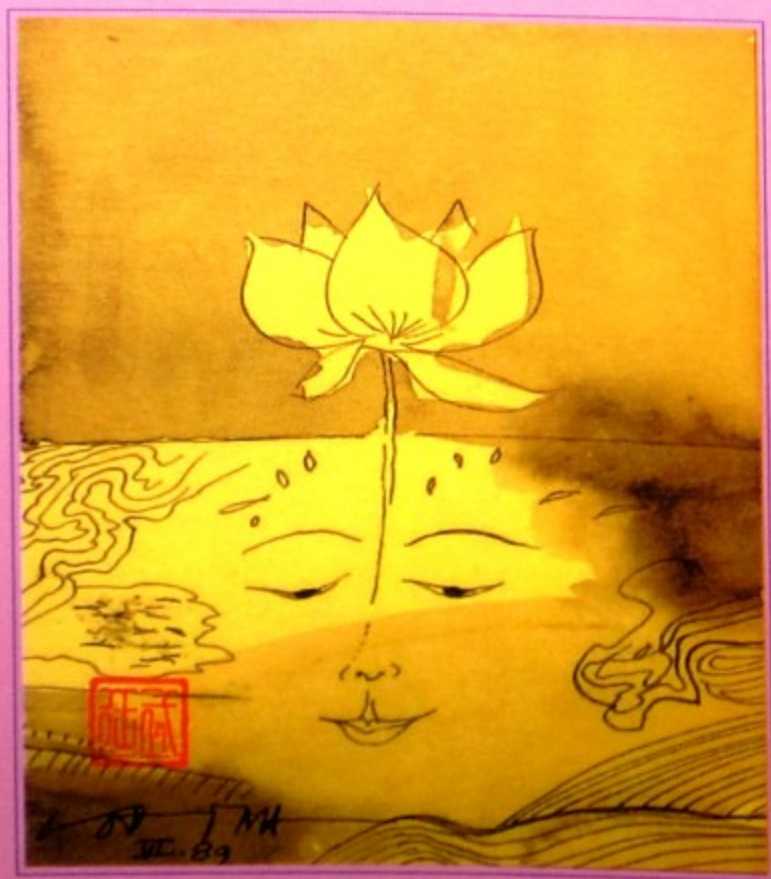


PHÉP LẠ CỦA SỰ TỈNH THỨC



Thích Nhất Hạnh



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

PHÉP LẠ
CỦA
SỰ TỈNH THỨC



NHẤT HẠNH

Mục lục

Hơi thở của Zoe.....	4
Nguyên tắc rửa bát để mà rửa bát	7
Làm hòa với mùi quýt	10
Phép lạ là đi trên mặt đất	12
Nắm lấy hơi thở chánh niệm	15
Đếm hơi thở và theo dõi hơi thở	17
Mỗi động tác là một lễ nghi	21
Hãy là nụ cười.....	23
Thức dậy giữa Làng Hồng.....	26
Hạt sỏi trong lòng cát mịn.....	28
Nhận diện	31
Vọng tâm thành chân tâm.....	33
Một là tất cả, tất cả là một	36
Độ nhất thiết khổ ách	38
Du ngoạn trên những đợt sóng sanh tử	40
Cây bưởi trước nhà	42
Tiếng hải triều vang dậy	45
Nước sông trong hơn, cỏ cây xanh thêm.....	47
Ba câu trả lời màu nhiệm	50
Ba mươi một bài thực tập.....	56
1. Thực Tập Cười Hàm Tiếu	56
1a/ - Cười hàm tiếu khi mới thức dậy buổi sáng.	56
1b/ - Cười hàm tiếu trong lúc rỗi rảnh.	56
1c/ - Cười hàm tiếu trong khi nghe một bản nhạc.	56
1d/ - Cười hàm tiếu trong khi bực bội.	56
2. Tập buông thư.....	57
2a/ - Tập buông thư trong thế nằm.	57
2b/ - Buông thư trong tư thế ngồi.....	57
3. Tập thở	57

3a/ - Thở bụng.	57
3b/ - Thở trong khi đếm bước chân.	57
3c/ - Đếm hơi thở.	58
3d/ - Theo dõi hơi thở trong khi nghe nhạc.	58
3e/ - Theo dõi hơi thở trong khi nói chuyện.	58
3f/ - Theo dõi hơi thở.	58
3g/ - Thở an định thân tâm để thực hiện hỷ lạc.	59
4. Quán niệm tư thế của thân thể và động tác thân thể	59
4a/ - Quán niệm tư thế của thân thể.	59
4b/ - Quán niệm khi pha trà.	60
4c/ - Quán niệm khi rửa bát.	60
4d/ - Quán niệm khi giặt áo.	60
4e/ - Quán niệm khi dọn nhà.	60
4f/ - Quán niệm khi tắm.	61
4g/ - Quán niệm về hạt sỏi.	61
4h/ - Tổ chức ngày quán niệm.	61
5. Quán niệm về duyên khởi.	62
5a/ - Quán niệm về ngũ uẩn.	62
5b/ - Quán niệm về ta.	63
5c/ - Quán niệm bộ xương của chính ta.	63
5d/ - Quán niệm về người thân yêu mới chết.	63
5e/ - Quán niệm về "Không".	64
6a/ - Quán niệm về người mình oán ghét nhất.	64
6b/ - Quán niệm về khổ đau do vô minh tạo ra.	65
6c/ - Quán niệm về hành động vô tướng.	66
6d/ - Quán niệm về hành xả.	67
6e/ - Quán niệm về bất xả.	68
Kinh lục	69
Kinh An Ban Thủ Ý.	69
Kinh Bách Thiên Tụng Bát Nhã.	71
Kinh Bảo Tích	73
Kinh Duy Ma Cật.	74
Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa	75

Hơi thở của Zoe

Thiều ơi,

Ngày hôm qua Steve tới thăm với chú bé Mickey 7 tuổi. Gớm, thằng bé lớn mau quá đi thôi và nghịch ghê. Nó nói giỏi cả tiếng Pháp lẫn tiếng Anh. Nó còn nói được tiếng lóng học ở ngoài đường nữa. Trẻ con bên này được nuôi dạy khác với lối nuôi dạy trẻ con bên mình. Cha mẹ chúng để chúng "tự do phát triển". Suốt hai giờ ngồi nói chuyện, Steve phải để ý tới thằng bé. Nó chơi, nó nghịch, nó xen vào cả câu chuyện của người lớn. Nó làm cho người lớn không nói chuyện với nhau được. Tôi đưa cho nó mấy quyển sách hình của trẻ con, nhưng nó chỉ lật xem sơ rồi lại bỏ sách, xen vào giữa tôi và ba nó. Nó đòi sự chú ý của thế giới người lớn.

Sau đó nó ra ngoài sân chơi với một đứa trẻ con Tây hàng xóm. Tôi mới hỏi Steve đòi sống gia đình có dễ chịu không? Steve không có câu trả lời dứt khoát. Năm ngoái hai vợ chồng và thằng bé đi Indonesia trong một chuyến du khảo và ở lại đấy một năm. Đi ba người, về bốn người. Họ mới trở lại Paris tháng trước.

Marie là một họa sĩ, Steve nói từ khi sanh Zoe, Marie buông bút không vẽ nữa. Tất cả thì giờ, cuộc sống, thân mạng là để dành cho cô bé mới ra đời. Marie cũng ