beauty does happen, but we can experience the impermanence of our sense contacts and also realize that a bird's life contains much unsatisfactoriness.

Joy comes from our inner understanding that, because of impermanence, there is nothing to hang on to, nothing to worry about, nowhere to go, nothing to be done.

The Buddha described sense contacts as being like a cow that has been skinned alive, and flies are settling on the bare flesh all the time. There is constant irritation for that cow. In the same way, sense contacts are a source of irritation, because the mind is perpetually engaged in trying to explain them. A bird's singing is nothing but sound, but the mind makes up stories about every sound we hear. Having realized the limitations of the senses, we will look for fulfillment within, and not outside.

*S: Is there something that you could call "pure perception"?*

AK: There was a man called Bahia at the time of the Buddha. Bahia had been a religious teacher for thirty years and thought he was enlightened. One night a *deva* came to him and said to him, "Bahia, you're not enlightened. You don't even know how to become enlightened." (The *deva* may have been an intuition.) Bahia became quite perturbed and said, "What, I'm not enlightened, I don't know how? How can I learn?" The *deva* said, "You have to go and see the Buddha. He will tell you how to become enlightened."

Bahia immediately left his house to find the Buddha. The next morning he arrived at the village where the Buddha was and went to the house where he was staying. He had gone on alms round. The people in the house told Bahia, "Don't ask him questions now, he's gone on alms round and won't answer." But Bahia was so keen to find out how to become enlightened that he didn't listen to their advice.

He ran after the Buddha and found him in the village. He greeted him respectfully, and said, "Sir, I want to ask you a question." The Buddha answered, "You've come at the wrong time for questions; I'm on alms round." But Bahia would not be deterred and asked him again, receiving the same answer. Bahia asked a third time (in Indian tradition, a teacher cannot refuse if a student requests spiritual help three times), and the Buddha said, "Well, what is it? What do you want to know?"

Bahia said, "I want to know how to become enlightened." The Buddha

replied, “For you, Bahia, the seen is only the seen, the heard is only the heard, the known is only the known.” Bahia thanked him and walked away.

In the afternoon the Buddha went for a walk with his monks and they found Bahia dead by the side of the road. A runaway calf had killed him, and the Buddha said, “Bahia was enlightened before he died.”

The Buddha’s one sentence was enough for Bahia, after thirty years of practice, to realize what enlightenment meant. To recognize the “seen as only the seen, the heard as only the heard, the known as only the known” means to experience sense contacts as nothing substantial, not owned by us, needing no reaction, and as only a passing show.

## 9 Concentration: The Meditative Absorptions

### STEP 4

NEXT IN OUR SEQUENCE of transcendental dependent arising come the meditation steps. We have to understand that meditation as a whole is a means to an end and not an end in itself. This is particularly true of the meditative absorptions (*jhāna*). At the time of the Buddha meditation was well established in India. The Buddha's contribution, however, was his realization that concentration was not sufficient; then, as now, it was a widespread belief that the eight meditative absorptions, when perfected, were all that can be achieved on the spiritual path, and were equivalent to becoming one with atman, the all-pervading essence. The Buddha himself practiced and perfected these meditation states, while staying with his two teachers, for six years. He struck out on his own then, because he realized he had not yet come to the end of the path, but he could find no other teacher to instruct him in insight. It is said that all buddhas discover that insight for themselves, and that it takes exactly the same form.

It is essential not to fall into the error of believing that practicing tranquility is unnecessary because insight is the goal. This, too, is a widespread and erroneous belief, and it is not based on the Buddha's actual instructions. In discourse after discourse he deals with the path of practice to come from our worldly state to liberation, and the meditative absorptions are part of that path. They are a necessary means to this end because through them the mind acquires the ability to be one-pointed, to have enough strength to stay quietly in one spot.

Without that mental power the mind cannot penetrate the depth and profundity of the Buddha's teaching, where ultimate, absolute truth can be found. Lacking strength, it cannot pierce the layers of illusion but wobbles from one thought to the next. The mind not yet equipped with one-pointedness can gain some insights on a more superficial level, which will help it to become more concentrated.

There is another aspect to the efficacy of the meditative absorptions, which is demonstrated at the very outset of the practice. The first meditative absorption has five factors, or attributes, which counteract our five hindrances in an automatic process. Once we are able to gain access to the first meditative absorption, we are provided with a purification system, which of course also needs support in daily living. This fact alone should provide enough impetus for our concentration.

The five hindrances that the Buddha enumerated are the difficulties that beset every worldling. None of us is immune, and they only slowly and gradually disappear.

The first meditative factor occurs in any meditation, whether absorbed or not; in Pali it is called *vitakka*, which means “initial application,” or fixing one’s mind on the subject of meditation. Whether this is successful or not, initial application arises every time we try to meditate. This mental action counteracts the third of the hindrances, namely sloth and torpor. When there is sloth and torpor, the mind has no strength at all, not even enough wakefulness to fix itself on the subject of meditation. The more often we put our mind to the subject of meditation, the more we counteract torpor. A mind without clarity also creates sloth in the body; however, it is the mind in particular that we are addressing through the meditation process. The mind that says, “I’ll do it later,” “I’ll do it tomorrow,” “It can’t be that important,” “I’m a bit tired now,” “I can’t really be bothered,” or “I wonder whether there is any use in doing it” is looking for any excuse it can find to avoid meditating. Our minds are habit prone, and it is very difficult to get out of old habits. Establishing new habits means giving ourselves a push, which must not be too hard or too gentle. It has to be balanced, and only we ourselves know where that balance lies.

If initial application does not give rise to sustained application, discursive thinking will follow it. This is exactly what happens in the meditation process when there is no real concentration and nothing to rely on. The initial mind thrust has to be followed by the next meditative factor, called in Pali *vicāra*. These first two are always mentioned together because meditation is only possible when they are joined. *Vicāra* means “sustained application,” a description of a mind that is no longer veering off the subject of meditation but staying with it, maintaining concentration. Everybody knows that meditation only works when one can keep the mind on the subject of meditation, but the various difficulties that arise are not always familiar.

The second meditative factor, sustained application, counteracts skeptical doubt. When we can stay with the subject of meditation and do not become distracted, we gain confidence through the experience that, first of all, it is possible; secondly, that we are able to do it; and thirdly, that the results that accrue are exactly as the Buddha said. Until then, doubt arises again and again in the most insidious ways. Skeptical doubt is the enemy of faith and confidence, and therefore of practice; the mind can provide all sorts of ideas, doubts, and excuses—“There must be an easier way,” or “I’ll try something different,” or “I’ll find a better teacher or a better

monastery,” or “There must be something that will really grip me.” The mind is a magician: it can produce a rabbit out of any hat.

Skeptical doubt shows itself when we cannot fully immerse ourselves in our present situation. Skeptical doubt keeps us back, because we are afraid to lose control or self-importance. When we have a little personal experience of the results of the Buddha’s teachings, our doubts are counteracted, yet not completely eliminated. At least we no longer feel unsure about practicing meditation. We have experienced results and we have also realized that it makes no difference where we practice, as long as we are steadfast. That, too, is important, because we can search for a perfect place, time, situation, or teacher until the end of our lives and never find any of these because skeptical doubt always intervenes.

Initial and sustained application are the first two factors of the meditative absorptions and can be likened to unlocking the door to concentration. All the meditation methods we use are simply keys. There are no good or bad keys, but if we hold a key in our hand long and steadily enough, we will eventually be able to fit it into a keyhole. Turning the key in the keyhole opens the door, which gives us access to what we might call a house with eight rooms. As we step into the entry hall, which the first two meditative factors allow us to do, we can go into the first room. If we continue to practice, eventually the key will be unnecessary, because the door will remain unlocked.

When we enter into the meditative absorptions the mind stretches and becomes pliable, soft, malleable, and expansive. If we stop again, naturally the mind shrinks back to its usual and shrunken limitations. We can compare this with practicing yoga exercises. When we stretch the body persistently we find we can touch our toes with no difficulty, because muscles and sinews have been made pliable. When we stop practicing for six months or so, we have to start all over again; the muscles shrink back to their former tightness.

To stretch the mind—to make it malleable, pliable, and expansive—is necessary in order to encompass the whole of the teachings. When the mind is still limited and shrunken in its capacity, though we live and survive, we will only be able to understand the Dhamma in a limited way. That is quite natural. The Buddha’s path always consisted of study and practice. We must know the direction, but we have to practice to experience mind expansion. Only practice makes it possible to see with an inner vision a reality different from the one we are used to.

The third factor that arises after sustained application is called *pīti* in Pali, and “bliss” or “rapture” in English. It is an extremely pleasant physical

feeling. People practicing meditation often experience this feeling without their knowing what to do with it. Meditation moves in that direction quite naturally. The mind yearns for release from constant thinking and longs to be peaceful and at ease, which is probably the reason for beginning to meditate. What other reasons do people usually have? Hardly any others, except to be able to stop thinking about past problems which could recur in the future, or are present now, and to become peaceful instead. The mind not only yearns for that but also has a subtle recognition that this is the direction it can follow.

Every mind is capable of utter peace and quiet; it is a matter of application and determination. If we apply ourselves and are determined to continue, there's no reason why anyone should not be able to follow this path. It is the natural progression for every human mind. The blissful feeling is a physical feeling, but the attention at that time is not on the body as such but only on the feeling. What actually happens in meditative practice is this: when we have been attentive to the breath and sustained the attention, the quality of the breath changes. It becomes finer and finer, because the mind has become one-pointed and inwardly directed. It no longer attends to outside matters, only to the breath. Finally the breath seems to vanish, becoming so imperceptible that the mind can hardly find it, or fails to find it altogether.

At that moment, initial and sustained application have been completed and bliss can follow. Seventeen types of pleasant feelings are listed. They are individually different and can also vary from one meditation session to another. Some of them consist of a lightness of the body, as if the body had become weightless. This feeling can be so strong that the person to whom it happens for the first time might look to see if they have risen from the cushion on which they are sitting. Sometimes there is tingling throughout the body, which feels very pleasant, or a feeling of growing taller, or the dimensions of the body may disappear altogether. Whatever the feeling may be, it is always extremely pleasant and therefore effectively counteracts ill will.

When we experience such a pleasant sensation and are able to sustain it (not just momentarily), and also resurrect it at will, then it naturally fills the mind with goodwill. How could one bear ill will toward anyone or anything in the face of this pleasant feeling?

This is one of the very important aspects of the ability to enter into the meditative absorptions: namely, that no matter what happens in one's daily life, independent of outside triggers and external conditions, the mind knows it can attain this pleasure, of which the Buddha said, "This is a

pleasure I will allow myself.” He contrasted it with the pleasures of the senses, which he deemed gross and dependent upon external conditions. When our pleasures and our joy depend on our sense contacts, we are the victims of outside conditions. Here we may experience the first instance of becoming master of our own situation. We no longer need any outside conditions; all we need is the inner condition of concentration. While this still remains in the realm of dependent arising, we are now, at least to some extent, independent of what goes on around us.

Even though we will still find irksome reactions within us, we nevertheless retain the knowledge that we can return to that place where the mind has found a home. We can compare this with a home for the body. If the body didn't have a roof over its head, a bed to sleep in, a place to shelter from rain, wind, storm, snow, or sun, but had to live, eat, and sleep on the street, we would be quite disturbed. The mind doesn't have such a home. While the body may be sitting peacefully in the most comfortable armchair, the mind can be distracted by the most violent problems. While the body has a roof over its head and is fully protected from all the inclemencies of the weather, the mind is by no means protected from the storms of its own emotions. It has no home where it can shelter. Its one desire is to fall asleep, because at least then it only dreams and so is not consciously aware of its problems.

When we are able to enter into the meditative absorptions, the mind has a home where it can retreat and be safe, for the duration of the meditation, from the storms of its emotions. Naturally, these emotions will gradually be purified, because such a pleasant abiding reduces one's ill will, which also can be called hate or dislike, anger, or resistance—any name will do, as long as we realize that every worldling suffers from these negative emotions.

The Buddha compared being angry with someone picking up hot coals with bare hands and trying to throw them at one's enemy. Who gets burnt first? The one who's picking up the coals, of course—the one who is angry. We may not even hit the target we are aiming at, because if that person is clever and practiced enough, he'll duck, and we shall have burnt hands. The Buddha also said that one who can check risen anger is a true practitioner, just as a charioteer who can check wild horses and bring them back to do their duty is a real charioteer.

This pleasant abiding that results from initial and sustained application to the subject of meditation automatically soothes our negative emotions. The negativities that develop from our reactions to outer “triggers” will not swamp and engulf us as completely as before. We shall still have to work with them as they arise in daily life, but they will be far less of a problem.

Another benefit accruing from meditative absorption is compassion. One naturally wants to help others to attain these states of pleasant abiding, which generate a smooth and harmonious inner life. We are all practiced at tidying and cleaning our rooms and we wouldn't like to live in a mess, but we also need to clean and tidy up our "inner household." An inner household that contains a lot of confusion and negative emotions is very difficult to live with, just as it is difficult to live in a household where everything is topsy-turvy. When we smooth out our difficulties, the ease of living becomes apparent. That doesn't mean that there is no more unsatisfactoriness. As long as there's an "I," there's unsatisfactoriness, but that inner ease greatly facilitates meditation.

A pleasant feeling is naturally accompanied by happiness, which counteracts the fourth hindrance, restlessness and worry. If we are happy in the present, we cannot worry at the same time; neither do we think of the future and its possible problems. One very important result of this meditative experience is that we no longer look for happiness to come to us from outside but realize that it depends solely upon our own efforts. Our worries about the future are totally absurd, because the one who worries does not remain the same person to experience that future. A glimpse into impermanence shows us that clearly. Continuity covers up impermanence but certainly doesn't alter the fact of it; again and again we are fooled into believing ourselves to be a solid entity. Restlessness also disappears, because having found what one wants, namely happiness, there is nothing to be restless about.

Where could one go to find anything better? As long as happiness still eludes us, we are restless wherever we are, because we are not fulfilled. If we have inner happiness, it no longer matters where we happen to be. Happiness resulting from the initial pleasant physical feeling eliminates restlessness and worry during meditation. Our hindrances are by no means uprooted, but they are certainly laid to rest while we meditate.

We can look at it in this way: if we have a garden full of weeds and let them grow as they please, they will eventually use up all the nourishment from the soil and completely overshadow the flowers and vegetables, taking away food, sun, and water from them. If the weeds have deep roots, as some have, and are therefore difficult to uproot, the only thing to do is to cut them down. As we cut them down, they become weaker and weaker, no longer using up all the nourishment and overshadowing the good plants. This is exactly what happens in meditation. We do not uproot the hindrances, but we cut them down. As we continue to cut them down again and again, they become so feeble and small that eventually it is no longer

such an enormous task to uproot them. Of course, we must practice every day, because—as every gardener knows—weeds always grow more easily than flowers and vegetables; constant vigilance is needed in every garden, be it a physical one or the garden of our hearts and minds.

The fifth factor that arises at the time of the first meditative absorption is one-pointedness. As long as there is one-pointedness, one can remain concentrated. One-pointedness counteracts our desire for sensual gratification. Luckily, we are unable to do two things with our mind at the same time. When we are one-pointed and totally absorbed in a pleasant feeling or in happiness, we have no other desires. At such a time, any pain in the body is without significance. It is not an object of attention, so there is no wish for greater physical comfort. We don't look for other pleasant sense experiences, because a far greater pleasure than ever before is being experienced.

The first four meditative absorptions, of which I have just explained the first, are called the *rupajhānas*. *Rupa* means body, materiality, corporeality. In English we can call them “fine-material absorptions,” because all the states that arise are known to us in a similar, but far less refined, way. Although quantitatively and qualitatively of much less significance, these experiences are part of our makeup.

We have all experienced very pleasant bodily feelings. The ones arising in meditation are different and yet familiar, although superior in every way. When such feelings occur for the first time, people often shed tears of joy. However, the mind might say, “Goodness, what's that?” which effectively disrupts concentration so that one has to start all over again.

When the breath becomes so fine that it is almost impossible to detect, the pleasant physical feeling follows, and our attention is focused on it. When that dissipates, either because concentration lapses or the meditation is over, two things should be remembered before we open our eyes. We experience then and there the impermanence of even the most pleasant feelings. We have absolutely no objection to experiencing the impermanence of unpleasant feelings, but we have a great deal of objection to the impermanence of pleasant feelings. Yet both are equally impermanent. As we progress in insight we will see what an important factor it is to recognize the dissipation of this very pleasant feeling and actually watch it dissolve.

To watch the dissolution of one's subject of meditation is a further step in insight. First, we experience the arising and the ceasing; now in our meditation practice we can watch the disappearance. At that moment, the dissolution does not generate any dislike or unhappiness, because the mind

still carries its meditative ease within. However, in the beginning a common reaction is, “What a pity! I hope I can get that feeling back.” When the mind reacts in this way, we have to realize that this denotes attachment. We need to watch the dissolving of the pleasant feeling in the knowledge that this is a law of nature manifest before our own inner vision.

The second important point of attention is recapitulation. We need to resurrect all the steps we have taken in the whole of that meditation, so that eventually we can always follow that particular method of concentration. Everyone will find their own special trigger which is unique to them, although the meditation progression itself is universal for all human minds. One needs to remember whether any action or thought has been different this time, even before entering the meditation room: whether one has used a different posture, or, when starting the meditation, whether one has used a different meditation approach. Eventually, one will find the necessary trigger so that one can always enter the “first room” of this house with no difficulty at all just by sitting down in the meditative posture. The mind is habit prone; if it has done something often enough it will continue to do it, unless we deliberately change our mental habits.

In the beginning we need the necessary meditation practice, the methods that will be our key to open the door, but within them we must find something that is of particular help to us. That element can be physical or mental, concerned with posture or with thoughts. We may need confidence in ourselves, in the teaching, and in the teacher. Those who listen carefully to the instructions and follow them usually have the best results. Comparisons and inner arguments are not helpful. We need a trusting mind, such as children have who are eager to learn.

In order to meditate well, one has to be comfortable in body and mind. One of the preconditions for mental ease is joy. When one sits down to meditate, one truly wants to become still and quiet, without tensions in body or mind. Rigidity of the body is detrimental to expansion of the mind.

While concentration cannot yet be sustained, we must use all that arises to gain insight into ourselves, because greater insight also produces greater calm. The potential of the mind for concentrated one-pointedness exceeds any other mental capability. We can design a rocket to go to the moon and make it work very well, and still be extremely unhappy. The ability to concentrate the mind and to be one-pointed brings that inner poise which is not disturbed by external conditions. In the meditative practice, poise arises from inner happiness; a person who is unhappy cannot remain within, but will look for outside stimuli.

## QUESTIONS

STUDENT: *Is there any difference in method between the first and second factor of absorption?*

AYYA KHEMA: First comes initial application and then sustained application. Determination and being comfortable with oneself are preconditions. It helps to recognize that meditative concentration is the epitome of human endeavor, and that everything else pales in comparison. The method of watching the breath does not change.

S: *Is it a sort of organic condition between the two factors?*

AK: Yes. All five factors follow each other organically and integrate with each other.

S: *Rather than switching techniques?*

AK: That's right.

S: *When I was in Thailand, I managed to reach the first meditative absorption. I had a feeling that my body wasn't mine any more, that I just had to take care of it as another living thing. I didn't feel ownership, just responsibility.*

AK: But that was after you came out of the absorption, not during it?

S: *Yes. Is that common?*

AK: It was a very important insight.

S: *I was frightened by it all. I had the feeling that something that had shown me great happiness was also going to show me the opposite, and I felt death coming. I realize now that it was the death of the ego that was actually coming.*

AK: Were you able at that time to discuss this with a teacher? No? That's a great pity. Was it long ago?

S: *It was nineteen years ago.*

AK: Nineteen! Can you remember anything that you did to get into the meditative absorption, and could you do it again?

S: *Yes, I remember. I would have to shut myself in a house for a week and try every method.*

AK: It doesn't have to be that drastic.

S: *I don't actually remember how I got to that point. The experience itself is the clearest experience of my whole life—as if it had happened yesterday. I have never been able to repeat this.*

AK: You didn't have the necessary guidance at the time. Once having done it, there will be off and on moments, but you can do it again. Can you remember any little thing that helped you?

S: *After I felt that I had voided my body and my mind so that I was empty, I took a mirror and looked the "I" in the eye, and all at once I knew there wasn't anybody there.*

AK: After you looked into the mirror, you were able to do the meditation?

S: *I sat outside and was sort of humming in unison with nature, and it was the first time in my life I had ever felt harmonious. There was no longer a sense of desperation and chronic disappointment.*

AK: How about this experience of looking in a mirror and seeing that there is actually nothing but the eye looking? Repeat something like that, and then sit down with the feeling of "There's nothing to worry about, let me just get on with it," and see if that helps. You can even bring the mirror in here. There is nothing to be scared of. Terror of appearances is one of the stages of insight. Terror of all that exists is a later insight.

The meditative absorptions are not unusual or so difficult that they are beyond our reach. The mind has a natural yearning for the peace they can provide.

S: *Can you do vipassanā while concentrating on the breath?*

AK: There are hardly any meditation methods that do not have the possibility of tranquility and insight, *samatha* and *vipassanā*. A method is a method by any name, and they are designed to complement each other.

S: *Do I know when I am doing vipassanā on the breath, as opposed to samatha?*

AK: When you are labeling your distracting thoughts, you are gaining insight into your own thinking pattern and procedure. You're also seeing the impermanence, the arising and ceasing of these thoughts, that there is nothing you can hang on to. There is absolutely no stability in them. If you put your attention on the fact that the breath is impermanent, and that its continuity hides its impermanence, that's insight.

If you can stay with the breath and sustain application, you are working toward calm. We use both directions because most people are unable, in the initial stages of meditation, to gain real calm or real insight. A little calm brings a little insight, and vice versa. So we always work on both levels, and eventually both come to fruition. Calm is the means, insight is the goal.

## 10 A Technique of Meditation

NOW WE ARE GOING TO TAKE a slightly different approach to the “sweeping” method of meditation. The results, too, can be different, and we shall discuss that later. First, concentrate on the breath, becoming aware of the feeling at the nostrils. Stay with that for a few moments.

Now transfer your full attention to the top of the head, to an area the size of a large coin. Become aware of any sensation, any feeling in that small area: pressure, warmth, pounding, movement, stillness, hardness, softness, contraction—any of those sensations, or any other. Then use your mind like a slowly opening fan, starting at the top of the head, slowly covering the top of the skull until you reach the crown of the head. Become aware of each particular spot until you have that whole area in your awareness, knowing sensations, knowing the feelings. It may be on the skin or under the skin, deeply within or on the surface. It may be sensations or emotions. Whatever you notice, know it fully, area after area, until the whole of the top of the skull is within your awareness.

Fix your attention on the crown of the head, on an area the size of a large coin. Try to penetrate into the feelings, the sensations, becoming one with that area. Then use your mind like a slowly opening fan. Starting at the crown of the head, gently move down the back of the head until you reach the base of the skull, becoming aware of each region, until the whole area is in your awareness.

Now move your attention to the left side of the head. Gently open up the awareness from the top of the skull, down the left side of the head, as far as the jaw line; from the hairline in front to behind the left ear, use your mind like a slowly opening fan, knowing each area and then keeping the whole area in your awareness. Know the feelings, the sensations. Be totally one-pointed, becoming one with the sensations or feelings.

Now transfer your attention to the right side of the head. Starting with the top of the skull, gently open up like a slowly opening fan, down the right side of the head to the jaw line, from the hairline in front to behind the right ear. Know each spot, and then be aware of the whole of that area.

Now try to become aware of the top of the head, the back of the head, and the right and left sides simultaneously, or as much of the head as you can.

Starting at the hairline above the forehead, gently open up your awareness down the whole of the face, as far as the chin and the jaw line, becoming aware of each region, until the whole area of the face is in your awareness.

Know the feeling; know the sensation.

Try to become aware of the whole of the head, including the face, or as much of it as possible.

Now put your attention on the throat and the back of the neck simultaneously, or one after the other, holding on to the awareness of both. Gently open up from the jaw line and from the base of the skull, down the throat, down the back of the neck, to where they join the trunk, knowing each area, then knowing the whole. Be aware of the areas simultaneously, or one after the other, then hold on to the awareness of both.

Now concentrate on the left shoulder. Starting at the neck, gently open up the awareness like a slowly opening fan along the top of the left shoulder to where the arm joins, knowing each section and then knowing the whole, knowing the sensation, knowing feeling. Tickling, tingling, heaviness, lightness, worry, fear, transparency, movement, stillness—whatever may arise. Start at the left shoulder at the top of the left arm and gently open up your awareness down to the left elbow; open up like a slowly opening fan, all around the left upper arm. Know each area, then know the whole. Be one-pointed, try to be one with the area, with the sensation.

Starting at the left elbow, gently open up your awareness like a slowly opening fan, down the left lower arm to the wrist, all around, knowing each section and then knowing the whole area.

Now become aware of the left shoulder and the whole of the left arm as far as the wrist, or as much of these as possible, from the neck to the wrist.

Now become aware of the back and the palm of the left hand, either simultaneously or one after the other, holding on to the awareness of both.

Fix your attention at the base of the five fingers of the left hand. Slowly move along the fingers to their tips. Keep your attention on the five tips, and make a mind movement out from the tips into the room.

Put your attention on the right shoulder. Starting at the neck, gradually open up awareness like a slowly opening fan to cover the whole of the right shoulder to where the arm joins. Know each section and then know the whole, one-pointedly becoming one with the area, and then with the sensation or the feeling.

Start at the top of the right upper arm. Slowly open up your awareness as far as the right elbow; know the sensation, know the feeling. First be aware of each section, then the whole.

Start at the right elbow. Gently open up the awareness, down the right

lower arm as far as the wrist, all around, section after section, then know the whole, awareness and sensation being one.

Now become aware of the right shoulder and the whole of the right arm as far as the wrist, or as much of that as possible, from the neck to the wrist. Concentrate on the back and the palm of the right hand, simultaneously or one after the other, holding on to awareness of both.

Move your attention to the base of the five fingers of the right hand. Slowly move along the fingers to their tips. Keep your attention on the five tips, and make a mind movement out from the tips into the room.

Turn your attention to the front of the trunk. Starting at the shoulders, gently open up your awareness like a slowly opening fan as far as the waist, becoming aware of each section, and then knowing the whole of the area, knowing the sensation, the feeling. Tingly, light, painful, pleasant, warm, solid, transparent—any of these, or any others.

Starting at the waist in front, gently open up your awareness down the lower part of the trunk to the groin, knowing each area, and then being aware of the whole, becoming one with the sensation, with the feeling, being one-pointed.

Put your attention on the whole of the front of the trunk, from the shoulders to the groin, all at once, or taking in as much of it as possible. Know the feeling, know the sensation.

Now move your attention to the back. Starting at the shoulders, gently open up the awareness as far as the waist. Become aware of each area, and then know the whole.

Starting at the waist at the back, gently open up your awareness down to the buttocks, as far as where the legs join; know each area, then know the whole.

Now become aware of the whole of the back, starting from the shoulders to where the legs join, or as much of all that as possible.

Become aware of the whole of the trunk, from shoulders to groin, from shoulders to buttocks, front and back, complete as a whole, or as much of it as you can. Know the sensation, know the feeling.

Now include both arms with the front and the back of the trunk.

Place your attention on the left thigh. Starting from the groin, gently open up your awareness as far as the left knee, knowing area after area until the whole of the left thigh comes into your awareness.

Starting at the left knee, gently open up your awareness down the left lower

leg as far as the ankle, section by section, until the whole area comes within your attention. Know the feelings and the sensations one-pointedly.

Now become aware of the whole of the left leg from the groin to the ankle, or as much of that as possible.

Move your attention to the sole and the upper part of the left foot, simultaneously or one after the other, holding on to the awareness of both.

Fix your attention on the base of the five toes of the left foot; slowly move along the toes to their tips. Put your full attention on the five tips, and make a mind movement out from the tips into the room.

Move your attention to the right thigh. Starting at the groin, gently open up your awareness, down and around the right thigh as far as the right knee; know each area and then know the whole, one-pointedly, at one with the sensation.

Starting at the right knee, gently open up your awareness, down the right lower leg as far as the ankle, becoming aware of each section, and then knowing the whole.

Become aware of the whole of the right leg from groin to ankle, or as much of the area as possible.

Put your attention on the sole and the top of the right foot, simultaneously or one after the other, holding on to the awareness of both, knowing the sensation.

Turn your attention to the base of the five toes of the right foot. Slowly move along the toes to their tips. Keep your attention on the five tips, and make a mind movement out from the tips into the room.

Now become aware of both legs from groin to ankle, simultaneously or one after the other, holding on to awareness of both.

Concentrate on the soles and the tops of both feet, simultaneously or one after the other, holding on to awareness of both, becoming one with the sensation.

Move your attention to the base of all ten toes. Slowly move along the toes to their tips.

Put your attention on the ten tips, and make a mind movement out from the tips into the room.

Now come back to the whole of your body and try to become aware from the top of the head to the tips of the toes, or as much of the whole as possible, including as many areas as you can. Become one with the sensation,

awareness and sensation being one.

Place your attention at the base of the ten toes. Slowly move along the toes to the tips. Put your attention on the ten tips, and make a mind movement out into the room.

The first method was called “part by part.” This one is called “full sweep.” Each serves a different function. The first is geared to gaining insight, to becoming aware of one’s reactions, to the recognition of impermanence and corelessness. This second method is directed toward calm. It doesn’t work for everybody, but it is designed for that purpose. It often serves as an entry into meditative absorptions.

Whoever was able to have pleasant feelings in the body can use these feelings as the subject of meditation. One doesn’t necessarily have to go through the whole of the body as we have just done, but the moment the pleasant feeling arises in the body, these sensations become the subject of meditation. That constitutes the initial step toward the first meditative absorption, being one aspect of it. It is, of course, much easier to become absorbed in something pleasant than in a rather neutral feeling, so this enables a meditator to bring sustained application to the subject of meditation. Then all five factors of the first meditative absorption become possible.

It doesn’t matter whether the whole body or just parts of it are filled with the pleasant feeling, because it is the sensation that matters as the subject of meditation. When it is absolutely clear that this kind of sensation is something you want to keep your attention on, then it will lead into the first absorption. It is one of the methods available, one of the keys to open the door. This method doesn’t open the door for everyone, but it certainly does, in a fairly simple way, for quite a few people.

If the pleasant feeling arises before you have gone even halfway through the body, that’s fine. There is no need to continue the “sweeping,” but instead use the feeling as the subject of meditation.

## QUESTIONS

STUDENT: *What part does visualization play in this?*

AYYA KHEMA: It plays a part only if you have to use it to arouse feelings. Visualization is not part of this method. This is the second foundation of mindfulness, which is strictly concerned with feelings. If feelings only arise when you visualize the part of the body you are concentrating on, then just remember that visualization itself is not enough; feelings are the primary

object.

*S: I found myself being able to feel the various parts, but then I tended to visualize them too. Sometimes I came to a part that was irritated or painful. I was sort of looking right into the middle of the dark. I wasn't trying to do that, but it kept happening anyway.*

AK: As long as you have feelings, then the visualization is fine.

*S: Are you saying that visualization will help to get to the feeling?*

AK: Some people need to visualize. It is not part of the practice, but sometimes it is necessary as a crutch. If so, one must not leave it at the visual stage, but attend to feelings and sensations.

*S: I kind of felt the body looking at the body.*

AK: The body cannot look at the body.

*S: The mind is a part of the body, and it was looking at the body, and there was another that was looking at both of them.*

AK: The mind was looking at the body, and the mind was watching the mind...that's quite possible, but it is not the aim of meditation and doesn't lead to calm or insight.

*S: When I do this practice, I am concerned that I cover all the body parts. Would you say that that is not so important?*

AK: To be perfect is the prerogative of the enlightened. Let's just relax and do the best we can. Whatever part you miss on one occasion, you will cover the next time.

*S: If I am using this method daily, do I do it once or twice?*

AK: You can do "part by part" once a day and the "full sweep" also once a day. You can use a little imagination, and practice in whatever way works best for you. Some people combine the two methods.

## **LOVING-KINDNESS MEDITATION**

Before starting, concentrate on the breath for just a moment.

Think of yourself as your own mother and your own child. We all have a child within us and also a mother. Think of yourself as the mother who loves her child with all its faults and all its difficulties; the mother who loves and protects, cares, and who with wisdom shows the right way. Look at yourself in that way. Embrace yourself with motherly love.

Think of the person sitting nearest you as if he or she were your own child.

Extend the love of a mother to that person with care and concern, and embrace that person with motherly love.

Extend that same love to everyone present. Imagine they are all your children and you care deeply for them, are truly concerned. You wish to help them grow. Embrace everyone with motherly love.

Now think of your parents as if they were your children, reversing the roles. You are the mother; love them with all their difficulties, help them, care for them.

Think of those people who are nearest and dearest to you as your children. Fill them with your love, with your care and concern, and embrace them with this total love.

Think of your friends as being your children, so that you can fill them and surround them with the love of a mother, caring and concerned, wishing to help.

Think of anyone whom you find difficult to love, and consider that person as your own child. Children are often difficult. Think of yourself as the mother of that person, and see how the difficulties become negligible, or even dissolve. Extend your love and your compassion to that person, embracing him or her with your motherly love.

Think of people you meet in daily life—in the shops, on the street, while traveling. Think of them as your children, and extend the same motherly love to all of them, opening up your heart so that it may become wide and accepting, so spacious that there is room for all these people.

Now open up your heart even wider, as wide as possible—without barriers, without limits—and let this motherly love flow out from it to as many beings as possible, near and far, embracing all of them, filling them with your care and concern, wishing to help, hoping for their wellbeing.

Turn your attention back to yourself. Embrace yourself as your own mother. Accept all the existing childish difficulties with a loving heart, with a smile, and fill yourself from head to toe with the joy and contentment that arise from loving and giving.

May all beings feel love in their hearts.

# 11 Further Steps

## STEPS 5–7

IN THE DISCOURSE on transcendental dependent arising, the next, deeper absorptions now follow. Having entered the first room of the eight-room mansion mentioned earlier, there is no real difficulty in making our way into the other rooms. It is a natural progression.

In the second absorption two factors disappear: initial application and sustained application. They are no longer necessary, because if one has been able to concentrate one-pointedly, there is no need to apply oneself again. So it is a natural progression that centers upon one of the factors that arose in the first meditative absorption, namely, happiness, inner joy. Because of the very pleasant physical sensations that are present in the first absorption, joy arises. In the second absorption one has to separate the physical feeling from emotional joy. The meditator now knows quite consciously that physical feelings are still very gross sensations, and naturally wants to progress toward something more subtle. Emotional joy is comparatively more subtle than pleasant physical feelings. Since joy is already present in the first absorption, there is no difficulty in focusing on it. It's a matter of separation, which means letting go of the physical sensation and fixing one's attention on the emotional aspect of being happy.

It is a progressive letting go, and the first step is to let go of the pleasant physical sensation. Both the physical feeling and the joy are somewhat akin to exhilaration. They are, at first, quite amazing and exciting. Although they demand some depth of concentration, there is a natural recognition that this surely cannot be all.

In the second meditative absorption, self-confidence arises. This is not a feeling of superiority, which is usually based on a feeling of inferiority, but the certainty of being able to find happiness within, and at will. When the process is still "hit or miss," it does not inspire confidence; however, when it becomes an established procedure, self-confidence is gained. This self-confidence is not only based on finding happiness within but also on the ability to make progress on the spiritual path—a progress so marked that one knows with certainty that it is entirely different from one's former discursive thinking, so that an inner stability is created. This self-confidence in one's ability to proceed on the spiritual path and to find happiness within bears fruit in our daily life. One outcome, which is quite significant, is a lessening of the need for appreciation and support from others, because

with inner support, one is moving toward independence and self-sufficiency.

Since we are all looking for happiness, to be self-sufficient in happiness is, of course, a very important step. Up to that point we have been looking for happiness somewhere outside ourselves. To become really self-sufficient in our most significant emotional aspect carries with it an inner security, which is not dependent on other people's approval. Neither does it depend on the understanding or the love of others. If these are not available, happiness is not in any way impaired.

Inner happiness depends on concentration and not on someone else's approval. From that realization arises a very distinct understanding that one is the maker of one's own happiness or unhappiness. One loses a lot of the foolishness that most of us carry around, namely thinking thoughts detrimental to our own happiness. The practice of tranquility, if carried out correctly, brings insight, and is the skillful means toward that end.

Insights arise to an intelligent mind as an inner reality. There is nothing to grasp or crave in order to gain insight. Understanding our experience makes it possible to relate cause to effect and be deeply touched. This applies to all experiences in our life. Not watching carefully when crossing a street and almost being run over enables us to relate crossing the street to being more careful, without searching for that insight. It's an automatic progression. Having experienced inner happiness that results from concentration, we automatically realize that other people or outside circumstances do not of themselves make us happy or unhappy. It's entirely up to us. The arising of self-confidence shows us that we are actually capable of making ourselves happy, not through indulgence or through pleasures of the senses, but strictly through spiritual practice. Self-discipline is the most important, most significant aspect of staying with the practice and gradually acknowledging its priority more and more.

Although the second meditative absorption brings self-confidence, the meditator knows that its inherent experience of inner joy still has a certain gross aspect, because it contains a subtle excitement. As a natural further progression, he or she inclines toward something more restful, more peaceful.

The next depth of absorption can be described as contentment. Traditionally it is not called by that name, but in experiencing it, that quality is evidenced. The mind is settling down, whereas at the stages of physical rapture and inner joy it appears to be flying high. The actual experience feels as if the mind is moving into a new depth. Wishes and desires that are usually present, even subconsciously, subside after we have

experienced inner joy. When there is no desire, no craving, then there is also no suffering, and that brings peaceful contentment.

An interesting analogy is used in one of the commentaries on the first four absorptions, which vividly illustrates what happens.

A person is wandering through the desert without any water and is suffering from extreme thirst. This is us when we are beset by discursive thoughts. We are thirsting for peacefulness, inner ease, and harmony while wandering through the desert of our discursive thinking. No relief is yet in sight.

The wanderer in the desert sees a pool of water in the distance. He becomes quite excited and certainly extremely interested. This relates to the first absorption, containing physical rapture, which has an element of excitement in it. It is possible to translate the word *pīti* (physical rapture) as “interest,” because usually real interest in meditation begins at this point—a feeling of hopefulness and pleasure arises that relief from thirst is near.

The wanderer draws close to the water, stands right at the edge of it, and knows he will now be able to find relief. There is happiness mingled with excitement at this prospect. This is an analogy for the second meditative absorption. He bends down to drink and is content, having obtained what he needed and wanted. Finally, he lies down in the shade of a nearby tree, totally at ease.

The third meditative absorption is described as contentment, the physical feeling of rapture having disappeared. One-pointedness and happiness are the two factors remaining of the five initial aspects encountered in the first absorption. In the fourth absorption, only one-pointedness remains; this results in equanimity, or total peacefulness, comparable to our wanderer having found complete ease in the shade of a tree. This peacefulness is of such depth that sounds are no longer heard, and it is a complete rest for the mind. This is the state of meditation in which the mind recharges itself with new energy.

We are apt to take the mind for granted. It thinks from morning to night and it dreams from night to morning, constantly busy. We expect that it will keep on doing that, and we hope that one day it may do it better. Unless we provide an opportunity for it to do so, it is highly unlikely that it will. On the contrary, it will do it increasingly badly, because the mind, being the finest tool in the whole universe, has to be treated like any other delicate tool. If it is abused and not given a moment's rest, it will eventually stop functioning, or at least it will not function very well. So instead of hoping that our mind will one day do better, we should realize that by overworking it with all our

discursive thinking we shall blunt its capacity. The mind has the potential to regenerate itself, and it is imperative that we make use of that potential. When the mind is totally at rest, when it does not have to attend to any sense contacts, it is completely secluded, and can revert back to its primal purity to regenerate its energy.

The four absorptions are modes of getting in touch with the original purity of the mind, which is available when we are not thinking. It is our thinking process that brings the defilements or impurities. We have lost the ability to stop thinking, and therefore we are no longer aware of the original purity. In the meditative absorptions we have an opportunity to retrieve the original mind, which has the potential for rapture, joy, contentment, and peace. Our experience of these states makes it possible to progress on the path of insight.

When we experience deep peace and contentment, with no wishes, no problems, the world can no longer hold the same attraction for us as it used to, and we have taken a step toward liberation. When we have the ability to actualize within ourselves exactly that which we have subconsciously yearned for, then we will no longer search for happiness outside. The experience of a totally peaceful state of mind, which has no contact with the senses, tells us that our senses are our temptations. They are constantly tempting us into reacting. Only when we have had an experience without sense contacts—so much superior in happiness to anything we have previously known—are we willing and able to abandon our search for pleasant feelings. This doesn't mean that we shall be without agreeable sensations from now on; but our expectation that we shall find fulfillment through our senses is dropped, and with it all disappointments. When we no longer look for lasting results through our senses, we are able to enjoy ourselves far more fully.

As a result of the peacefulness of the meditative absorptions, the mind gains the ability to accept the premise of no individual personality. The mind that does not possess its own inner happiness and peace finds it hard to accept that all our striving has been in vain. But the mind that is already peaceful and happy has no objection. On the contrary, it is delighted to find that worldly matters are truly inferior. The path through the meditative absorptions to insight is beset with far fewer obstacles to the acceptance of absolute reality.

Although it is possible to gain insight without the meditative absorptions, because the mind calms down anyway when meditation is practiced for long enough, it is a difficult path. The mind revolts against the unknown and untried, and it very often blocks off the insights, which a

completely happy, contented, and peaceful mind would never do. On the contrary, a contented mind is wide open, pliable, malleable, and expansive. The Buddha took the path of the meditative absorptions.

Some people are more inclined toward the peaceful, calm, and gentle way, and others are attracted to a dynamic, quick, and forceful approach. The latter easily results in resistance. It is to our advantage to use the absorption capacity of our mind to alter our level of awareness to the point where we have no difficulty in accepting the absolute truth of “being nobody.” That takes courage and a willingness to relinquish our concepts. To meditate without discursive thinking requires the abandonment of our ego awareness, which only exists through the support of our thoughts. Naturally, the ego manifests itself again after we come out of meditation. But if we have had the blissful experience of no “I,” even momentarily, we will find it much easier to recognize the ego illusion.

The first three meditative absorptions are not difficult to achieve. It is a matter of relaxing, letting go, with no desire to be anything or anyone or to gain new knowledge. We allow the mind to settle down, to release itself from conceptual thinking, from its worries and ideas, and to concentrate on the subject of meditation instead. People often find it difficult even to form an idea of inner joy, much less experience it. We need to accept the fact that it exists within us and that we can discover it.

Meditative absorptions are dependent on inner purity, even though that purity may be momentary. Whatever purity we can arouse in daily living helps us to enter into the meditative absorptions. To attain purity in daily living means that we are mindful of our thoughts and our reactions, so that we can let go of unwholesome and negative ones. This makes the meditative path much easier. The way of practice with the meditative absorptions creates a deep-seated interest and keeps us on the meditation pillow, which in turn makes daily life far easier to cope with. It is no longer full of great burdens and difficulties, but only contains the ordinary unsatisfactoriness that is universally acceptable, and doesn't impinge on one's consciousness in such a way that one feels depressed or unhappy about it. Although we can't carry our meditation experience with us into daily life, we certainly carry a residue that sustains us, and the mind knows it has a home to which it can retreat.

## QUESTIONS

STUDENT: *Is it possible to practice both calm and insight at the same time?*

AYYA KHEMA: When it is possible for the mind to enter into the

absorptions, insights are generated spontaneously. Both have to be practiced.

*S: Does discursive thinking totally disappear, or does it just lose its solidity?*

AK: In the beginning it loses its solidity; that is called “neighborhood concentration”—when we need no longer put a label on our thoughts. Thinking becomes like a cloud in the background. The next step is to lose even that wispy kind of thinking and be only with the breath. The mind eventually relaxes and is absorbed in the breath, so that mind and breath become one.

*S: You said at one point that terror arises when we realize that we are not the personality we thought we were. Could that be the first real experience of “egolessness”?*

AK: It is a result of experiencing impermanence so strongly that we find nothing to hang on to. Then there is “nobody,” but because this terrifies us, it cannot develop into a path moment of total inner vision.

*S: Do we automatically develop a happy mind as we progress through the absorptions, or do we have to make a special effort, such as practicing more loving-kindness meditations?*

AK: For some people, loving-kindness meditations can in themselves be an entry into absorptions. When we are able to open our hearts, our minds do the same.

*S: Would these absorptions happen in one meditation session, or is this something that takes many years? Does one finish with one absorption and stop a while before going on to the next?*

AK: They follow each other quickly if there’s some guidance. The first and second absorptions actually arise together—we just have to differentiate between them—and the third is a natural progression. The fourth is more difficult; more time has to be spent in meditation, such as is available in a solitary retreat, for instance.

*S: Can one do this without a teacher?*

AK: Yes, but it’s tedious, it takes much longer, and it isn’t quite as satisfying, because one is never quite sure that one is doing it correctly. In the end one usually looks for somebody to substantiate one’s own experiences.

## 12 Nonmaterial Meditative Absorptions

USUALLY WHEN WE HAVE AN EXPERIENCE, we also have an inner observer—the one who knows. The observer is still part of our ego concept. To enter into deeper states of concentration, it is necessary to have the experience of the fourth fine-material absorption. The mind can expand from there to a level of consciousness called “the base of infinite space.” Initially we have a sense of the body being so enlarged that it loses itself in infinity. A gradual or an immediate expansion are both possibilities, but the result is the same. The awareness is of a spatial sense of infinity in which no personal body, or other bodies, are discernible.

The correlation between the first of the nonmaterial absorptions and the first of the fine-material absorptions concerns experiences arising from the body. One of these involves pleasant sensations, and here it relates to expansion. Only two things exist in the universe with which we should concern ourselves: mind and matter. And so in meditation it also has to be either the one or the other. Although these experiences arise from the body (matter), they happen in a totally different manner from the ones we are used to. We are used to looking after our body, dealing with its many aches and pains, its desires and needs. In deep meditation we are faced with the loss of individual body awareness.

Insight arises from the feeling that infinity is a primordial ocean, out of which untold numbers of little bubbles arise. In due course these little bubbles disappear into the ocean again. While they are on the surface they become aware of themselves as individuals. They completely forget that they arose out of an infinite ocean and will sink back into it again; they believe themselves, in their brief emergence, to be beautiful, clever, stupid, better, or worse than other bubbles. One bubble might say to another bubble, “Look at me, I’m so big.” And the other may reply, “Look at me, I’m so pretty.” In reality they are both simply bubbles rising out of the endless ocean to which they will quickly return, as bubbles always do.

In this infinity of space, nothing can be found but space. The realization emerges that the belief in a personal body and other individual bodies (human or otherwise), trees, flowers, or rocks is nothing but an illusion. Our belief that each bubble is a separate entity is shaken. Having experienced a space in which nothing can be found, especially no “me,” we automatically realize that a totality exists that has no separations. Out of that totality, manifestations arise and disappear again.

The next step in meditative absorptions is called “infinity of

consciousness.” Again, we find a correlation with the second meditative absorption in the fine-material sphere, in which the physical factor of the sensation is transformed into the emotions of joy and happiness. Here, we move from the physical aspect of complete expansion to the mental aspect of infinity of consciousness, in which there is no personal consciousness to be found. Both the physical and mental aspects arise simultaneously, just as they do in the first and second meditative absorption, where joy comes simultaneously with pleasant feelings, since it is impossible not to be joyous when pleasant feelings are present. By the same token, it is impossible to be aware of infinity of space without infinity of consciousness. Both must arise together. In order to take the next step, one has to turn one’s attention away from one and direct it to the other.

This in itself is an important facet of the practice that leads to liberation: to turn one’s attention away from worldly matters toward that which is the unconditioned, the liberating freedom. Both are available in our consciousness. As we learn to do that in meditation—to turn away from that which is impending, destroying, and disturbing, and toward that which is peaceful and wholesome—we learn to alter our focus of attention. We need not continue to be attentive to that which brings only worldly results.

The infinity of consciousness gives rise to the realization that no personal consciousness exists. There is nobody with a separate mind and body; just bubbles arising out of “craving to be” and disappearing again.

Consciousness expansion sometimes seems to begin from the limits of one’s own mind, which gradually loses its boundaries. Infinity of consciousness is an experience during which we are not burdened with the ego concept, and therefore we do not have to be, to achieve, to do, to know, to become. All the pressures on us disappear at that time completely. The expansion of consciousness leaves no room for any personal concept, idea, or desire. There is only awareness, but it is not “mine.”

The next step in this progression is also a very natural one, similar to the correlation to the fine-material absorptions where, following upon the experience of joy, one is naturally contented. In the nonmaterial absorptions we now enter into the “base of nothingness.” Nothingness is often misunderstood; to illustrate it, the following analogy could be useful: when we come into the meditation room, we see a lot of cushions, people, and decorations on the shrine. Then someone comes along and clears the whole place out. When we come in again we find nothing, only empty space. The room has been completely emptied. But that doesn’t mean we recognize nothing, only that we realize that there is nothing there.

To reach the base of nothingness is a natural progression from our

experience of infinite consciousness. We realize that this spaciousness we are experiencing, this ultimate consciousness, is empty of any phenomena. There is nothing there that we can hold on to, that can give us security; we can't grab a star and say, "This one is mine," and keep it as our resting place. There is absolute emptiness in this meditation experience. In it we find a totality of existence in which nothing particular is to be found of which we could say, "It's me, it's mine, I want it, I'll have it, I'll keep it." The analogy of the emptied room may give some idea of this particular experience. Eventually, one has to bite into a mango to know the taste of it. These three nonmaterial absorptions are natural progressions, and once the mind has become sufficiently concentrated, they follow one another fairly easily.

The next step, the eighth absorption, is more difficult; just like the fourth of the fine-material absorptions. It is called "neither perception nor nonperception." The mind ceases to perceive even peacefulness but remains awake and alert. It is a state in which the peacefulness of the fourth absorption is surpassed, because then there was still the perception of peace. Now even that has been suspended. One could literally say that it is a state of suspension and therefore the most energizing condition for the mind. The difficulty inherent in both—the fourth and the eighth step—is that one has to give oneself up; the same difficulty one encounters when practicing for liberation. These meditative states are therefore excellent preconditions for the final letting go. To use a metaphor, one must, in a sense, be willing to drown. One has to give oneself up completely and let go of all preconceived notions of what one is, will be, or could be. The ability to let go even for a moment is part of the necessary training on the path to liberation. Although in all the absorptions there is still someone who is experiencing them, this is so minute an element that a glimpse into emptiness may be possible.

When the Buddha practiced the meditative absorptions, he realized that unsatisfactoriness and ego were in evidence once again when meditation ended. He knew there was something more to be done. This was his great contribution and innovation to the meditative path, which had itself already been in existence for about two and a half thousand years. Having come to the experience of "neither perception nor nonperception," it is easy to imagine that one has reached such a high state of purification and realization that nothing else needs to be done. But that is a misconception, and the Buddha's own example points to the absorptions as a means toward insight—wisdom.

In order to practice, we must make a resolution: "I will not be deterred from my subject of meditation, I will stay with it! Every time I wander off,

I'll be back!" In other words, we must use the will to counteract the discursive tendency of the mind. Then we need to drop that determination, to leave the mind free to concentrate. Our next step is to arouse a feeling of contentment and happiness about ourselves and then to keep the mind tethered, not allowing it to play its usual games. Once it has learned to obey, it will stay like that naturally. The mind doesn't actually enjoy these thinking games; it feels bothered by them and experiences unsatisfactoriness. The mind is far happier if it can remain one-pointed, because even a short period of one-pointedness brings some peacefulness. The feeling of peacefulness may be cultivated by keeping one's attention on it for as long as possible.

An easy entry into the first absorption is the technique we have just practiced: to make awareness of pleasant sensations one's focus of attention when the whole body becomes involved with them. Loving-kindness meditation is another possible entry, in which we use the spiritual heart center, considered to be in the middle of the chest, and feel the warmth emanating from it. By opening the heart we increase the blissful sensation, which can be used for entry into the absorptions.

The absorptions constitute the pleasure path of practice. The Buddha said, "This is a pleasure I allow myself." The absorptions keep us in a balanced state between the self-discipline needed for practice and that needed for its enjoyment. Hoping, wishing, and expecting are all detrimental to concentration. We can only do one thing at a time; we can either hope and expect, or we can concentrate. If we leave the mind alone and actually allow it to settle into and become one with the subject of meditation, it will concentrate of its own accord. That ability is a natural quality of the mind. It is a letting go of all our preconceived notions, ideas, beliefs, and viewpoints. The more we can let go, the easier life becomes. The same applies to the meditative absorptions. The more we can let go of what we have heard, believed, and hoped for, and just sit down and pay attention, the easier the meditation. All views and ideas are detrimental to actual practice. We can pick our views and ideas up again when we leave our meditation, and we can carry them around with us again if we want to. They are nothing but a burden. If we were to let go, we would find the truth within.

One of the qualities of an enlightened one is that he has no views. Having experienced the truth, there is no view. One description of an enlightened one (found in the *Mangala Sutta*) is that "although touched by worldly circumstance, his mind never wavers. Stainless, sorrowless, and secure, his is the highest blessing." Every time we detect habitual

viewpoints it is very helpful to drop them, at least for the period of the meditation. Only then will the meditation flourish.

If we take a little time to consider whether everything that is so important to us is, in an absolute sense, really essential, we may find that we can just as easily let go. When we look after our own spiritual and emotional growth, everything and everyone we touch benefits.

## QUESTIONS

*STUDENT: Referring to the meditative absorptions, do you then perceive reality in a different way and practice with that as motivation?*

*AYYA KHEMA: Certainly the motivation becomes automatic. Having experienced something that gives far greater happiness than anything else we have ever known, nobody has to be urged to sit down and meditate.*

*S: I am curious to know how much emphasis to place on nonclinging to even the best experience.*

*AK: If you cling to experiences, they lose their value and become “imperfections of insight.” We are always willing to experience the impermanence of our suffering, but here we must be prepared to experience the impermanence of our pleasure. This can be quite a penetrating experience because we can actually watch the dissolution of the pleasant states. Because meditators may cling to such pleasant meditative states, they are considered to constitute the wrong path. The Buddha taught the absorptions and clearly gave instructions not to cling to them, because nonclinging is synonymous with liberation.*

*S: I think another reason why teachers do not teach the meditative absorptions is because it can produce dissatisfaction in the student who hasn’t had such experiences.*

*AK: That reaction is possible whatever meditation method is being taught. However, with guidance it is immeasurably easier to enter into the absorptions. There are always two directions on which to focus: insight and calm; both bring satisfying results. Many people unwittingly enter into absorption states, and without guidance they are unable to benefit from them sufficiently. Naturally, not getting what one wants results in suffering, but that can be used as a learning experience. Because of these various fears, we need a commonsense approach to meditation and an acceptance of the fact that the absorption states are factors of enlightenment.*

*S: What happens when a practitioner has accomplished the first, second, and third meditative absorptions and at that point finds it impossible to move into the fourth*

one?

AK: Even three absorption states give the mind a different base from which to operate. However, it is highly unlikely that a complete standstill should take place; time, patience, and determination overcome such obstacles.

S: *What does it mean, to “carry on”?*

AK: Even the first three meditative absorptions greatly facilitate insight and give the spiritual path the needed impetus, so we can continue without wavering. They give the mind its natural home, and as we continue to practice, they provide an understood experience that makes higher states of consciousness accessible.

## **LOVING-KINDNESS MEDITATION**

Please focus your attention on the breath for just a moment.

Imagine that your heart contains nothing but golden light and that this golden light fills you from head to toe with its golden gleam, with its warmth, bringing you contentment and joy. This golden light surrounds you, so that you can sit in it and feel at ease and contented.

Now let the golden light from your heart go out to the person sitting nearest you and fill him or her with its golden gleam, with its warmth, contentment, and joy. Surround that person with golden light, giving him or her a feeling of safety and security.

Let that golden light from your heart grow so that it reaches out to everyone sitting with you, filling them with the warmth from your heart, giving them a gift of joy and contentment, and surrounding them with the golden light of your love, your compassion.

Now let the golden light from your heart reach out to your parents, filling them with the warmth from your heart, giving them contentment and joy, surrounding them with your love, giving them a feeling of security.

Now think of those people who are nearest and dearest to you, and let that golden light from your heart reach out to them, filling them with it, surrounding them with it, bringing your love and warmth to them.

Think of all your friends. Let the golden light from your heart reach out to them, bringing them your friendship and your love, surrounding them with it, bringing them your gift of contentment, joy, and safety.

Think of all the people you have met, whether they are known to you or not. Let the golden light increase and spread out to all of them, filling them with your friendship and your love, and surrounding them with the warmth from

your heart.

Now think of all the people who live near you, whether you have seen or met them or not.

Let the golden light from your heart grow until it reaches all of them, filling them with your warmth and your friendship, and surrounding them with the golden light, giving them love and safety.

Now let the golden light from your heart grow and expand until it is like a golden cloud over the whole of the country. Let the golden drops from this cloud fall into everyone's heart, bringing them warmth, contentment, and security.

Now put your attention back on yourself. Feel the warmth that comes from your heart surrounding you and filling you, bringing you contentment and joy.

May beings everywhere be joyful and contented.

# 13 Knowledge and Vision of Things as They Really Are

## STEP 8

TRANSCENDENTAL DEPENDENT ARISING concerns causes and their effects. The next step that follows on from the meditative absorptions is called “the knowledge and vision of things as they really are” (*yathābhūtañānadassana*). Vision is the inner experience and knowledge is the understanding of it. The understood experience of “things as they are” means insight. From a practical standpoint, we first enter into the meditative absorptions and subsequently use the strength and calm of the mind to gain insight.

In the Buddha’s terminology, insight means to understand through one’s own experience the three characteristics of all that exists, namely impermanence, unsatisfactoriness, and corelessness. Impermanence is masked by continuity. Because the breath continues to arise, we forget that each breath is new, the old one discarded and useless. Unsatisfactoriness is masked by change, by movement. Sometimes we run away from it, distract ourselves, or move our body. Corelessness is masked by compactness, solidity. In order to see things as they really are, we must break down the obstacles, embedded in our concepts, that show us continuity as permanence, and compactness and solidity as self or substance. This is made more difficult by the fact that we dislike impermanence, unsatisfactoriness, and being without substance, because these can destroy our cherished ego concept.

The first step on the insight path is to delineate mind and matter. This means experiencing this person, “I,” not as one compact whole, but as consisting of body and mind. In our meditative practice, breath is matter, and awareness of the breath is mind. When we focus on the breath and fail to concentrate sufficiently to experience serenity, we can at least recognize these two aspects, which is far more useful and profitable than our habitual discursive thinking. When we are fully aware of these two aspects, the compactness and solidity of the person, “I,” begins to break down.

Mind and matter exist everywhere. It may not be the kind of mind that we ourselves have, but even a tree or any other natural phenomenon has craving for existence, otherwise it can’t survive. When we become imbued with the understanding of mind and matter in ourselves, we will also see it in all that surrounds us. We can observe it internally and externally.

The Buddha said, “The whole of the universe, O monks, lies in this fathom-long body and mind.” We start our observation of underlying reality with our subject of meditation and extend that understanding to all that enters our awareness. Mind and matter are interdependent but not identical. Unless we have this basic understanding of ourselves, we do not have the means to delve deeper into insight. We will be blocked by “Yes, but...,” which is the expression of skeptical doubt. We need to understand that the mind is in charge and orders the body around. Even the breath, which is essential to life, can be given commands by the mind. We can tell it to stop a moment, or to deepen, or to slow down. Even though breathing is mostly an autonomous action of the body, it can still be changed by the mind.

Subsequently we realize that neither mind nor matter are solid units but instead consist of heaps, or movements. Each thought is a movement of impulses in the mind. The body only appears to be solid; with mindfulness we can feel that there is continuous movement. As we watch the breath intently and become concentrated, we notice that the breath actually contains movement within and is never one solid breath. It has a beginning, a middle, and an end, and fluctuates incessantly. As our own mental formations stand out more clearly, we notice their heap-like characteristics, which resemble electrical impulses. We gain a deeper understanding of the nature of the self that formerly seemed so compact and solid.

What appears solid to us is actually like the dust in the air that we can see when sunlight strikes it. The same applies to our bodies. Our experience and understanding of this fact enables us to gain a foothold in insight. Knowing about it and pondering it does not suffice. It is a beginning, but it has to become an understood experience. If understanding is lacking, the experience is in vain. Our watchfulness is also movement, just as we notice change and the lack of a solid core in feelings and sensations.

If these aspects are known experientially, not intellectually, we will see everything in a different light. We will get a feeling for the fact that only impermanent phenomena exist. We will lose some of our attachment to these phenomena. Solidity and continuity breed attachment. When we experience the opposite of these in our meditation, we open the way to true insight.

Now we come to an understanding of cause and condition, which means that we realize that all bodies, all matter, consist of the four primary elements. We can feel the temperature of heat or cold in the body, the wind of breath, the water in sweat or saliva, and the earth element in the solid bones and flesh of the body. We can realize that those elements are not self-

sustaining or unconditioned but are dependent for their existence upon correlating factors. Because the elements are constantly changing in their consistency, our bodies, being dependent upon them, also change their consistency; therefore most of the time there is some discomfort. That can easily be experienced, and then insight into our body's pain arises.

Our mental awareness is also conditioned. When it arises as a thought process, it does so because of a sense contact. Our sense consciousness generates feeling, and perception and related thoughts follow. The functioning of our mind is dependent upon contact—seeing, hearing, touching, smelling, tasting, or ideation. When we watch in the meditative state the chain reaction of sense contact followed by feeling, then by perception or naming, then by the thought process (which is usually craving or rejection), we will know this as a reality and not just as a description. When there is pain and the mind reacts to it and wants to get rid of it, it is due to the touch contact that generates the unpleasant feeling. The mind explains it as pain and then reacts to it by disliking it, wanting to get away from it. If we observe this process in meditation, we can then see it in all our mind states, which in turn are based on an underlying condition, not self-sustaining, not independent. This gives rise to the understanding that there is nobody in charge. If there were a “self,” surely that “self” would have enough sense to think only happy thoughts and have only pleasant feelings.

Observing pleasant or unpleasant feelings and our reactions to them helps us to realize the circumstances involved in creating “me.” Knowing this clearly, we can make use of this understanding in daily life. We no longer have to believe what our mind concocts, but we realize it is caused by a condition, a trigger. It is up to us to turn the mind in wholesome directions.

Having realized these truths for ourselves, having deliberated on them and checked their veracity, we will then be able to concentrate on them far more effectively than ever before. These insights are a natural progression.

Because mind and matter arise due to causes, it follows that there are also causes and conditions for our birth, namely, craving and ignorance. Ignorance in this context means ignoring absolute truth, and craving here means “craving to be.” These conditions must necessarily bring about defilements, resulting in unskillful actions. Even our skillful actions are based on our ego concept and therefore have effects. The understanding of causes and conditions needs to be extended further into our karmic results, which are not attributable to fate or accident, but are due to our own intentions. The Buddha's teaching is sometimes called the teaching of cause and effect. It is meant as a teaching of analysis, because in order to

penetrate into a real understanding of ourselves as phenomena, we have to analyze. It is not just a matter of logical conclusions but rather of using inner vision, based on our own experience.

We now come to the most significant aspect of insight, namely, the examination of arising and ceasing, which is the quality of impermanence. What has arisen from certain causes and conditions must cease, because all causes and conditions also cease. When we realize that the in-breath has already stopped and another one has taken its place, and that one will also cease to make room for the next one, we get an inkling of the transparent nature of "self." Rather than allowing the mind to think about nonessential aspects of past or future, it is preferable to direct the mind toward impermanence in all its aspects.

The arising and ceasing of the breath is easy to observe and understand. The arising and ceasing of the mind as it watches the breath is just as apparent when we observe the fact that there is movement. All movement must arise and cease, and therefore contains irritation, so that unsatisfactoriness becomes an indisputable factor. The unsatisfactoriness of the breath is not so apparent, because we want to live, and we cannot do so without breathing. But in actual fact, constant movement is constant irritation, which is the cause of unsatisfactoriness. There should be no reason for surprise that the world is full of unsatisfactoriness, because within impermanence no total satisfaction can ever be found.

Whether it is an emotion or a sensation, a thought or a reaction, or a physical movement, everything proclaims the character of impermanence. At this stage we become quite interested in our physical movements because they tell the story so eloquently. We cannot walk a single step without arising and ceasing. We cannot lift an arm without arising and ceasing, or get dressed or undressed without it. We can see the proclamation of the true Dhamma in all that we are and all that we do. Seeing this so clearly helps us to overcome doubt, which gives new impetus to the practice. Doubt is like a brake; it holds us back because we worry about the path and the teacher. When there is no longer any doubt, strength and energy are free to forge ahead to open the path to new insights.

Knowledge of comprehension comes as a next step. We investigate the five aggregates of which we are composed: body or movement, mind consisting of feeling, perception, mental formations or thoughts, and sense consciousness. When the process of arising and ceasing has become clear to us, it has given us such a significant insight into ourselves and others that we no longer need to get angry at anybody, because we know that our anger is merely one of the aggregates arising and ceasing. We no longer need to

have passionate desires for anyone or anything, because that too is one of the five aggregates arising and ceasing. At this time, the five aggregates assume a prominent role in our consciousness.

First of all, we observe the aggregates in ourselves. What we don't know about ourselves we will never know about anyone else. We know the movement of our breath, of our body—its decay, its aging, its changeability. We know about our feelings, and we investigate them inside and outside the meditative process. As our interest is aroused, it is possible to continue this kind of investigation in meditation for a long time without being distracted.

We try not to be caught again in the solid, compact aspect of ourselves and others but instead constantly investigate the five aggregates. We can see the physical aggregates in all matter around us and observe their constant change. A tree grows, decays, and dies; leaves grow, decay, and die, and so does everything else in existence. The moment of this realization is a very significant one in our progress toward insight.

The knowledge of arising and ceasing then comes to the point in meditation where only the ceasing, the dissolution, is observed. We see only that aspect because our concentration has become more subtle, so that it actually fastens on to the dissolution of the breath, and on to the cessation of each movement of the mind. At this point we may experience terror, because there is nothing one can grasp or hang on to. Everything is falling apart before one's very eyes, and that affects oneself and all that exists. Although now there seems to be solidity, when the meditative concentration has taken hold and insight has been aroused, it is no longer possible to deny dissolution, and that our usual observation is an optical illusion.

If mind and matter were not constantly falling apart, they would remain static forever, which is impossible. All conditions are constantly changing. Having come to that point of realization in meditation and in one's understanding, it is not uncommon for a feeling of terror to take hold. "What am I to do?" There's nothing to hang on to.

## QUESTIONS

STUDENT: *We ourselves are the result of craving and ignorance. What about other forms of life—how do they come about?*

AYYA KHEMA: In the same way.

S: *Thank you. I will have to think about that.*

AK: I would suggest that you do not think about it but meditate on it. You

don't have to use all the aggregates; any one of them can lead to insight. But before doing that in the meditative process, first try to reach the calm state, because the mind has an entirely different ability when it is tranquil.

*S: I was intrigued when you said that because mind doesn't cooperate with what you like to think, this means that you don't exist. One doesn't exist?*

AK: Not quite. There's no "owner."

*S: There's no owner? Could you see the mind as someone else's? Do you know what I am getting at? I thought it might be a help, but I don't quite know how to use that feeling.*

AK: It's not somebody else's mind. You can look at it and say, "This is an untrained mind; it's just doing what it wants to do. If I had any say in the matter, if I really owned it, it wouldn't be doing this." That may give you an inkling.

*S: That just makes me regret having an untrained mind.*

AK: That's good, because it will encourage you to train the mind.

*S: You said that momentary concentration could bring insight but that it is not enough to gain calm. Is it common in meditation practice for insight to arise?*

AK: It can be, but momentary concentration only brings momentary understanding. However, insights are not lost. When we have gained an insight during our meditation, it may provide enough calm for tranquility to follow.

*S: Does the insight experience fade in our memory?*

AK: Having understood something deeply changes our inner being.

*S: Why isn't insight impermanent and changing?*

AK: It certainly is. But if you know that, that too is an insight.

*S: I don't understand how insight can be permanent, yet at the same time conditioned, because it's not liberation.*

AK: Insight can lead us to the point where liberation follows. But the insights we have discussed are steppingstones. All are necessary in order to reach liberation, because they provide a steady progression of insight. It may come to the point where the progression has reached its end; when that happens, the insights have come to fruition. Once we have gained any one of them, we are not likely to lose them.

*S: I understand from Zen teaching that when the mind is not grasping at something it is closer to resting in its natural nondeluded state. I am curious to know what*

*Theravāda teachings say about that.*

AK: The Buddha said that his is a graduated form of teaching and compared it to the ocean. If you wade into the ocean from the beach, you first get your feet wet. As you go in further, you get wet to the knees, then up to the waist, and finally up to the shoulders. Then you may actually submerge yourself in the water. This describes the path of insight. It's a graduated teaching and not a way of forcing the mind into a mental corner, to let go of all concepts.

*S: If you were to liken all the false conceptions of ego to a tree, so that the branches of the tree were the various false conceptions about the nature of reality, then I would have thought that insight would be like cutting off a branch. Gradually you cut off all the branches, and then finally you chop the whole tree down.*

AK: Insight means that you see this relative reality in a totally new way, where a tree remains a tree, but with a different value system.

*S: I don't understand the difference between matter and mind. Does matter consist of body and the five aggregates?*

AK: One aggregate.

*S: You said we should observe the movement of the mind. Don't the mind aggregates have the three characteristics of existence: impermanence, unsatisfactoriness, and corelessness?*

AK: Yes. Certainly. Movement is impermanence, and because of impermanence, there is unsatisfactoriness and no substance. Movement is irritation and coreless and therefore a source of unsatisfactoriness. First you have to observe reality within in order to have an understood experience.

*S: I think there is no difference between mind and matter, because, for instance, hearing is not separate from sound.*

AK: The mind is the part that understands the sound; the ear only hears it. In order to get rid of the feeling of compactness and solidity, it is necessary to take this compact person apart. That is the way of insight.

*S: Sometimes I can actually hear sound with nothing else happening.*

AK: When it is only a sound, it's a sense contact that has hit the ear. The minute you say, "It is a horn," the mind is working and conceptualizing. The ear can't say, "It is a horn." On the absolute level of truth there would simply be the experience of sound.

# 14 Disenchantment

## STEP 9

IN THIS PROGRESSION of transcendental dependent arising, joy is an indispensable quality for meditation. Joy stems from gratitude and happiness when we realize that we have the good fortune to listen to the true Dhamma. The meditative steps then lead to insight. We can see that the meditative absorptions are preconditions for the attainment of wisdom, because the mind that has become calm and collected is capable of “knowing things as they really are.” The discursive, excited, aggressive, worried, problematic mind cannot be still long enough to ponder deeply and realize intuitively. Such a mind is concerned with whatever it contains. Once we become the master of our mind, we will no longer allow the mind to contain negativities.

States of insight are an automatic and natural progression from meditative calm if we follow the Buddha’s directives. However, when the mind does not have sufficient concentration ability, or the wish to become absorbed, it can still attain degrees of insight, such as already described. Terror is then a step on the insight path. A totally happy, peaceful, expandable mind will not be able to experience terror, but the mind mostly concerned with insight will experience strong fear. Often the person who experiences this will stop the practice, or may feel that something is wrong with them. They have heard all about these wonderful meditative states in which the mind is completely empty, and yet, all of a sudden, terror arises.

The great gift of the Buddha’s teaching lies in the use of analysis, of step-by-step explanations. If we don’t know what we are doing, we will not get very far, because we will either turn our back on it or be puzzled and insecure. Terror and fear need to be accepted as a necessary step, because at that point the mind has seen a different reality, namely the dissolution of all that has arisen, whether it concerns mind or matter. No thought can be retained; it disappears. So does the breath, and even the body when we are concentrating deeply. Where am I then? The question may arise: “What am I doing this for? I thought I was going to get happiness out of it; all I am getting is fear.” Then the wish to backtrack may enter the mind, back to a far more pleasant reality. But once we have gained insight we cannot step back again; that is not the way out of terror.

After having experienced terror we must investigate that which is being terrorized. We will realize that our fear stems from the fact that we cannot

find the person who is trying so hard to get on the spiritual path, to gain insight and liberation. We can't find him or her because all states associated with "me" are dissolving and disappearing. Now we can get a very clear idea of the dangerous aspect of all "formations," meaning all that arises. Everything that is formed, and therefore exists, brings the danger of extinction with it. Not only does everything dissolve and disappear, but we are attached to formations of all sorts, our own and others', and therefore we are constantly open to loss and bereavement.

A house, for instance, is a formation and has an impeding quality, such as is present everywhere. It impedes our thoughts, actions, time, energy, and abilities. Everything that exists has to be looked after, yet it decays and disappears nevertheless.

The impeding element inherent in all forms and formations is associated with a signifying quality. Not only does our body need continual care and attention, but the mind also has to respond to sense contacts and is under constant pressure to keep out of trouble. We say, "I am feeling pressured, tense, or threatened." Naturally the pressure is there because of all the things that confront us through our senses, to which we react constantly. We have all experienced this for years on end, but we always thought we could get out of it somehow by going somewhere else or doing something else. Movement conceals unsatisfactoriness.

But when we see, through insight, the dangerous capacity inherent in all that exists to impede us and to signify the need for judgment and response, terror subsides. We realize that the terror was actually justified, a true experience on the path to liberation. At such times one needs a teacher to help and advise, otherwise the mind may balk at this rigorous uncovering of truth. That is why the Buddha exhorted his followers again and again to go through the meditative absorptions to give the mind a counterbalance of happiness. A calm and joyful mind has no objection to seeing a different kind of reality.

Having seen the dangers inherent in all formations, we realize that there is nothing to be gained by our being here. Consequently, the desire for deliverance arises, which is a most significant point in insight meditation. It occurs because we feel deeply that existence has nothing to offer—although this feeling does not infer a dislike of existence, which would only sap our energy. Up to that point we have consciously or subconsciously thought that existence in one of the higher or *deva* realms would be desirable, something like paradise. Now we realize that all existence is fraught with the same pressures on mind and body.

Desire for deliverance is conjoined with urgency. Urgency is a very

important aspect of one's mental makeup; it prevents procrastination. The Buddha often reminded us that life is very uncertain, and death is inevitable. We don't know how long we shall be able to practice. It's not a matter of age; we just have no guarantees. This helps us to be in each moment and let go of past memories and future hopes. Urgency comes from the desire for deliverance, as we take account of the dangers of existence and realize that nothing can be found that provides complete satisfaction, lasting and total fulfillment. We can have momentary pleasure, but by now we have long since seen that momentary pleasure does not satisfy our quest. At this point disenchantment sets in.

Disenchantment (*nibbīdā*) is a combination of knowing the danger inherent in existence and the desire for deliverance. We have realized that pleasant feelings are just as impermanent as unpleasant feelings, even in the meditative absorptions. With disenchantment, we come to a significant point in our practice. This is the last step on the insight path; the next step is the platform from which we can cross to the other shore. At this time we are automatically investigating the three characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and corelessness to see whether they actually apply to everything. It is no longer necessary to point our mind deliberately in that direction, because the mind now reflects consistently. We want to be sure that what we have understood so far is correct.

The mind reflects on all the phenomena it encounters. It may investigate the four primary elements, and it is no longer fooled into believing that the world contains ultimate value, importance, or continuity. The mind is imbued with urgency for deliverance, because it has truly experienced unsatisfactoriness and has understood it. A teacher can be supportive and helpful, but the real work has to be done by the student. This is one of the most fascinating aspects of the Buddha's teaching, namely, that this is a "do it yourself" job. The only things given are a map with signposts and instructions on its use, but we have to travel under our own steam.

Having investigated the three characteristics sufficiently, we naturally come to the understanding that they are a true description of ultimate reality. Everything is of an impermanent nature and therefore cannot be totally fulfilling, or contain a core substance. It is important to find these aspects in ourselves, but we can profitably investigate all that surrounds us.

Our investigation depends on which one of the three aspects we find most interesting. All three are, of course, interconnected and lead to the same goal. A person who has a lot of faith and confidence usually works with impermanence. It is so prominent in the teaching that the confident

mind automatically veers toward it. A person with a great deal of concentration usually likes to investigate unsatisfactoriness, and one who is more analytical prefers to delve into corelessness, substancelessness.

To investigate the last of these, our own five aggregates become our working ground (*kammaṭṭhāna*) in meditation as well as in daily living, akin to a workshop. We observe the arising and ceasing of each of the aggregates to see whether we can find an enduring core or substance in either the body or any one of the four aspects of the mind (feeling, perception, mental formations, and sense consciousness). When disenchantment has set in, this investigative procedure becomes of paramount interest. The mind already knows that everything dissolves, but that realization was connected with a great deal of suffering. In its calm state of disenchantment, the mind wants to renew that understanding now. Only when we repeat an inner realization many times will it become part of our own nature. When we come to the same conclusion time and time again—that there is nothing and nobody who owns any of the aggregates, that there is no core, that all is void of substance—we will create this reality in our inner being. Then we can relate to that feeling at any time we wish.

The mind knows whatever it is directed to. When the mind turns to cooking, it will know about cooking; when it is directed toward gardening, it will know only gardening. When the mind turns to the investigation of its own true nature and already possesses some insight, it will know that there is no substance to be found.

In our daily activities, the primary aspect of mind is mindfulness, or bare attention. On the insight path, the mind deals with the intuitive understanding of all phenomena. Our minds need a lot of convincing. The attainment of liberation or freedom is a slow and arduous process, frequently even tedious, and sometimes appears to make no progress at all. At other times, profound insights follow each other so quickly that we would like to step back and say, “Not so fast, I am not quite ready for all this!” But one can’t do that, because the practice takes on its own momentum.

Investigation and contemplation can be done at any time—during meditation, while watching the ocean, or even while just walking. Whenever the mind wants to turn to its true nature, it will reflect upon it. I hope your heart was open to these words.

## QUESTIONS

STUDENT: *What is important in being a monk or a nun in the Buddha’s*

*dispensation?*

AYYA KHEMA: A personality that is useful in the marketplace is useless in the monastery. The marketplace personality wants to be right, is aggressive, knows better, achieves, and becomes. That kind of personality will encounter difficulties in human relationships. In a monastery humility is of prime importance. It's one of the principal qualities we need in order to live together. The people who come together in a monastery are all very different and have little in common other than their desire to find a way out of suffering. Most of them are not even quite sure what their suffering is. That suffering is in our own mind is a truth we only discover later. We can constantly learn from one another and need not try to be more clever than others.

Everybody has suffering, and to be able to extend one's love and compassion toward others is an important aspect of togetherness.

In a monastery there are fewer distractions than in lay life, and therefore we know our suffering more intimately. When one has love and compassion in one's heart, then even dreary winters and tedious practice are quite bearable.

Togetherness works if we extend helpfulness toward one another. We all need a support system. The Buddha had the Venerable Ananda as a friend and attendant. That was his support system. It wasn't necessarily an emotional help, but it was certainly physical. People who live together have to support each other. This includes talking honestly about one's difficulties, so that one can live together as a loving family. The emotional support system prevalent in a family should also exist in a monastery.

Respect and politeness are the first steps toward loving-kindness. They are important because they provide an acceptable, graceful manner of dealing with others. Not wanting to be somebody, but learning to be nobody, is the ultimate result of good practice.

# 15 Dispassion and Freedom

## STEPS 10–12

WHEN WE EXPERIENCE true disenchantment with all that the world has to offer, it means that there is equanimity. We are no longer revolted by anything, and neither do we see anything as specifically attractive. It all is just as it is. This is the significant step that brings us from disenchantment to dispassion (*virāga*). Passion is *rāga*, and from it derives the English word “rage”: not particularly rage as anger, but rage as raging, “being where the action is.” Dispassion means the end of that internal raging, which is the opposite of equanimity. Whatever we confront just is and appears neither obnoxious nor enticing. The mind is not pulled toward or away from its center, and it becomes spacious. There is sufficient mental energy to proceed unhampered on the spiritual path, because our ordinary experiences no longer induce strong reactions.

We are quite clear that everything that exists has aspects of unsatisfactoriness: the body, which decays, the mind, which tries to know, understand, and dominate—all are impinging and signifying qualities. Impinging touches our mental process, and signifying results in reactions, because we perceive and judge. Having seen these as sources of unsatisfactoriness and remaining calm, the mind now tries to find that which will be totally fulfilling.

The world, containing no stability, is recognized as an ever-changing phenomenon. Since everything for which conditions are a prerequisite for existence cannot be relied upon (conditions being fragile and changing), it is clear that the search must now be directed toward the unconditioned. The body depends upon the condition of craving, of wanting to be here; so it is born and remains intact, by means of food and drink, until death. The condition of the mind is contacting, otherwise no mental formations arise. None of this is seen as fulfilling, stable, or desirable. Naturally, the mind doesn't know yet what an unconditioned state can be, but it is sharp enough to realize that it needs to turn away from its usual preoccupations. Usually the mind concerns itself with whatever arises, all occurrences being occasions for mental formation.

All that happens has the three characteristics of impermanence, unsatisfactoriness, and corelessness. That body and mind are dependent upon conditions and contain no reality in themselves reveals the ego idea as an illusion. The mind then realizes that there has to be a still point, a point

of nonoccurrence, and searches for that complete and utterly peaceful state where nothing arises and nothing ceases.

The mind knows intuitively that a step forward is needed. The nature of this step is well described in *The Path of Purification (Visuddhimagga)* by means of an analogy. If one wants to get from one bank of the river, which is worldly life, to the other side, which is liberation, the momentum of practice makes it possible to do so. We tie the rope of materiality to the branch of selfhood, then take hold of the rope, and with the momentum of practice we swing across the river, where we can see the other side. We bend and incline toward the other bank, and let go of the rope of materiality and the branch of selfhood, and drop down on the farther bank. At that moment one has been able to let go of clinging to everything that exists, primarily body and mind. The feeling that there is somebody inside one's body who is "me" has disappeared. In letting go completely, one can drop down onto the opposite bank. Naturally one staggers a little at first, not yet being secure. One has to find one's footing. This is an analogy for the path moment (*magga*) when "change of lineage" occurs. "Change of lineage" means that the person has changed from a worldling (*puthujjana*) to the lineage of the *ariyas*, the noble ones, who have gained enlightenment according to the Buddha's teaching.

The first instance when this happens is called "stream entry" (*sotāpatti*). The "path moment" is a single moment of meditative absorption, with nothing occurring, nothing arising, and therefore nothing ceasing. The path moment, being a single mind moment, does not contain actual recognition. The next two mind moments, which bring freedom (*vimutti*), are the "fruit moments" (*phala*) and signal recognition of one's experience. We can reap the fruit of our practice through this understood experience. Nonoccurrence means having experienced the unconditioned, where separation is no longer possible. It is a return to the ground of being, to the matrix of existence that is the unconditioned primordial source; out of it arises "being" through craving. For a person who can take that step into the unknown, craving has already abated, and so the unconditioned remains one of the aspects of that person's consciousness.

The experience is a moment in which the "self" notion is obliterated; an enormous sense of relief is felt, as if a great burden has been laid down. That relief is combined with understanding of what has occurred; namely, that consciousness abandoned all that we know, whether beautiful, wholesome, acceptable, or their opposites, and all sense of personal existence was lost.

The impact of the "path and fruit" experience is great, and the mind may now wish to digest it, like taking a rest after a long and strenuous

journey through many lifetimes with much suffering. The ability to let go momentarily of our link to the conditioned state has shown us the final resting point. It is only a first step, and there are three more, but this first one is particularly significant and makes an enormous impact on the psyche. Now the mind turns to a review of its own purity and insight, as well as of all the impurities that still exist, so that it can see the path ahead clearly.

The Buddha speaks of ten fetters<sup>8</sup> that bind us to the conditioned state. The first three of these are removed at this point. The most significant one is losing the belief in ourselves as an entity, having identity or personality. The “stream-enterer,” one who has taken this first step into joining the ranks of noble ones, is not yet able to maintain a constant inner feeling of “no-self” but will never again believe himself or herself to be a person of solidity, compactness, and core substance. Although the wrong view of self has been lost, this is only a viewpoint and not yet a steady experience, comparable to the “kindergarten class” of enlightenment.

The second fetter that is lost is the belief in rites and rituals. That doesn't mean that one cannot perform them, but their importance and efficacy are shattered. Something entirely different has brought release and relief, namely the letting go of attraction and repulsion, which means absolute nonreaction to feelings. In seeing the futility of trying to find satisfaction in any conditioned state, our former craving and grasping has given way to equanimity. The result is the ability to abandon the personality illusion completely, together with all expectations for oneself. No rite or ritual could accomplish that.

The third fetter that is lost is skeptical doubt (*vicikicchā*). Skeptical doubt and belief in rites and rituals are entirely relinquished. The wrong view of self is eliminated but has not yet given way to a complete nonfeeling of self. Skeptical doubt can no longer impede practice, because the Buddha's words have been proved correct. There is nothing to doubt. One knows from personal experience that consciousness can contain either the cycle of birth and death or liberation and that liberation is possible for a human being. Traditionally, it is said that a stream-enterer has a maximum of seven more lives as a human being before becoming fully enlightened; however, it is possible for liberation to take place in a single lifetime. Such a person will remain the Buddha's disciple and can never again break any of the five precepts.<sup>9</sup>

Although an important step in spiritual emancipation has been taken, greed and hate have not yet been touched. The wrong view of self, which is the root cause for greed and hate, has been corrected, so that they are not

quite the same burden that they used to be, but it takes two more enlightenment experiences to eliminate them. From that description alone, we can see that all worldlings are beset by conflicting and disagreeable emotional states. Although these are unpleasant, it is useless to blame oneself or others for them. They are the natural human dilemma, and only when we transcend our humanness and reach supermundane levels of consciousness can we eliminate these problems once and for all.

Once, when the Buddha was sitting under a tree, a wanderer came by, admired his radiant appearance, and asked him, “Are you a god?” The Buddha answered, “No.” The wanderer questioned him again: “Are you a man?” The Buddha replied, “No.” So the wanderer was puzzled, and said, “Well, what are you, if you are neither god nor man?” The Buddha said, “I’m the Buddha, the Enlightened One, neither god nor man.”

The Buddha started life as a human being, just like us. But when the level of the noble ones is reached, a transcendental quality enters, so that the relationship with the human level subtly changes. The stream-enterer has gained a foothold in the family of noble ones.

Dispassion—not being attracted or repelled—means that we can live in the world quite easily. The difficulties we used to encounter when we divided the spiritual life from nonspiritual activities have vanished. When there is no division in the mind, latent energy is set free, and we can use it to let go of all craving for that moment. Some of the cravings reappear for the stream-enterer, but some essential ones are shattered, namely self-assertion, self-importance, and self-appreciation. Letting go of craving primarily refers to letting go of the notion of selfhood, which is the meaning of corelessness, substancelessness, and void.

It does not mean not to have thoughts any more, or to stop functioning in the world. A stream-enterer looks, acts, and talks just as before. Only the viewpoint from which he regards it all is changed completely. It’s not just an on-and-off affair of remembering impermanence, but an inner transformation. The human realm needs to be transcended because all human beings live there with delusion, which creates unhappiness. This inner transformation generates a great deal of compassion for beings lost in the wheel of birth and death without guidelines.

The feeling of the fruit moment can be resurrected at any time, and will thereby become part of that person’s inner experience, providing ultimate peacefulness. The path moment occurs only once at each of the different stages of enlightenment. Continual practice is necessary in order to be able to take the next step and become a “once-returner” (*sakadāgāmi*).

A once-returner loses none of the remaining fetters; hate and greed are diminished, but not yet eliminated. A once-returner has had a second path and fruit experience, which is easier to establish after having been able to take this enormous leap across the river initially. Since the stream-enterer still experiences unsatisfactoriness, knowing that there is a state of being without unsatisfactoriness gives strong impetus to go further. A stream-enterer therefore knows that it is necessary to turn the mind away from worldly affairs, because they are a disturbance. The mind needs to have such a direction as its determining factor.

Only the enlightened one, who has completed the task, is no longer affected by the world. His mind can never be shaken again. Anyone who is still on the path to liberation will seek solitude at times for intensive practice. One needs to revive the fruit moment consciousness through concentrated meditation and by turning one's mind away from mental occurrences, in the realization that this is peace and fulfillment. Our consciousness yearns for the still point, and the more often one enters into it, the easier it becomes to repeat. When there is no mental movement at all, we can let go again to release ourselves from existence. Then we realize that we have arrived exactly where we have always been, except that before, we considered appearances desirable, valuable, and worth continuing.

For most people, this naturally goes against the grain. We need much practice and repetition to be able to turn our mind so completely that we reach that point. If we felt revulsion for existence, that would just be the other side of the coin of attraction. The deep inner conviction that only the unconditioned state is without suffering enables us to reach beyond existence.

It is up to each of us to know which point of our practice we have reached. If we want to follow a road map, we can only do so successfully if we recognize the intersection at which we are standing. The same applies to our spiritual growth when we wish to follow the Buddha's directions.

It is only possible to have a path moment when there is a total letting go. Although the notion of "self" is fully eliminated only for the enlightened one, it is progressively lessened at each path moment. But the meditator's viewpoint is now utterly altered. The ordinary person thinks, "This is me, and I want to become enlightened." Such a view is no longer possible. The meditator who has attained the first and second path moments does not yet have the totality of the "nonself" feeling, although he already recognizes that there is nothing anywhere of real significance.

The "signless liberation" is the goal that is reached by the person who investigates impermanence as the principal subject and finds nothing of a

permanent nature anywhere. The “wishless liberation” is available to the person who uses unsatisfactoriness as the primary object of investigation, having understood that unsatisfactoriness cannot arise when there are no wishes. The “voidness liberation” is the doorway for the one who takes “no-self” (*anattā*) as the main subject and finds “self” void of substance.

At that point there are still seven fetters to be lost. The next path moment creates the “nonreturner” (*anāgāmi*), who will not come back to the human realm to reach final liberation. The nonreturner loses the fetters of hate and greed, and although this is a very big step toward liberation, five fetters still remain. The nonreturner has seen reality for what it really is, and is no longer deceived by outward appearances, which designate man, woman, beautiful, ugly, and so forth. All these appearances have fooled us for so long and have constantly resurrected our suffering. Suffering is not only pain, grief, and lamentation, but it is also unsatisfactoriness and nonfulfillment, which we have all known for so long. We can liken the nonreturner’s experience to one of those little bubbles we spoke of earlier, that rose out of the matrix of existence and now no longer thinks of itself as a separate bubble; it just sinks back down into the ground of being without any resistance. It no longer wants to be a separate, big, intelligent bubble.

The resurrection of the third fruit moment makes it possible to rest completely within the unconditioned state, which provides a strong shield against suffering, in spite of the existence of the remaining five fetters. The most significant fetter still to be dealt with is ignorance, of which it has been said, “Just as its perfume clings to a flower, so the notion of self clings to the nonreturner.”

In reviewing what has happened, the nonreturner becomes aware of this ignorance. If we have some interesting experience in life, we would usually review it later to understand it better. The impact of a path moment prompts such a review. We recapitulate the experience of the fruit moment and check up on the defilements that are eliminated and those that still occur; we also review the liberative experience. This review is undertaken some time after path and fruit have occurred, because otherwise we cannot be sure which impurities still exist. In a once-returner, hate can still be present as irritation and greed as preference, but the nonreturner has none of these left. The attractions of the world no longer tempt him, and unpleasant situations, which confronted even the Buddha, have no repercussions.

Another one of the five remaining fetters is restlessness. Because the notion of “self” has not been totally eliminated, there is still the push to go somewhere else, to do and get something better, with which every

worldling is familiar. Restlessness exists in a subtle way. Two further obstacles still have to be dealt with: a desire to be reborn, either in the *deva* or the *brahma* realms, which are the fine-material and the nonmaterial realms. Because there is still an element of clinging to “self,” the thought arises that “I” could have a pleasant further existence in one of those lovely realms where there is no suffering.

The fifth fetter is conceit (*māna*), which doesn’t mean that a person is conceited, but rather that he or she still conceives of a selfhood. The review would have shown that these fetters still exist. Although the experience of liberation cuts out all notion of selfhood at the time, it still recurs, which shows us how firmly the idea of self is embedded in human beings; even after three liberative experiences, it is still not totally eliminated.

The last five fetters are only lost with enlightenment. To become enlightened, one takes the fourth opportunity to experience path and fruit. No more reviews are necessary, because all defilements have disappeared; there is no aversion, revulsion, or grasping. That is only possible because such a person has completely eliminated the feeling of being “somebody.”

The nonreturner works on the five remaining fetters and, having pared them down to the barest minimum, is able to enter into the final path moment. Each path moment, although similar, becomes deeper and more far-reaching, as if we were taking more and more difficult examinations at university and gradually reaching a deeper understanding of our chosen subject. A profound impact is made on the psyche, so that the enlightened consciousness can never return to an ordinary level. Although an enlightened one could live quite an ordinary life, he or she would be constantly aware that only the five aggregates were operating, without any “me” or “mine” feeling related to mind and body. The ever-recurring refrain when anyone mentioned liberation to the Buddha was “Destroyed is birth, the holy life has been lived, what had to be done has been done, there is nothing more to come,” which is the traditional formula for confirming the enlightened state.

## QUESTIONS

STUDENT: *It’s hard for me to trust the aspect of mind that just wants to travel under its own steam toward concentration and liberation, and I felt quite terrified at the sense of dissolution I experienced.*

AYYA KHEMA: As long as we are not enlightened ones there is an ego. The ego is the notion that this is “my” mind. The mind, and the person who thinks they own the mind, would like to have peace. That’s a perfectly valid

aspiration. The mind knows very well that it needs to stop thinking to attain that goal. If that were something unnatural, it would not be peaceful and wholesome but would lead to agitation and anxiety.

When you experience dissolution and the mind is not happy and at ease, naturally you feel terror. The ego says, "I don't want to be dissolved, I want to be happy; that's what I am doing all this work for." A distinct dichotomy of thinking follows: "I want to become happy, but I'm having knee pains and I am going to pieces. I don't like this at all!" There are two ways of dealing with this. One is that the mind is able to enter into meditative absorptions, terror never arises, and the mind attains insight in a gentler manner. The other way to deal with terror is to know that the fear is valid. This is the point of departure from remaining ego-bound, to seeing that all formations are dangerous, that one cannot find satisfaction in anything that exists.

*S: Do you then choose the ego's reaction of being terrorized as a subject of contemplation?*

AK: You could not help but focus on that feeling, because of its strength.

*S: It's almost as if there are always bubbles coming out of the ground of existence. Why does that have to happen?*

AK: Your question goes back to first causes, one of the four things the Buddha didn't answer. They are called "the four imponderables."

*S: The questions that do not tend to edification?*

AK: Yes, that's right. There are four imponderables, namely, the influence of a buddha, of a person in meditative absorption, the origin of the universe (or humanity), and the intricacies of karma. Questions concerning these are not conducive to practice, and the Buddha said that answers to such questions would only confuse us further. There is no first cause; everything moves in circles.

*S: It appears to me that although we are so anxious to escape from suffering, when suffering ultimately ends, there's nobody at home to enjoy its absence.*

AK: That's right; but peace is established.

*S: What is ego?*

AK: Public enemy number one. There is no other enemy; we all carry the fiend within us. But we also carry wholeness and peacefulness within. We can't separate ego from anything we think or do because all our volition is ego-saturated, like a saturated sponge in which we can't distinguish the water from the sponge itself.

*S: You talked about compassion along with insight. Wouldn't teaching be an aspect*

*of compassion?*

AK: Certainly. Without compassion it would not reach anyone. The Buddha taught every day, even when he was sick, for forty-five years, out of his great compassion for suffering mankind. He wanted to show everyone how to reach the end of suffering, and to teach them a pathway to freedom. The four noble truths are the essence of the Buddha's teaching. They arise intuitively in the mind at the path moment. A buddha understands them without having had a teacher, but for those following the Buddha's path, they are realized because they have become part of one's mind continuum through the teaching. This occurrence is likened to the sun coming up, so that light is shed, darkness is dispelled, warmth is provided, and cold eliminated. We can see objects clearly because the darkness has gone, and we can feel secure, warm and safe because coldness has been removed. The same happens with the four noble truths: they arise in the mind spontaneously because the third noble truth of liberation is the sun, which shines light into the mind and warmth into the heart. One who has reached liberation is a person who has become the Noble Eightfold Path.<sup>10</sup>

## 16 Day by Day

THERE IS A PROPHECY in the commentaries that predicts that after the Buddha's *parinibbāna*, the Dhamma will last for five thousand years, and the words *anicca*, *dukkha*, and *anattā* will not be heard again until the next buddha arises, which may be eons away. The next buddha is to be named Maitreya Buddha, from the Sanskrit *maitri*, meaning loving-kindness. However, in the middle of those five thousand years there will be a period of one hundred years during which the Dhamma takes an enormous upswing. We are at the moment in the thirty-third year of these hundred years, and the Dhamma is reaching the Western world as never before. This is the first time in the history of mankind that Tibetan teachers have come out of Tibet and are bringing Buddhism to other countries—even to India, the country of its origin, where Buddhism had almost died out. This is, then, a time when we have a unique opportunity to gain enlightenment, and we should not waste our lives on nonessentials. The Dhamma is available to us now and may not be so available in the future.

Let us therefore take a look at how we can use what we have heard or experienced of the Buddha's teaching. We cannot separate meditation from living. Unless the two are joined together, we will find it difficult to make spiritual progress; we will feel torn between priorities, not knowing where we belong. We have to integrate our activities into one whole. To be "holy" means to be whole; we can learn to use our spiritual practices in all the circumstances of our lives.

We need a clear direction as to what we want in life. It helps to write down whatever comes to mind and then cross out what is not pertinent. Make a list of priorities, and check it after a few days to see if you still feel the same way. The list changes again and again, and one day there may be nothing left on it but liberation. When that happens, you will have recognized the urgency. Up to that point, priorities keep changing and a multitude of things will come and go. In the beginning there may be, "I want some peace and happiness," or "I want more friends," or "I want more free time." But if you examine the list closely, in the end it comes down to one thing only: "I want to get rid of my suffering." If you believe the Buddha's words, then the only thing worth aiming for is liberation. In that case, let us have a look at what the seven factors of enlightenment can do for us.

The seven factors of enlightenment are called *bojjhanga* in Pali. *Bodhi* means enlightenment, and *anga* denotes limbs, like arms and legs. So they are the seven limbs of enlightenment.

Mindfulness takes pride of place, being the first on the list. That doesn't mean that the other factors are less important, but without the first one there can be no entry into practice. The importance of the doorway of mindfulness should never be underestimated. It contains all the spiritual qualities we need in daily life.

What is mindfulness, and what can it do for us? There are four foundations or bases, of which the first one is the body (*kāyānupassanā*). That seems simple and straightforward, yet the Buddha said, "Who does not have mindfulness for the body does not enter into the deathless realm." We all know that we couldn't possibly be this body; we have to be more than that, yet we identify ourselves with it. We look in the mirror and say, "I am not looking very well. I'd better do something for myself."

Mindfulness has both mundane and spiritual applications. The mundane application helps us to watch what we are doing, so that we can avoid using the body in a wrong or harmful way, such as breaking any of the precepts, or harming anyone physically. Mindfulness of the body helps us to act harmoniously, easily, and efficiently in every aspect of everyday life. In watching our bodily actions, we can preserve our energy for essentials. Otherwise, because of our innate restlessness, we would often use the body needlessly.

The spiritual application of mindfulness can already be found in the word itself. The "mind" is "full" of what is actually happening. When we keep our attention on our own body, we can become aware of its real nature of constant movement. Even in deep sleep the body alters its position to ease discomfort. Subconsciously the mind is aware of the pain in the body, and when we wake up in the morning we cannot even count the number of times we have moved in our sleep. The movement induced by discomfort also is the movement of impermanence. Everything in the body has to move—breath, heart, blood, cells—otherwise we would die. Awareness of constant movement is an important insight. The spiritual aspect of mindfulness transcends the mundane, utilitarian application and recognizes the body not as solid but as having the nature of constant change. We can know this intellectually, but we need to imbibe it experientially. The mind knows and is aware, and the body is its unwilling servant. If there were a body without a mind, we could cut it up and it would not object. It is just made up of bones, flesh, blood, guts, and all its other parts. But if it is inhabited by a mind, we have a totally different situation. This gives us an important clue into mindful living and insight into reality.

The second foundation of mindfulness is our feelings, that is, sensations and emotions. If we have a visual mind, sometimes emotions appear as

pictures. If we have a verbal mind, they may appear in the form of a story. To be in touch with one's feelings is of primary importance. We mustn't be split between head and heart. It is essential for everyone, independent of their lifestyle, to recognize their emotions, because this is where the action lies. Our emotions are our point of departure. In the worldly dependent arising, the doorway out of the wheel of birth and death is explained to be between feelings and craving, wanting or not wanting, which is the reaction to our feelings.

In the meditative process we have to get in touch with our feelings, otherwise meditation remains an intellectual creation and does not become an understood experience. Life has to be experienced, not thought about. When we try to think about life, we conjure up past and future. The present, this moment, has to be known as an experience, and that will always involve our feelings. We constantly react to them, whether we are aware of it or not. Our feelings result from our mind contacts through the six senses, which take place continually in the waking state. If we do not use mindful awareness, our reactions could often be unwholesome or hurtful for ourselves and others. If we are unaware, we can't effect any changes. The formula is "Recognition, no blame, change." This formula is useful every time our emotional life becomes dark and heavy, with feelings of depression, aversion, or unhappiness arising. We don't have to allow these feelings to remain and continue, thereby being the victim of our emotions.

Only when we become master of our emotions do we have a chance to live peacefully and harmoniously. From being the victim to becoming the master, there are steps we can take to bring us nearer to our goal. The first step is recognition, and understanding that no blame attaches to our reactions and that change is possible. Unless we gain insight into ourselves through mindfulness, our reactions will remain more or less preprogrammed. We have been responding to the same triggers in the same way, over and over again.

Sometimes we can recognize such a "trigger" if, for instance, somebody says something totally innocuous, yet we react badly. Five minutes later we might realize that the person resembles somebody we dislike, and so we become aware of an old program being replayed: we are reacting to an unpleasant feeling produced by sight contact. At other times we might react to unpleasant feelings produced by sound contact. Somebody may say something that seems unacceptable to us. A little later we might realize that it sounded similar to a teacher we once had in school, whom we disliked. What was said was probably perfectly legitimate, but our program responded unfavorably.

This means getting in touch with our feelings and understanding them better. Some are pleasant, some are unpleasant, some are neutral, but our reactions don't have to be preplanned, impulsive, instinctive. We can look at them with mindfulness and put the brakes on. Substitution is much easier than just dropping what is in the mind. Although dropping is the perfect way to get rid of clinging, it is more difficult because it is a letting go aspect. In the beginning, substitution is a necessary response.

The first recognition has to be that the trigger for our reactions is outside and the reaction is inside. We can determine what we are going to deal with. "Am I going to attend to the trigger, or to my inner life?" If we have any sense, we will deal with our own reactions. Triggers are so multitudinous in this world that it's impossible to get rid of all of them. We have a greater chance of success if we deal with what is happening inside us.

When aversion, rejection, resistance, anger, jealousy, pride, greed, or craving arise within, we can take a moment to look at them mindfully. When we recognize their burdensome impact on us, we understand that we need not continue to let them exist. We can substitute compassion, or the idea that they are not important, or the understanding of impermanence, or corelessness. This is particularly true of anger, which makes life so very unpleasant for oneself and others. When we get angry with a person, we can ask ourselves first of all, "What am I getting angry at? Is it the hair, the nose, the eyes, or what? Am I getting angry at his words?" If it is really unpleasant speech, it means the other person is unhappy. "Why should I get angry, then? Why can't I be compassionate?" If we can change our anger to compassion, we will feel good, the other person will feel good, and we will have taken a step forward on our spiritual path.

If we blame ourselves for our negative reactions, we are also apt to blame others. Recognition of the emotion, acceptance of the fact that "this one got away," and determination to try again are all that is possible and useful. There are going to be many emotions that will "get away" before we master them—not only anger, but also greed. We've been reacting for many lifetimes and this may be the first time we are trying to stem the flood. That makes all the difference.

We could say that feelings are the most important aspects in our inner life, that our inner life depends on them. If our inner life is smooth and harmonious, our outer life will follow suit.

Once we have been roused to anger and have been able to transform it into compassion, we are imbued with confidence that we can do this again, which gives new impetus to our practice.

Our thoughts, the process of thinking, form the third foundation of mindfulness. We have to be able to differentiate between thinking, experiencing, and feeling. If we are aware of our thoughts, we can choose between daydreaming and directional thinking, as in contemplation. Our escape route from suffering is often thinking, and if we haven't realized that, we might even consider it effective. But as a matter of fact, thinking is actually suffering. Its constant movement is irritating and usually produces no results. Thinking only becomes useful when it creates an understood experience.

The fourth foundation of mindfulness is the content of our thoughts. We don't allow thoughts to happen, but we observe what is going on in our mind as they come. An unwholesome thought is often preceded by unpleasant, ominous feelings, and sometimes by fogginess, anxiety, or irritation. An unwholesome thought throws its shadow ahead, as if to say, "I'm coming, watch out!" Unwholesome thoughts are energy consumers without a source of regeneration.

The Buddha gave five guidelines on how to combat unwholesome thoughts. The first method is substitution, just as we do in meditation. He compared it to a wedge that a carpenter uses to plug a hole; when the carpenter finds it doesn't fit, he carefully extracts it and substitutes a more appropriate one.

The second method is through shame and disgust. The Buddha compared it with a young couple, dressed in all their finery, who go out into the street and suddenly realize that each is carrying the carcass of a dead animal around their neck. They hurriedly go back into their house, clean themselves, and change clothes before they go out once again. This is our recognition that our unwholesome thoughts give us a dirty and unpleasant appearance, so that we change them quickly.

The third method shifts the focus of our attention. The Buddha compared it with meeting an acquaintance with whom we don't want to become involved; we do not greet him or engage him in conversation but carry on with our tasks as if we hadn't seen him. This means we don't involve ourselves with our unwholesome thoughts but keep our attention on something productive.

The fourth method is recognition of discomfort. The Buddha uses an analogy of a man who is running and who realizes that he feels very uncomfortable, so he starts walking instead. He still feels ill at ease, and stands still. After a while that too is bothersome, so he sits down. When that too becomes tiring, he lies down and finally feels really comfortable. This applies to our recognition that our unwholesome thoughts give us

discomfort and make us feel ill at ease, so we gradually change from negative to neutral to positive thinking.

The fifth method is suppression. Anything is better than unwholesome thoughts. The Buddha compared it to a big strong man taking a small weak one by the neck and drowning him. It is better to drown our unwholesome thoughts, either by diversion or suppression, than carry them with us to an undoubtedly unpleasant ending.

The recognition of unwholesome thoughts and reactions is rather like a questionnaire. "Why should this make me angry?" Each answer requires a new question until we reach the bottom line, which is always "ego." It is not useful to say, "It's just my ego," and leave it at that. We have to reach that conclusion through our own introspection.

The triggers in the world exist for one reason only: to show us what we need to learn. We should have a feeling of gratitude toward our difficulties because they are our teachers. If we can accept our whole life as nothing but an adult education class, then we have the right attitude. If we are looking for pleasure and comfort, we will have one disappointment after another.

Mindfulness needs the companionship of clear comprehension. Mindfulness knows, but clear comprehension understands, using four aspects. The first one is the purpose of our thought, speech, or action. After we have ascertained that the purpose is useful, we consider the next step, deciding whether we have skillful means in mind. Then we check whether purpose and means are within the Dhamma, that is, wholesome; no end can justify bad means. Having completed the thought, speech, or action, we inquire whether our purpose has been accomplished, and if not, why not. If it hasn't been accomplished, the answer may lie in unskillful means. There is no reason why, from the very onset of our practice, we should always be successful, but we can learn from each experience.

The first and second verses of the *Dhammapada* say:

Mind is the master.

If one thinks with an unwholesome mind,

unhappiness will follow one,

like the wheel follows the hoof of the ox.

If one thinks with a wholesome mind,

happiness will follow like one's shadow.

The second of the seven factors of enlightenment is the investigation of Dhamma. This can be looked at in two ways. The investigation of Dhamma

can mean, in the first place, knowing the teaching—not just the words, but also the meaning. A verse in the *Dhammapada* illustrates this:

Far better to know one single line  
that one can actually manifest,  
than to know a thousand useless lines.

Knowing little and being able to live accordingly is far more useful than knowing a great deal and being unable to act upon any of it. We can investigate the Dhamma in such a way that we understand it and make it our own through practice, which is the source of wisdom.

There is a second meaning to the Pali word *dhamma*, and that is “phenomena.” Here we investigate everything we see, hear, touch, taste, smell, think, and feel as being impermanent, unsatisfactory, and coreless. We usually find that we prefer one of these three as our main subject of contemplation. This investigation and contemplation should not be limited to meditation courses, but it can become a meditative habit in daily life. Each one of the three characteristics, when penetrated and fully realized, leads to the same insight-wisdom.

The third enlightenment factor is energy, which is both physical and mental. The latter consists of volition and determination, the physical being very much influenced by the mind. If our mental energy is one-pointed, and we know exactly what we want to do and where we are going, we will find that our physical energy will be greatly enhanced. Everybody has physical limitations, but mental energy is the deciding factor. If we have a one-pointed direction and know the obstacles on our way are of our own making, then we will not let them deter us. Our obstacles are our challenges to arouse more energy. Energy provides and sustains effort, which we need to learn to balance, like walking on a tightrope. If we tighten up too much, we will tumble down one side. If we let go too much, we will fall down the other side. If we realize that our strength is being depleted to the point where we can no longer focus, we know we have done too much. If we realize that we have been looking for comfort and pleasure, we know we haven’t done enough and have to find the middle way again.

The next four of the seven factors of enlightenment are qualities of the four meditative absorptions. They start with rapture and end with equanimity. Equanimity is a feature of the fourth meditative absorption, but it is also a state of mind that comes with insight. It enables us to jump across to the other bank, as discussed earlier, namely, equanimity about all formations, about everything that exists.

All the factors of enlightenment are inherent in us and can be cultivated and perfected. We all have some mindfulness; we can investigate the Dhamma, have energy, and are able to meditate with some peacefulness. We have the potential within us, but these qualities only become enlightenment factors when we can perfect them in order to make the enormous leap from worldling to noble one. All seven factors are within our capacity to practice in daily life if we continue to meditate, study, investigate, and contemplate. This will provide us with a guideline, a direction for our life.

A good spiritual friend who will help us to stay on the path, with whom we can discuss our difficulties frankly, sure of a compassionate response, provides an important support system that is often lacking. Although people live and practice together, one-upmanship often comes between them. A really good friend is like a mountain guide. The spiritual path is like climbing a mountain: we don't really know what we will find at the summit. We have only heard that it is beautiful, everybody is happy there, the view is magnificent, and the air unpolluted. If we have a guide who has already climbed the mountain, he can help us avoid falling into a crevasse, or slipping on loose stones, or getting off the path. The one common antidote for all our hindrances is noble friends and noble conversations, which are health food for the mind.

## QUESTIONS

STUDENT: *How can I eliminate sloth and torpor in daily living?*

AYYA KHEMA: If sloth and torpor arise in daily life, it's usually due to ill will. For ill will we need the substitution of opposites, namely, loving-kindness for oneself and others. We also need to remind ourselves that the past is irrevocably gone, the future just a concept, a hope, and that we have only this one moment in which to realize our aspirations.

S: *Is it all right to pat oneself on the back mentally if a wholesome thought or feeling arises?*

AK: Certainly. Who would do it for us otherwise? It doesn't mean we become self-satisfied, only contented.

S: *Could you please expand on ill will, and say a little more about it?*

AK: Ill will is just another expression for anger, or hatred. We can call it aversion, resistance, rejection, fear, jealousy, or envy—all these belong under the same heading.

S: *Could any of these emotions ever be justified?*

AK: Everybody tries to justify them, but nobody succeeds. All of these are

such very unpleasant emotions that the one who has the emotion suffers most. We can justify them as much as we like, but that doesn't change their unpleasant impact. In order to grow spiritually, we need to understand that a trigger has generated a reaction, indicating to us that this emotion is one of the weeds growing in our heart, which we need to attend to.

*PEMA CHÖDRÖN: Ayya Khema, I want to take this opportunity to thank you. I told you that in my early conversations with Trungpa Rinpoche, he has said to let it be known that the vision of this monastery [Gampo Abbey] was to admit all schools of Buddhism as well as contemplative traditions of all religions; to welcome them there to preserve their own traditions purely, so that there could be a sharing of each other's insights. In this way, we would undercut sectarianism, narrow views, and chauvinism of any kind, without in any way diminishing the purity and power of each tradition.*

*May all beings be happy.*

## Notes

1. At his enlightenment, the Buddha proclaimed the four noble truths: (1) the noble truth of unsatisfactoriness; (2) the noble truth of the origin of unsatisfactoriness (which is craving); (3) the noble truth of the final extinction of unsatisfactoriness (which is liberation); (4) the noble truth of the path leading to the final extinction of unsatisfactoriness (which is the Noble Eightfold Path).
2. The two teachings are on worldly dependent arising (discussed in this chapter) and transcendental dependent arising (discussed in the remainder of the book, beginning with chapter 5).
3. The other three imponderables are: (1) the intricacies of karma; (2) the range of influence of a buddha; and (3) the range of influence of a person in meditative absorption. See also pp. 178-80
4. (1) Mindfulness, (2) investigation of the law (of nature), (3) energy, (4) rapture, (5) tranquility, (6) concentration, and (7) equanimity.
5. *Ficus religiosa*, a species of fig tree, named bodhi, “enlightenment,” since it sheltered the Buddha during his enlightenment struggle.
6. The five aggregates making up a human being: body, feeling, perception, mental formations, and consciousness.
7. (1) Generosity, (2) moral conduct, (3) renunciation, (4) wisdom, (5) energy, (6) patience, (7) truthfulness, (8) determination, (9) loving-kindness, and (10) equanimity.
8. (1) Personality belief (wrong view of self), (2) skeptical doubt, (3) belief in rites and rituals, (4) sensual desire, (5) ill will, (6) craving for fine-material existence, (7) craving for nonmaterial existence, (8) conceit, (9) restlessness, and (10) ignorance.
9. (1) To refrain from killing living beings, (2) to refrain from taking what is not given, (3) to refrain from sexual misconduct, (4) to refrain from lying and harsh words, and (5) to refrain from alcohol and drugs.
10. The fourth noble truth consists of: (1) right view, (2) right aspiration, (3) right speech, (4) right action, (5) right livelihood, (6) right effort, (7) right mindfulness, and (8) right concentration.

## Glossary

The following Pali words encompass concepts and levels of ideas for which there are no adequate synonyms in English. The definitions of these terms have been adapted from the Buddhist Dictionary, by Nyanatiloka Mahathera.

*anāgāmi* The “nonreturner,” a noble disciple on the third stage of holiness.

*anattā* “No-self,” corelessness, nonego, egolessness, impersonality; “neither within the bodily and mental phenomena of existence, nor outside of them; can be found in 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.

*arahant* The enlightened or holy one. Through the extinction of all defilements, he or she reaches in this lifetime the deliverance of mind, the deliverance through wisdom, which is free from defilements, and 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 man’s mental eyes and preventing him from seeing the true nature of things.

*bojjhanga* The seven links (limbs, factors) of enlightenment:

1. Mindfulness
2. Investigation of the law
3. Energy
4. Rapture
5. Tranquility
6. Concentration
7. Equanimity

*devas* Heavenly beings, deities, celestials; beings who live in happy worlds but are not freed from the cycle of existence.

*Dhamma* The liberating law discovered and proclaimed by the Buddha, summed up in the four noble truths.

*dukkha* 1. In common usage, “pain,” painful feeling, which may be bodily or mental; 2. In Buddhist usage, as, for example, in the four noble truths: suffering, illness, and the unsatisfactory nature and general insecurity of all conditioned phenomena.

*jhāna* Meditative absorptions; tranquility meditation.

*kammaṭṭhāna* Literally, “working-ground”; that is, for meditation; the term in the commentaries for subjects of meditation.

*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, or the deterministic fate of man.

*karunā* Compassion, one of the four sublime emotions.

*kāyānupassanā* Contemplation of the body, one of the four applications of mindfulness.

*khandha* The five “groups,” “heaps,” or “aggregates”; the five aspects in which the Buddha has summed up all the physical and mental phenomena of existence, and which appear to the ordinary man as his ego or personality, to wit: 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, that are not associated with the supermundane.

*lokiya paticca samuppāda* Worldly dependent arising; the wheel of twelve causes and effects fueled by ignorance that keeps us trapped in the cycle of birth, death, and rebirth.

*lokuttara* “Supermundane”; a term for the four paths and four fruitions.

*lokuttara paticca samuppāda* Transcendental dependent arising; the linear twelve-step series of causes and effects that begins with recognizing unsatisfactoriness and ends with liberation.

*maggaphala* Path and fruit. First arises the path consciousness, immediately followed by fruition, a moment of supermundane awareness.

*māna* Conceit, pride; one of the ten fetters binding us to existence, also one of the underlying tendencies.

*mettā* Loving-kindness, one of the four sublime emotions (*brahmavihāra*).

*muditā* Altruistic joy (sympathetic joy), one of the four sublime emotions.

*nibbāna* Literally, “extinction,” to cease blowing, to become extinguished. Nibbāna constitutes the highest and ultimate goal of all Buddhist aspirations, that is, the absolute extinction of that life-affirming will manifested as greed, hatred, and delusion, and clinging to existence, thereby the absolute deliverance from all future rebirth.

*nibbīdā* Turning away, disenchantment.

*nīvarana* “Hindrances”; five qualities that are obstacles to the mind, blind our mental vision, and obstruct concentration, to wit: sensual desire, ill will, sloth and torpor, restlessness and worry, and skeptical doubt.

*papañca* Proliferation; literally, “expansion, diffuseness”; detailed exposition, development, manifoldness, multiplicity, differentiation.

*parinibbāna* “Full liberation”; a synonym for liberation, commonly used to refer to the death of the Buddha.

*pīti* Interest, enthusiasm, rapture; comes to full development in the first meditative absorption, and is then one of the seven factors of enlightenment.

*puthujjana* Literally, “one of the many folk”; worldling, ordinary man, anyone still possessed of all the ten fetters binding them to the round of rebirths.

*rāga* Greed, craving; a synonym for *lobha* and *tanhā* and thereby one of the unwholesome roots of existence.

*sacca* Truth, as in the four noble truths.

*sakadāgāmi* The “once-returner,” a noble disciple on the second stage of holiness.

*samādhi* Concentration; literally, “the being firmly fixed.” One-pointedness of mind.

*samatha* Tranquility, serenity; a synonym for *samādhi* (concentration).

*saṃsāra* The round of rebirth, literally, “perpetual wandering”; a name by which the sea of life is designated, ever restlessly heaving up and down.

*saṃvega* The sources of emotion, or a sense of urgency.

*Sangha* Literally, “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.

*sankhāra* Most general usage: formations, mental formations, and karma formations. Sometimes bodily functions, or mental functions. Also, anything

formed.

*sotāpatti* Stream-entry, the first attainment in the process of becoming a noble one.

*upekkhā* Equanimity, an ethical quality, belonging to the wholesome mental formations; also, one of the four sublime emotions and one of the seven factors of enlightenment.

*vedanānupassanā* Contemplation of feeling, one of the four applications of mindfulness.

*vicāra* Sustained application. Continued attention to the object (of meditation).

*vicikicchā* Skeptical doubt, one of the five mental hindrances and one of the three fetters, which disappears forever at stream-entry.

*vimutti* Deliverance, liberation; two kinds of liberation are described: deliverance through mind and deliverance through wisdom, equivalent to the fruition of enlightenment.

*vipassanā* Insight into the truth of the impermanence, suffering, and impersonality of all corporal and mental phenomena of existence.

*virāga* Detachment, freedom from craving, dispassion.

*vitakka* Initial application. Fixing the consciousness to the object (of meditation).

*yathābhūtañānadassana* Knowledge and vision according to reality; one of eighteen principal kinds of insight.

# Index

*Note:*

- *Italic page numbers indicate glossary definitions.*
- *Page numbers followed by “q” indicate quotations.*
- *Page numbers followed by “(2)” or “(3)” indicate two or three discussions.*

## A

absolute truth, [80](#), [117](#), [143](#), [163](#)

accepting:

our feelings, [69](#), [104](#)

our mistakes, [23](#), [24–25](#)

nonindividuality, [143](#), [147–48](#)

things as they are, [49](#), [66](#)

*See also* self-acceptance

action: understanding and, [67](#), [76–77](#)

*See also* karma

affection:

and loving-kindness, [25](#)

self-acceptance and, [28–29](#)

afflictions. *See* defilements

aggregates. *See* five aggregates

air element, [95](#)

“The All Embracing Net of Views” discourse, [24](#)

*anāgāmi* (nonreturner), [176–77](#), [193](#)

Ananda, [1\(2\)](#)

*anattā*, [193](#)

*See also* corelessness

anger, [184–85](#)

ill will, [189](#), [190](#)

in meditation, [98–99](#), [103–5](#)

transforming into compassion, [185](#)

*anicca*, [193](#)

*See also* impermanence

animal realm, [43](#)

animals in the wheel center, [42](#)

application. *See* initial application; sustained application

*arahants*, [193](#)

*See also* enlightened ones  
arising and ceasing, [128](#), [158–60](#), [168](#)  
*See also* impermanence  
ariyas (noble ones), [172](#), [193](#)  
Asoka, King, [1](#)  
associating with wise people, [71](#)  
asuras, realm of, [43](#)  
attachment, [25](#), [28–29](#), [125](#), [157](#), [166](#)  
*See also* clinging  
attainment of liberation, [169](#)  
*See also* liberation  
attention, directing. *See* directing our attention  
avijjā, [193](#)  
*See also* ignorance  
“awareness, no blame, change” formula, [11](#), [183–85](#)

## **B**

*baby image on the wheel*, [52](#)  
Bahia and the Buddha, [114–15](#)  
“base of infinite space” level of consciousness, [147–48](#)  
“base of nothingness” level of consciousness, [149](#)  
base of practice (*kammaṭṭhāna*), [54](#), [168](#), [194](#)  
becoming as cause and effect, [51–52](#)  
being nobody, [143](#), [170](#)  
    terror of, [145](#)  
    *See also* corelessness  
being present, [13–14](#)  
*bhāvanā*. *See* mind training  
birth, [71](#)  
    as cause and effect, [52](#)  
    *See also* rebirth consciousness  
blaming others, [59](#), [185](#)  
blaming ourselves, [82](#), [104](#), [185](#)  
blind faith, [76](#), [79](#)  
blind woman image on the wheel, [43](#)  
bliss (rapture/*pīti*) (in meditative absorption), [120–22](#), [195](#)  
    the Buddha on the pleasure of, [121](#), [151](#)  
    dissolution of, [124–25](#), [152](#)  
    impermanence, [152](#)  
    letting go/disappearance, [139](#), [142](#)

boat image on the wheel, 46

bodhi tree, 58, 191n5

body:

as conditioned, 157, 171

elemental composition, 95–96

feelings as manifesting in, 92

and mind, 79–80, 156–58; as cause and effect, 45–47

mindfulness of. *See* mindfulness of the body

as movements, 156–57

nonseparateness, 95

ownership of, 68, 160–61

sweeping meditation methods: full sweep, 129–36; part by part, 85–106

troubles of: contemplation on freedom from, 31, 32

unsatisfactoriness, 61–62

visualizing parts, 102–3, 106. *See also* sweeping meditation methods, *above*

*bojjhanga* (seven factors of enlightenment), 182–89, 191n4, 193–94

*brahmavihāra* (four supreme emotions), 21–22

brakes analogy, 70–71

breath:

counting breaths, 12, 19

feeling the sensations of breathing, 12–13, 19

losing thinking in, 144–45

meditation on. *See* meditation on the breath

in meditative absorption, 120–21

naming breaths, 12, 19

noticing/watching: at the nostrils, 11, 18; wherever it becomes apparent, 12, 19

picturing breaths, 12, 19

staying with, 11, 13–14

bubbles in the ocean analogy, 147–48(2), 177

the Buddha:

on associating with wise people, 71

and Bahia, 114–15

on body and mind, 79, 156

drawing of the wheel of birth and death, 41–42

on the efficacy of mindfulness, 3

as the enlightened one, 175–76

life story, 4, 58, 109–10, 117

meditation practice, 117, 143, 150

on the pleasure of bliss, 121, 151

Sahampati and, 58  
and Sujata and the golden bowl, 110  
teaching decision, 58  
teaching of. *See* teaching of the Buddha  
on unsatisfactoriness/suffering, 6, 8, 62  
and the wanderer: on what he was, 174  
words. *See* words of the Buddha

## C

calm (*samatha*/tranquility), 5–6, 7, 47, 196  
    full sweep meditation method directed toward, 129–36  
    practicing, 117  
    *See also* ease; equanimity  
cause and condition, 157–58, 171–72  
cause and effect. *See* dependent arising; karma; twelve causes and effects  
cessation. *See* extinction...  
“change of lineage,” 172  
chatter of the mind, 6–7, 13  
Chōdrōn, Pema, 190q  
choice (personal choice):  
    deciding to become a monk/nun, 55  
    making wise choices, 52–53  
    and spiritual life, 45  
*citta* (heart-and-mind), 22  
    *See also* heart; mind  
clarification of thinking, 21  
clinging:  
    as cause and effect, 50–51  
    letting go, 51  
    to meditative absorptions, 152  
    *See also* attachment  
cock in the wheel center, 42  
commitment to practice/truth, 76–77(2), 112  
compassion (*karunā*), 21, 169–70, 194  
    loving-kindness meditation on, 33–34  
    in meditative absorption, 122–23  
    teaching as, 180  
    transforming anger into, 185  
*See also* loving-kindness  
conceit (*māna*), 177–78, 195

concentration (*samādhi*), 196  
and energy, 111, 112  
as natural, 151  
neighborhood concentration, 144  
and purification, 47, 100  
unlocking the door to, 119  
*See also* meditative absorptions; one-pointedness

conditionality of body and mind, 157–58, 171–72

confidence. *See* faith and confidence

conquering reactions, 109

consciousness:  
“base of infinite space” level, 147–48  
“base of nothingness” level, 149  
everyday consciousness, 5  
“infinity of consciousness” level, 148–49  
“neither perception nor nonperception” level, 149–50  
rebirth consciousness, 44–45, 51

contemplation:  
of the aggregates, 68, 70  
focusing on pain during meditation, 16, 66–67  
and insight, 80–81

contemplations:  
five daily recollections, 38–40  
on freedoms and protection of happiness, 31–32

contentment:  
in meditative absorption, 141–42  
vs. satisfaction, 78  
*See also* calm; ease; equanimity

continuity as the mask of impermanence, 123, 128, 155, 157

control:  
the illusion of, 49  
thinking and, 6–7

conviction, 77

corelessness (*anattā*), 43, 80, 155, 168, 175, 193  
investigation of, 167–68, 188  
nonindividuality, 143, 147–48  
solidity as the mask of, 155, 157  
*See also* nobody

counting breaths, 12, 19

courage: and self-discipline, 109

craving (desire), 8, 69, 70, 94, 158, 179, 183, 191n1

as cause and effect, 48–49

dropping desires, 64

and ignorance, 158, 160

the point between feeling and, 67–68, 68–69, 70, 179, 183. *See also* doorway out of the wheel of birth and death

and unsatisfactoriness/suffering, 57–58, 63–64, 141

*See also* wanting...

cycle of three lives, 57

## D

daily life. *See* everyday life

darts of disciples, 46

death:

as cause and effect, 52

recollection of, 39

decay, recollection of, 39

decision-making. *See* choice

defilements, 24, 82, 84

disappearance, 178

gratitude for, 82

origins, 142, 158

three root defilements, 42–43

*See also* five hindrances; ten fetters

delineating mind and matter, 155–57, 162–63

deliverance: desire for, 167–68

delusion (ego/self delusion/illusion/notion), 28, 42–43, 44, 68, 175, 180, 193

image in the wheel center, 42

obliteration of, 173

recognizing, 143

the way out, 52–53. *See also* doorway out of the wheel of birth and death

*See also* ignorance; illusion; individuality

dependent arising, 41, 57

seeing, 41

two teachings on, 41, 57, 58, 191n2

*See also* transcendental dependent arising; twelve causes and effects; worldly dependent arising

depression, 60

desire. *See* craving

desire for deliverance, 167–68

detaching. *See* letting go

determination in practice, 23, 48, 64, 67, 80–81, 120, 126, 150, 153, 185, 188

*See also* initial application; sustained application

*devas*, 194

realm of, 43

devotion, 112

Dhamma, 41, 78, 194

faith and confidence in, 78–79

following, 110–11, 112

investigation of, 187–88

as the law of nature, 41, 43, 49, 79

prophecy re, 181

reverence for, 79

seeing, 41, 78

snake simile, 112

*Dhammapada*, 187–88q

difficulties:

in commitment, 76

in everyday life practice, 82

diligence. *See* determination in practice

directing our attention, 7, 96–97

to the breath. *See under* breath

to impermanence, 13, 96

to the mind, 44, 46

to something else (substitution), 54, 69, 98, 99, 104–5

during walking meditation, 16–18

*See also* guided meditations; mindfulness

directing the mind toward loving-kindness, 26, 27–28

disappearance of suffering, 63

*See also* liberation

disciples: enlightened vs. unenlightened, 46

discourses of the Buddha. *See* suttas

discrimination, 24

disease, recollection of, 39

disenchantment (*nibbīdā*), 167–69, 171, 195

dispassion (*virāga*), 171, 174–75, 197

and freedom, 171–78

dissolution:

of the subject of meditation, 124–25

terror of, [160](#), [178–79](#)

door to concentration: unlocking, [119](#)

doorway out of the wheel of birth and death, [48–50](#), [57](#), [67–69](#), [94](#), [98](#), [182–83](#)

    the step out of suffering, [53](#)

*See also* point between feeling and craving; purification: of feelings

doorways of liberation for different practitioner types, [176](#)

doubt (skeptical doubt), [75](#), [119](#), [174](#)

dropping desires, [64](#)

drowsiness, [112](#)

*dukkha*, [194](#)

*See also* unsatisfactoriness

dysfunction of the mind, [46–47](#)

**E**

earth, walking on, [17](#)

earth element, [95](#)

ease, [28–29](#), [64](#), [73](#), [77](#), [122–23](#)

    and meditation, [24](#), [81](#), [108](#)

*See also* calm; equanimity

effort. *See* determination in practice

ego delusion. *See* delusion

eighth meditative absorption, [149–50](#)

elemental composition of the body, [95–96](#)

elements, four, [95](#)

emotions. *See* feelings

emptiness, [53](#), [149](#)

energy, [188](#)

    and concentration, [111](#), [112](#)

enlightened disciples vs. unenlightened disciples, [46](#)

enlightened ones (*arahants*), [1](#), [175–76](#), [180](#), [193](#)

*See also* the Buddha

enlightenment:

    of Bahia, [114–15](#)

    the experience of oneness vs., [55](#)

    opportunity for right now, [181](#)

*See also* liberation

enmity: contemplation on freedom from, [31](#), [32](#)

equanimity (*upekkhā*), [21](#), [69](#), [188](#), [196](#)

    in meditative absorption, [142](#)

    practicing, [49–50](#), [98](#)

every morning/day/moment as rebirth, 44

everyday consciousness, 5

everyday life:

as lead by feelings vs. thinking, 22–23

meditation and, 10–11, 181

practice and, 77

practicing in, 53–54; difficulties of, 82

spiritual life as, 54–55

expectations: letting go, 5, 76

extinction of unsatisfactoriness (*nibbāna*), 191n1, 195

disappearance of suffering, 63

*See also* liberation

eyes:

during meditation, 14

during noble silence, 18

## F

faith and confidence, 75–84

blind faith, 76, 79

in the Dhamma, 78–79

and joy, 107

as a matter of heart, 75

in ourselves, 79–80

in a spiritual teaching, 75, 79

understanding and, 107

and wisdom, 76–77, 111, 112

fantasizing, 7

fear:

vs. insight, 81

love/hate and, 22

*See also* terror

fear of loss, 50

of individuality/personality, 145, 160

feeling (sensation/emotion), 69, 70

as cause and effect, 48, 49–50

the point between feeling and craving, 67–68, 68–69, 70, 179, 183. *See also* doorway out of the wheel of birth and death

vs. thinking, 105–6

feeling the sensations of breathing, 12–13, 19

feeling the sensations of walking, 17–18

feelings (sensations/emotions):

accepting, 69, 104  
emergence/coming out, 105  
four supreme emotions, 21–22  
impermanence, 97  
of infinite space, 147–48  
jack-in-the-box analogy, 94  
letting go, 50, 94, 97  
our lives as lead by, 22–23  
as manifesting in the body, 92  
during meditation, 65–67, 83, 98–99, 103–5. *See also* sensations during meditation; thoughts during meditation  
mindfulness of. *See* mindfulness of feelings  
ownership of, 67–68, 160–61  
practice as through, 112–13  
purification of, 21, 23, 26, 53, 96, 104, 122. *See also* doorway out of the wheel of birth and death  
reactions to. *See* reactions  
*See also* pleasure; suffering (pain)

fetters, ten, 173–74, 177–78, 191n8

fifth meditative absorption, 147–48

fifth meditative factor, 124

fine-material meditative absorptions, 117–28, 124, 139–45  
application and. *See under* first meditative absorption  
bliss of. *See* bliss  
compassion in, 122–23  
contentment in, 141–42  
dissolution of, 124–25  
efficacy, 117–18, 144  
entering, 119–20, 145, 150–51  
equanimity in, 142  
first. *See* first meditative absorption  
five factors of, 118–24, 139, 142, 188  
fourth, 142, 145, 147  
and insight, 84, 142  
joy/inner happiness in, 123, 139–41, 142; letting go, 141  
as not difficult, 144  
one-pointedness in, 124, 142  
pleasure in. *See* bliss  
progression of, 145, 152–53  
purification in, 118, 122, 150  
purity and, 144

- second, 139–41, 145
- self-confidence in, 139–41
- stretching of the mind in, 119–20
- teachers as guides for, 145
- third, 141–42, 145
- wanderer in the desert analogy, 141

fire element, 95

first foundation of mindfulness. *See* mindfulness of the body

first great council of the enlightened ones, 1

first meditative absorption, 118–28, 145

- application and: initial, 118, 126, 197; sustained, 118–19, 126, 196
- bliss of. *See* bliss
- dissolution of, 124–25
- entering, 119–20, 145, 150–51
- five factors, 118–24
- full sweep meditation method directed toward, 129–36
- joy/inner happiness in, 123
- one-pointedness in, 124
- recapitulation of the process, 125, 127–28
- student's experience, 126–28

first meditative factor, 118

first noble truth, 6, 8, 57–58, 62, 63–64, 191n1

- See also* unsatisfactoriness

five aggregates (*khandha*), 191n6, 194

- arising and ceasing of, 159, 168
- contemplation of, 68, 70
- image on the wheel, 42
- investigation of, 168–69
- See also* body; consciousness; feeling; mental formations; perception

five daily recollections, 38–40

five factors of meditative absorptions, 118–24, 139, 142, 188

five faculties, 111–12

five hindrances, 118

- doubt, 75, 119, 174
- sloth and torpor, 118
- weeds analogy, 123
- See also* craving (desire); fear; restlessness; *and also* defilements; ten fetters

five precepts, 174, 191n9

five senses and thinking as cause and effect, 47

*See also* sense contacts

focusing on pain during meditation, [16](#), [66–67](#)

focusing on something else, [186](#)

following the breath. *See* feeling the sensations of breathing; watching the breath

following the Dhamma, [110–11](#), [112](#)

four aspects of understanding, [187](#)

four elements, [95](#)

four foundations of mindfulness, [182–87](#)

*See also* mindfulness of...

four imponderables, [43](#), [179](#), [191n3](#)

four noble truths, [180](#), [191n1](#)

*See also* first noble truth; second noble truth; third noble truth; fourth noble truth

four supreme emotions (*brahmavihāra*), [21–22](#)

fourth foundation of mindfulness. *See* mindfulness of thoughts

fourth meditative absorption, [142](#), [145](#), [147](#)

fourth meditative factor, [123](#)

fourth noble truth, [191nn1](#), [10](#)

Noble Eightfold Path, [180](#), [191nn1](#), [10](#)

freedom (*vimutti*), [172](#), [197](#)

dispassion and, [171–78](#)

the spiritual path and, [112–13](#)

*See also* fruit moments

freedoms: contemplations on, [31](#), [32](#)

friends, noble, [189](#)

friendship: loving-kindness meditation on, [72–73](#)

fruit moments, [172–73](#), [175–76\(2\)](#), [177](#), [178](#)

fruit picking image on the wheel, [50](#)

full sweeping meditation method, [129–36](#)

## **G**

Gampo Abbey, [190](#)

generosity: and joy, [109](#)

golden bowl, the Buddha and Sujata and, [110](#)

golden light loving-kindness meditations, [35–37](#), [153–54](#)

grass, walking on, [17](#)

gratification. *See* pleasure

gratitude:

for defilements, [82](#)

and opening to the teaching of the Buddha, [4](#)

for the teaching of the Buddha, [79](#)

for unsatisfactoriness, 63  
great councils of the enlightened ones, 1  
greed, 28, 42–43, 174  
    vs. hate in practicing loving-kindness, 28  
    image in the wheel center, 42  
guided meditations:  
    on loving-kindness, 33–37, 72–73, 137–38, 153–54  
    sweeping methods: full sweep, 129–36; part by part, 85–106

## H

habits: establishing new, 118  
hanging on to suffering, 60  
happiness:  
    inner. *See* joy  
    protection of: contemplation on, 32(2)  
hate, 28, 42–43, 174  
    and fear, 22  
    vs. greed in practicing loving-kindness, 28  
    image in the wheel center, 42  
headaches, 102  
healing power of the sweeping meditation method, 93–94  
heart, 21–29  
    listening with heart and mind, 2  
    and mind, 76  
    opening to the teaching of the Buddha, 4  
    truth, faith and confidence as a matter of, 75  
heart-and-mind (*citta*), 22  
    *See also* heart; mind  
hell realm, 43  
helping others, 108–9  
hindrances. *See* five hindrances  
home of the mind, 121–22  
honesty: and self-discipline, 109  
house image on the wheel, 47  
human realm, 43  
    practicing in, 62  
hungry ghosts, realm of, 43  
hurtfulness: contemplation on freedom from, 31, 32

## I

ignorance (*avijjā*), 71, 158, 193

becoming aware of, 177  
as cause and effect, 43–44  
craving and, 158, 160  
*See also* delusion

ill will, 189, 190

illusion: of control, 49  
*See also* delusion

impatience, 106

imperfections of insight, 152

impermanence (*anicca*), 193  
arising and ceasing, 128, 158–60, 168  
of bliss, 152  
continuity as the mask of, 123, 128, 155  
directing our attention to, 13, 96  
experiencing strongly, 145  
of feelings, 97  
image on the wheel, 42  
and insight, 13, 18, 80  
investigation of, 167–68, 188  
and joy, 114  
recollection of, 39–40  
of unsatisfactoriness, 63

impersonality. *See* nonindividuality

imponderables, four, 43, 179, 191n3

individuality (personality):  
fear of loss of, 145, 160  
loss of belief in, 173  
*See also* delusion; nonindividuality

“infinite space, base of” level of consciousness, 147–48

“infinity of consciousness” level of consciousness, 148–49

initial application (*vitakka*), 118, 126, 197

inner support system, 67

insight (*vipassanā*), 6, 69, 197  
contemplation and, 80–81  
fear vs., 81  
imperfections of, 152  
impermanence and, 13, 18, 80  
investigation and, 52  
labeling and, 19

and liberation, 161–62  
meditative absorptions and, 84, 142, 155, 165  
into ourselves, 95–96  
part by part meditation method for gaining, 85–106  
terror as, 165–66

*See also* acceptance; realization

interdependence. *See* dependent arising

intoxication with youth, 61

introspection, 69–70

investigation:

of the five aggregates, 168–69

and insight, 52

of phenomena, 187–88

of reactions, 66

of terror, 166

of the three characteristics, 167–68, 188

“it just is” (unsatisfactoriness/suffering), 63

## J

jack-in-the-box analogy, 94

*jhānas*, 194

*See also* meditative absorptions

joy (inner happiness) (*muditā*), 21, 107–15, 195

faith and confidence and, 107

impermanence and, 114

loving-kindness meditation on, 34–35

and meditation, 107, 108, 112, 125, 165

in meditative absorption, 123, 139–41, 142; letting go, 141

mindfulness and, 111–12

and opening to the teaching of the Buddha, 4

sense contacts and, 113–14

sources, 108–9, 114

in spiritual practice, 111

judgmental attitudes: dropping, 24

just washing dishes, 9

## K

*kammaṭṭhāna* (base of practice), 54, 168, 194

karma, 194

recollection of, 40

*See also* dependent arising; twelve causes and effects

karma-making, 15

as cause and effect, 44

*karunā*, 194

*See also* compassion

*kāyānupassanā*, 194

*See also* mindfulness of the body

*khandha*, 194

*See also* five aggregates

knowing:

not knowing, 75–76

seeing the Dhamma, 41, 78

seeing things as they are, 67–68, 155–63

*See also* understanding

knowledge and vision of things as they are (*yathābhūtañānadassana*), 155–63, 197

## L

labeling, 10, 19, 83

and insight, 19

usefulness, 14, 17, 19

law of nature: the Dhamma as, 41, 43, 49, 79

laws of nature, 38, 43, 55

letting go, 21, 51

of bliss/rapture, 139

of clinging, 51

of everything/all craving, 172, 175; into path and fruit moments, 172–73, 175–77, 178

of expectations, 5, 76

of feelings, 50, 94, 97

meditation and, 21

nonmaterial meditative absorptions and, 149–50

of pain during meditation, 15–16, 54, 62

as purification, 93

of reactions, 50, 53

swing across the river analogy, 172

of thinking, 7

of views, 151

liberation, 58(2), 191n1

attainment of, 169; no one to attain, 63

doorways of for different practitioner types, 176

insight and, 161–62

no one to attain, 63

sufficiency of the teaching of the Buddha for, 3  
as what we want, 181–82  
*See also* enlightenment; extinction...

life:

cycle of three lives, 57  
experiencing the twelve causes and effects in this lifetime, 51  
*See also* everyday life; spiritual life

life story of the Buddha, 4, 58, 109–10, 117

“lineage, change of,” 172

listening:

with heart and mind, 2  
to the words of the Buddha, 11

listing what we want, 181–82

*lokiya*, 194

*lokiya paticca samuppāda* (worldly dependent arising), 41–55, 57–58, 195

*lokuttara*, 195

*lokuttara paticca samuppāda*, 195

*See also* transcendental dependent arising

losing thinking in the breath, 144–45

loss:

of belief in individuality, 173  
of belief in rites and rituals, 173–74  
of skeptical doubt, 174

*See also* fear of loss

love:

and fear, 22  
motherly: loving-kindness meditation on, 137–38  
our notion of, 21–22, 80  
for ourselves, 80  
unconditional, 24. *See also* loving-kindness  
*See also* heart

loving-kindness (*mettā*), 21, 22, 24, 25, 195

affection and, 25

directing the mind toward, 26, 27–28

first steps toward, 170

meditations on, 33–37, 72–73, 137–38, 153–54; and meditative absorptions, 145, 150–51

people with, 27

practicing, 25–28, 96; benefits of, 37

self-acceptance and, 25

substituting for anger, 99, 104–5

*See also* compassion

lying down for meditation, 103

## M

*maggaphala*, 195

Mahindra, Venerable, 1–2

Maitreya Buddha, 181

*maitri*. *See* loving-kindness

making wise choices, 52–53

man and woman embracing image on the wheel, 48

man at a feast image on the wheel, 48

man shot with arrows image on the wheel, 48

*māna* (conceit), 177–78, 195

material absorptions. *See* fine-material meditative absorptions

matter: delineating mind and, 155–57, 162–63

meditation (sitting meditation):

on the breath. *See* meditation on the breath

the Buddha's practice of, 117, 143, 150

dissolution of the subject, 124–25

and everyday life, 10–11, 181

eyes during, 14

feelings during, 65–67, 83, 98–99, 103–5. *See also* sensations during meditation; thoughts during meditation

guided. *See* guided meditations

joy and, 107, 108, 112, 125, 165

and letting go, 21

loving-kindness meditations, 33–37, 72–73, 137–38, 153–54; and meditative absorptions, 145, 150–51

as a means. *See* and the mind, *below*

methods, 8

and the mind, 5, 22, 41, 44, 47, 57

and mindfulness, 9–10, 11

nausea during, 105

one-pointedness in, 11

pain during. *See* pain during meditation

posture, 14, 103

and purification, 95

purpose, 58

requirements/preconditions for, 48; ease, 24, 81, 108; joy, 107, 108, 112, 125

self-acceptance and, 24–25

sensations during. *See* sensations during meditation  
stages of development, 83–84  
states. *See* meditative absorptions  
steadiness in practice, 48, 108, 119  
thoughts during. *See* thoughts during meditation  
true meditation, 81  
two essential aspects, 5–6. *See also* calm; insight  
unhappiness and, 81  
wanting to meditate, 5  
*See also* walking meditation

meditation on the breath, 8–9, 9–11, 11–14, 18  
labeling during. *See* labeling  
support systems/practices, 12–13, 18–19  
*See also under* breath

meditation posture, 14

meditative absorptions (*jhānas*), 84, 194  
the Buddha on, 166–67  
clinging to, 152

and insight, 84, 142, 155, 165  
material. *See* fine-material meditative absorptions  
nonmaterial, 147–50  
qualities (five factors), 118–24, 139, 142, 188  
teaching/not teaching of, 152

mental formations (*sankhāra*), 15–16, 70, 196  
*See also* reactions

mental pain during meditation, 65–67

*mettā*, 195  
*See also* loving-kindness

the middle path/way, 4, 109–10

mind:  
arising and ceasing of, 158–59  
and body, 79–80, 156–58; as cause and effect, 45–47  
chatter, 6–7, 13  
as conditioned, 157–58, 171–72  
delineating matter and, 155–57, 162–63  
directing our attention to, 44, 46  
directing toward loving-kindness, 26, 27–28  
dysfunction, 46–47  
fantasizing, 7

and heart, 76  
home, 121–22  
listening with heart and, 2  
meditation and, 5, 22, 41, 44, 47, 57  
as movements, 156–57  
one-pointedness. *See* one-pointedness  
as overworked, 46–47  
potential for one-pointedness, 125–26  
primary aspect. *See* mindfulness  
stretching of in meditative absorption, 119–20  
suspension of, 149–50  
troubles of: contemplation on freedom from, 31, 32  
types, 8, 183  
*See also* mindfulness; thinking

mind and body, 79–80, 156–58  
as cause and effect, 45–47  
contemplation on freedom from troubles of, 31, 32  
*See also* body; mind

mind training (*bhāvanā*): meditation as a means of, 5, 22, 41, 44

mindfulness, 111–12, 182–87  
brakes analogy, 70–71  
efficacy, 3  
four foundations of, 182–87. *See also* mindfulness of...  
importance, 70  
introspection, 69–70  
and joy, 111–12  
meditation and, 9–10, 11  
mundane and spiritual aspects, 182–83  
and understanding, 187  
*See also* directing our attention

mindfulness of feelings (*vedanānupassanā*), 69–70, 100, 183–85, 196  
sweeping meditation methods: full sweep, 129–36; part by part, 85–106

mindfulness of the body (*kāyānupassanā*), 8–9, 182–83, 194

mindfulness of thinking, 185

mindfulness of thoughts, 185–87

mistakes: accepting, 23, 24–25

Moggallāna, 1

monkey image on the wheel, 45

monks:

deciding to become a monk, 55  
qualities needed for living together, 169–70  
motherly love: loving-kindness meditation on, 137–38  
movement as the mask of unsatisfactoriness, 155, 166  
movements:  
    as arising and ceasing, 159  
    body and mind as, 156–57  
*muditā*, 195  
    *See also* joy

**N**

naming breaths, 12, 19  
nature. *See* law of nature; laws of nature  
nausea during meditation, 105  
neighborhood concentration, 144  
“neither perception nor nonperception” level of consciousness, 149–50  
Nhat Hanh, Thich, 9q  
*nibbāna*, 43–44, 195  
    *See also* extinction...  
*nibbīdā* (disenchantment), 167–69, 171, 195  
no one to enter/attain, 63  
no-self. *See* corelessness  
Noble Eightfold Path, 180, 191nn1, 10  
noble friends, 189  
noble ones (*ariyas*), 172, 193  
noble silence, 7–8  
    avoiding eye contact during, 18  
nobody, 148, 157, 168, 180  
    being nobody, 143, 170; terror of, 145  
    *See also* corelessness  
nonindividuality: realization of/accepting, 143, 147–48  
    *See also* corelessness  
nonmaterial meditative absorptions, 147–50  
nonoccurrence, 172, 173  
nonreaction to feelings, 53, 69, 94, 100, 113, 173–74  
nonreturner (*anāgāmi*), 176–77, 193  
nonseparateness of the body, 95  
not knowing, 75–76  
“nothing special,” 53  
“nothingness, base of” level of consciousness, 149

noticing the breath:

at the nostrils, 11, 18

wherever it becomes apparent, 12, 19

nuns:

deciding to become a nun, 55

qualities needed for living together, 169–70

## O

the observer, 147

old man image on the wheel, 52

once returner (*sakadāgāmi*), 175, 196

one-pointedness:

in meditation, 11

in meditative absorption, 124, 142

potential of the mind for, 125–26

*See also* concentration

oneness, experience of: vs. enlightenment, 55

opening our hearts to the teaching of the Buddha, 4

origin of unsatisfactoriness. *See* craving

origins of suffering, 24, 28, 52, 62, 66

others, 27

blaming, 59, 185

helping, 108–9

showing we care, 26–27

*See also* people

ourselves:

blaming, 82, 104, 185

faith and confidence in, 79–80

insight into, 95–96

love for, 80

overworked mind, 46–47

ownership of feelings/the body, 67–68, 160–61

## P

pain. *See* suffering

pain during meditation, 14–15, 65, 101–2

focusing on, 16, 66–67

letting go/letting be, 15–16, 54, 62

mental pain, 65–67

Pali canon, 2

*papañca* (proliferation), 59, 195

*parinibbāna*, 195

part by part sweeping meditation method, 85–106

the path. *See* spiritual path

path moments, 145, 172(2), 173, 175, 176–77(3), 178, 180

people: with loving-kindness, 27

*See also* human realm; others; ourselves

perception, 70

“neither perception nor nonperception,” 149–50

pure perception, 114–15

perfection in practice, 136

perseverance, 80–81(2)

personal choice. *See* choice

personality. *See* individuality

phenomena: investigation of, 187–88

picking fruit image on the wheel, 50

picturing breaths, 12, 19

pig in the wheel center, 42

*pīti* (bliss), 120–22, 195

pleasure (pleasantness):

in meditative absorption. *See* bliss

of sense contacts, 60, 108, 109

point between feeling and craving, 67–68, 68–69, 70, 179, 183

*See also* doorway out of the wheel of birth and death

posture for meditation, 14, 103

potter image on the wheel, 44

practice (of the teaching of the Buddha) (spiritual practice), 64–65, 101

commitment to, 76–77(2)

determination. *See* determination in practice

and everyday life, 77

as through our feelings, 112–13

in the human realm, 62

joy in, 111

perfection in, 136

steadiness in, 48, 108, 119

urgency, 53, 61–62

*See also* meditation; mindfulness; noble silence; practicing

practicing:

equanimity, 49–50, 98

in everyday life, 53–54

loving-kindness, 25–28, 96; benefits of, 37  
tranquility, 117

practitioner types/kinds, 28, 61, 176

precepts, five, 174, 191n9

pregnant woman image on the wheel, 52

presence: being present, 13–14

proliferation (*papañca*), 59

prophecy re the Dhamma, 181

protection of happiness: contemplation on, 32(2)

pure perception, 114–15

purification, 9, 21, 23, 26–27, 55

- concentration and, 47, 100
- of feelings, 21, 23, 26, 53, 96, 104, 122. *See also* doorway out of the wheel of birth and death
- letting go as, 93
- meditation and, 95
- in meditative absorption, 118, 122, 150
- nausea in, 105
- sweeping meditation methods: full sweep, 129–36; part by part, 85–106

purity: and meditative absorptions, 144

*puthujjana*, 196

**R**

*rāga*, 171, 196

rapture. *See* bliss

reactions (to feelings/suffering), 59–60

- conquering, 109
- investigating, 66
- letting go, 50, 53
- as more suffering, 62, 66
- nonreaction, 53, 69, 94, 100, 113, 173–74
- triggers for, 52, 66, 94, 95, 125, 184, 187, 190

*See also* mental formations

realization: of nonindividuality, 143, 147–48

rebirth consciousness, 71–72

- arising of, 51
- as cause and effect, 44–45

recapitulation of the process of meditative absorption, 125, 127–28

“recognition, no blame, change” formula, 11, 183–85

recognizing ego illusion, 143

recognizing suffering, 53, 100, 186

recognizing unwholesome thoughts, [186–87](#)  
recollection of karma, [40](#)  
recollections, five daily, [38–40](#)  
relative truth, [80](#)  
remembering our vulnerability, [53](#)  
resistance: and suffering, [24](#)  
restlessness, [112](#), [123](#), [177](#)  
reverence for Dhamma, [79](#)  
rites and rituals: loss of belief in, [173–74](#)  
running away from suffering, [60](#), [185](#)

## S

*sacca*, [196](#)

*See also* truth

Sahampati and the Buddha, [58](#)

*sakadāgāmi* (once returner), [175](#), [196](#)

*samādhi*, [196](#)

*See also* concentration

*samatha*, [196](#)

*See also* calm

*saṃsāra*, [14](#), [196](#)

*See also* rebirth consciousness

*saṃvega*, [196](#)

*See also* urgency

*Sangha*, [1](#), [78](#), [196](#)

*sankhāra*, [196](#)

*See also* mental formations

Sariputta, [1](#)

*Satipaṭṭhāna Sutta*, [3](#)

satisfaction:

contentment vs., [78](#)

the search for, [59](#)

search for satisfaction, [59](#)

search for transcendence: unsatisfactoriness and, [58](#)

seclusion from sense contacts, [108](#)

second foundation of mindfulness. *See* mindfulness of feelings

second great council of the enlightened ones, [1](#)

second meditative absorption, [139–41](#), [145](#)

second meditative factor, [118–19](#)

second noble truth, [8](#), [57–58](#), [63–64](#), [191n1](#)

*See also* craving

seeing the Dhamma, [41](#), [78](#)

seeing things as they are, [67–68](#), [155–63](#)

“the seen is only the seen...,” [115](#)

self notion. *See* delusion

self-acceptance, [23–24](#)

- and affection, [28–29](#)
- and loving-kindness, [25](#)
- and meditation, [24–25](#)
- as nonindividuality, [143](#), [147–48](#). *See also* corelessness

self-confidence, [139–41](#)

self-discipline, [141](#)

- and joy, [109](#)

self-pity, [60](#)

selflessness. *See* corelessness

sensations during meditation:

- feeling in breathing, [12–13](#), [19](#)
- feeling in walking, [17–18](#)
- See also* pain during meditation

sense contacts, [70](#), [107](#), [114](#), [115](#)

- as cause and effect, [47–48](#)
- and joy, [113–14](#)
- pleasure of, [60](#), [108](#), [109](#)
- seclusion from, [108](#)
- unsatisfactoriness, [60–61](#), [107–8](#)
- See also* feeling (sensation/emotion)

senses:

- five senses and thinking as cause and effect, [47](#)
- as temptations, [143](#)
- See also* sense contacts

seven factors of enlightenment (*bojjhanga*), [182–89](#), [191n4](#), [193–94](#)

seventh meditative absorption, [149](#)

shame, [186](#)

showing others we care, [26–27](#)

signless liberation, [176](#)

silence. *See* noble silence

simplicity, joy of, [111](#)

sitting meditation. *See* meditation

six realms: images on the wheel, [43](#)

six senses. *See* five senses and thinking...

sixfold movement of the feet, 17

sixth meditative absorption, 148–49

skeptical doubt. *See* doubt

sloth and torpor, 118, 189

snake in the wheel center, 42

snake simile (of the Dhamma), 112

solidity as the mask of corelessness, 155, 157

sotāpatti (stream entry), 172, 196

spiritual friend, 189

spiritual life:

- choice and, 45
- as everyday life, 54–55

spiritual materialism, 112

spiritual path, 21, 26–27

- and freedom, 112–13
- the middle path/way, 4, 109–10
- no one to enter, 63
- path and fruit moments, 145, 172–73, 175–77, 178, 180
- suffering on, 61

spiritual practice. *See* practice

spiritual teaching. *See* teaching

staying with the breath, 11, 13–14

steadiness in practice, 48, 108, 119

stream enterer, 173, 175

stream entry (sotāpatti), 172, 196

stretching of the mind: in meditative absorption, 119–20

substitution (directing our attention to something else), 54, 69, 98, 99, 104–5, 186

suffering (pain), 24, 58–59, 60, 63, 65, 107, 177

- compassion for others', 169–70
- craving and, 63–64, 141
- disappearance of, 63. *See also* liberation
- hanging on to, 60
- during meditation. *See* pain during meditation
- origins, 24, 28, 52, 62, 66
- overcoming, 8, 24, 53
- reactions to. *See* reactions
- recognizing, 53, 100, 186
- resistance and, 24

running away from, [60](#), [185](#)  
on the spiritual path, [61](#)  
as the teacher, [60](#)  
teaching of the Buddha on, [63](#)  
thinking as, [185](#)  
wanting to get rid of, [182](#)  
*See also* unsatisfactoriness

Sujata and the Buddha, [110](#)  
support system, inner, [67](#)  
suppression of unwholesome thoughts, [186](#)  
suspension of the mind, [149–50](#)  
sustained application (*vicāra*), [118–19](#), [126](#), [196](#)  
suttas (discourses of the Buddha):  
    “The All Embracing Net of Views,” [24](#)  
    origin, [1–2](#)  
    *Satipaṭṭhāna Sutta*, [3](#)  
    *Upanisa Sutta*, [3](#), [4](#)  
sweeping meditation methods:  
    full sweep, [129–36](#)  
    part by part, [85–106](#)  
swimming upstream, [110–11](#)  
swing across the river analogy, [172](#)  
sympathetic joy. *See* joy

## T

teacher:  
    associating with wise people, [71](#)  
    letting go of expectations of, [76](#)  
    as meditative absorption guide, [145](#)  
    as spiritual friend, [189](#)  
    suffering as the teacher, [60](#)  
    as supportive, [167–68](#)  
teaching (spiritual teaching):  
    as compassion, [180](#)  
    faith and confidence in, [75](#), [79](#)  
    of the meditative absorptions, [152](#)  
teaching of the Buddha, [2–3](#), [41](#), [62](#), [180](#)  
    authenticity, [3–4](#)  
    his decision to teach, [58](#)  
    gratitude for, [79](#)

the great gift of, [165](#)  
as not pessimistic, [62](#)  
opening our hearts to, [4](#)  
practice of. *See* practice  
purpose, [58\(2\)](#)  
sufficiency for liberation, [3](#)  
*See also* under the Buddha; Tipiṭaka; words of the Buddha

temptations: senses as, [143](#)

ten fetters, [173–74](#), [177–78](#), [191n8](#)  
*See also* defilements; five hindrances

ten virtues, [109](#), [191n7](#)

tension, relieving, [99–100](#)

terror:  
of appearances, [128](#)  
of dissolution, [160](#), [178–79](#); of being nobody, [145](#)  
as insight, [165–66](#)  
investigation of, [166](#)

things as they are:  
accepting, [49](#), [66](#)  
seeing, [67–68](#), [155–63](#)

thinking, [185](#)  
clarification of, [21](#)  
and control, [6–7](#)  
vs. feeling, [105–6](#)  
five senses and thinking as cause and effect, [47](#)  
letting go, [7](#)  
our lives as lead by feelings vs., [22–23](#)  
losing in the breath, [144–45](#)  
mindfulness of, [185](#)  
as suffering, [185](#)  
*See also* mind; thoughts

third foundation of mindfulness. *See* mindfulness of thinking

third great council of the enlightened ones, [1](#)

third meditative absorption, [141–42](#), [145](#)

third meditative factor, [120–22](#)

third noble truth, [180](#), [191n1](#)  
*See also* extinction...

thoughts:  
mindfulness of, [185–87](#)

unwholesome thoughts, [186–87](#)

thoughts during meditation: labeling and dropping, [10–11](#), [14](#), [17](#), [19](#), [83](#)

three animals in the wheel center, [42](#)

three characteristics of existence, [59](#), [79](#), [155](#), [172](#)

    investigation of, [167–68](#), [188](#)

*See also* corelessness; impermanence; unsatisfactoriness

three root defilements, [42–43](#)

threefold movement of the feet, [16–17](#)

tiger image on the wheel, [42](#)

Tipiaka, [2](#), [3–4](#)

tranquility. *See* calm

transcendence, search for: unsatisfactoriness and, [58](#)

transcendental dependent arising (*lokuttara paticca samuppāda*), [58](#), [195](#)

    disenchantment in, [167–69](#)

    dispassion and freedom in, [171–78](#)

    faith and confidence in, [75–84](#)

    joy in, [107–15](#)

    knowledge and vision of things as they are in, [155–63](#)

    the meditative absorptions in, [117–28](#), [139–45](#), [147–54](#)

    unsatisfactoriness in, [58–73](#)

transferring meditation into everyday life, [10–11](#)

triggers for reactions, [52](#), [66](#), [94](#), [95](#), [125](#), [184](#), [187](#), [190](#)

troubles of mind and body: contemplation on freedom from, [31](#), [32](#)

true meditation, [81](#)

truth (*sacca*), [196](#)

    absolute, [80](#), [117](#), [143](#), [163](#)

    commitment to, [77](#), [112](#)

    insight into. *See* insight

    as a matter of heart, [75](#)

    our potential of realizing, [80](#)

    relative, [80](#)

*See also* four noble truths

truthfulness (honesty): and self-discipline, [109](#)

twelve causes and effects, [43–52](#)

    experiencing in this lifetime, [51](#)

    the way out. *See* doorway out of the wheel of birth and death

## U

unconditional love, [24](#)

*See also* loving-kindness

the unconditioned, [148](#), [173](#), [176](#), [177](#)

understanding:

and action, [67](#), [76–77](#)

and faith and confidence, [107](#)

four aspects of, [187](#)

mindfulness and, [187](#)

*See also* knowing

unhappiness: and meditation, [81](#)

the universe as in body and mind, [79–80](#), [156](#)

unlocking the door to concentration, [119](#)

unsatisfactoriness (*dukkha*), [6](#), [8](#), [58–59](#), [63](#), [191n1](#), [194](#)

of the body, [61–62](#)

craving and, [57–58](#), [63–64](#)

of everything, [171](#)

extinction of, [191n1](#), [195](#); disappearance of suffering, [63](#). *See also* liberation

gratitude for, [63](#)

impermanence, [63](#)

investigation of, [167–68](#), [188](#)

movement as the mask of, [155](#), [166](#)

origin. *See* craving

and the search for transcendence, [58](#)

of sense contacts, [60–61](#), [107–8](#)

teaching of the Buddha on, [6](#), [8](#), [62](#)

in transcendental dependent arising, [58–73](#)

*See also* suffering

unwholesome thoughts, [186–87](#)

Upāli, [1](#)

*Upanisa Sutta*, [3](#), [4](#)

*upekkhā*, [196](#)

*See also* equanimity

urgency (*saṃvega*), [196](#)

of desire for deliverance, [167–68](#)

of practice, [53](#), [61–62](#)

**V**

*vedanānupassanā*, [196](#)

*See also* mindfulness of feelings

*vicāra*, [196](#)

*See also* sustained application

*vicikicchā*, [197](#)

*See also* doubt

views: letting go, [151](#)

*vimutti*, [197](#)

*See also* freedom

*vipassanā*, [6](#), [69](#), [197](#)

*See also* insight

*vipassanā* method. *See* sweeping meditation method

*virāga*, [197](#)

*See also* dispassion

virtues, ten, [109](#), [191n7](#)

vision. *See* knowledge and vision...; seeing...

visualizing:

body parts, [102–3](#), [106](#). *See also* sweeping meditation methods

breaths, [12](#), [19](#)

*vitakka*, [197](#)

*See also* initial application

voidness liberation, [176](#)

vulnerability: remembering, [53](#)

## W

walking meditation, [16–18](#)

the wanderer and the Buddha, [174](#)

wanderer in the desert analogy, [141](#)

wanting more, [51–52](#)

listing what we want, [181–82](#)

wanting to get rid of suffering, [182](#)

wanting to meditate, [5](#)

washing dishes, just, [9](#)

watching the breath:

at the nostrils, [11](#), [18](#)

wherever it becomes apparent, [12](#), [19](#)

water element, [95](#)

weeds analogy, [123](#)

what we want: listing, [181–82](#)

wheel of birth and death, [41–52](#)

the Buddha's drawing of, [41–42](#)

the five aggregates on, [42](#)

the six realms on, [43](#)

the three root defilements on, [42–43](#)

the tiger on, [42](#)

the twelve causes and effects on, [43–52](#)

the way out. *See* doorway out of the wheel of birth and death

wife, husband, and monk story, [113](#)

wisdom: and faith, [76–77](#), [111](#), [112](#)

wise choices, making, [52–53](#)

wise people: associating with, [71](#)

wishless liberation, [176](#)

woman with child images on the wheel, [52](#)

words of the Buddha:

    heeding, [65](#)

    listening to, [11](#)

working ground. *See* base of practice

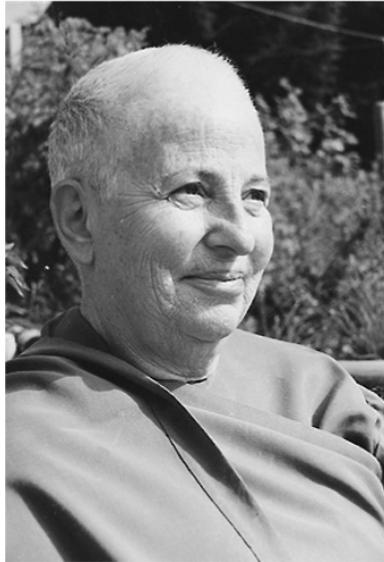
worldly dependent arising (*lokiya paticca samuppāda*), [41–55](#), [57–58](#), [195](#)

## Y

*yathābhūtañānadassana* (knowledge and vision of things as they are), [155–63](#), [197](#)

youth: intoxication with, [61](#)

## 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 immigrated 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 Theravāda 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 Theravāda 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 BY AYYA KHEMA, FROM WISDOM PUBLICATIONS

### BE AN ISLAND

*The Buddhist Practice of Inner Peace*

Foreword by Sandy Boucher

160 pages, \$14.95, ebook \$10.89

“This book offers guidance along the path of Buddhist meditation with direct and practical advice. Ayya Khema’s words are clear and straightforward, conveying depth and insight.”—*The Beacon*

### BEING NOBODY, GOING NOWHERE

*Meditations on the Buddhist Path*

Foreword by Zoketsu Norman Fischer

192 pages, \$16.95, ebook \$12.35

Winner of the Christmas Humphreys Award for Best Introductory Buddhist Book.

### WHO IS MY SELF?

*A Guide to Buddhist Meditation*

192 pages, \$14.95, ebook \$10.89

“Abounds with down-to-earth wisdom and contemporary relevance...a wonderful, practical introduction to the practice of Buddhist meditation.” —*Booknews*

## About Wisdom Publications

WISDOM PUBLICATIONS is a publisher of classic and contemporary Buddhist books and practical works on mindfulness. Publishing books from all major Buddhist traditions, Wisdom is a nonprofit charitable organization dedicated to cultivating Buddhist voices the world over, advancing critical scholarship, and preserving and sharing Buddhist literary culture.

To learn more about us or to explore our other books, please visit our website at [www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org). You can subscribe to our eNewsletter, request a print catalog, and find out how you can help support Wisdom's mission either online or by writing to:

Wisdom Publications

199 Elm Street

Somerville, Massachusetts 02144 USA

You can also contact us at 617-776-7416 or [info@wisdompubs.org](mailto:info@wisdompubs.org).

Wisdom is a 501(c)(3) organization, and donations in support of our mission are tax deductible.

Wisdom Publications is affiliated with the Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT).

Wisdom Publications

199 Elm Street

Somerville, MA 02144 USA

[www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org)

© 1990, 2000, 2014 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, author.

[When the iron eagle flies]

Know where you're going : a complete Buddhist guide to meditation, faith and everyday transcendence / Ayya Khema.

pages cm

Originally published: When the iron eagle flies : Boston : Wisdom Publications, 2000.

Includes bibliographical references and index.

ISBN 978-1-61429-193-0 — ISBN 1-61429-193-4 (pbk. : alk. paper) — ISBN 978-1-61429-210-4 (eBook)

1. Buddhism—Doctrines. 2. Meditation—Buddhism. I. Title.

BQ4165.K485 2014

294.3'444—dc23

2014015481

ISBN 978-1-61429-193-0      Ebook ISBN 978-1-61429-210-4

18 17 16 15 14

5 4 3 2 1

Cover photo "Way to Paradise" by Kilian Schönberger, [www.kilianschoenberger.de](http://www.kilianschoenberger.de).

Cover design by Philip Pascuzzo. Interior design by Gopa&Ted2, Inc.

# WHEN THE IRON EAGLE FLIES

---

Buddhism  
*for the* West

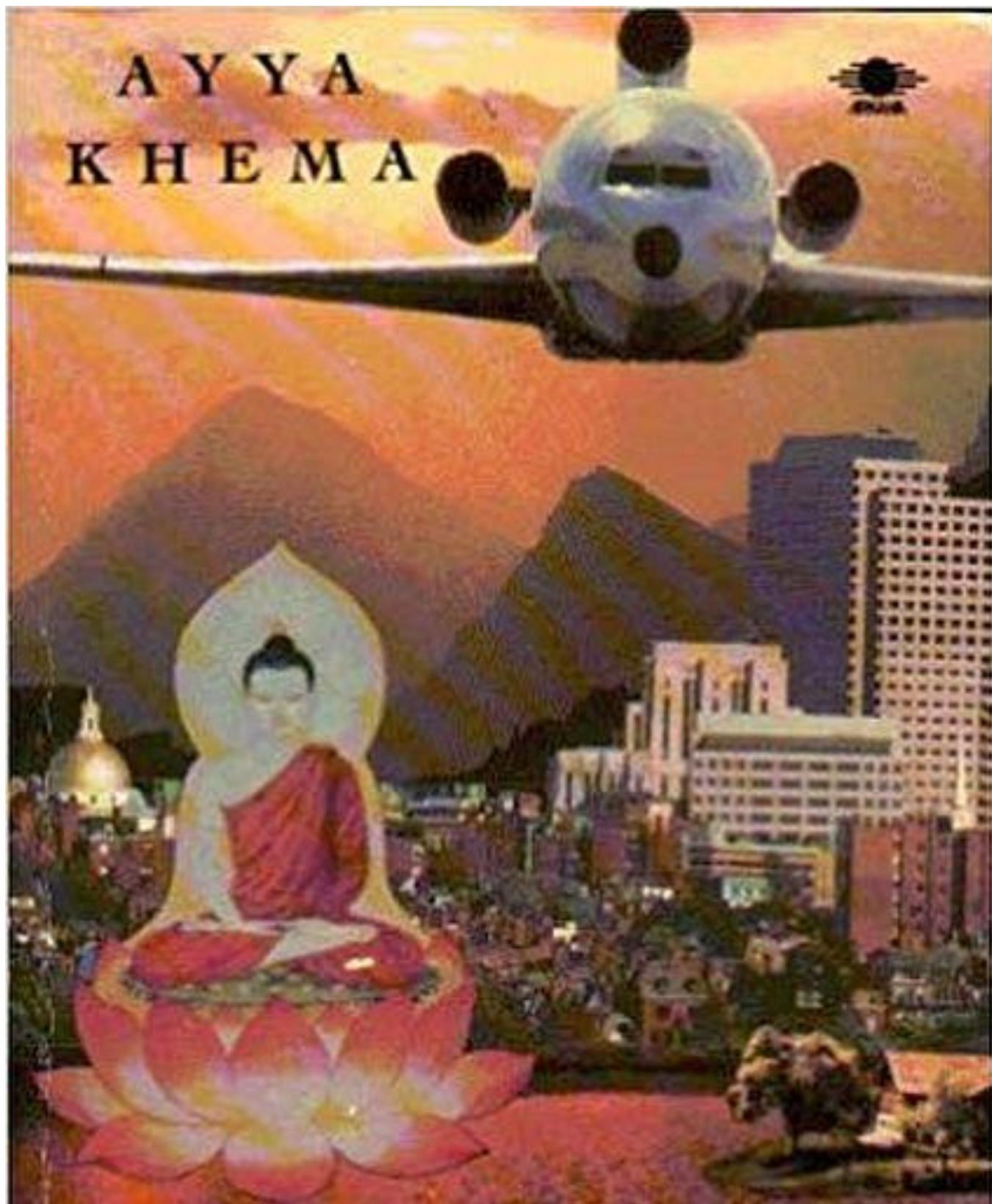


AYYA KHEMA

---

FOREWORD BY HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

AYYA  
KHEMA



WHEN THE  
IRON EAGLE FLIES  
BUDDHISM FOR THE WEST

*Foreword by His Holiness the Dalai Lama*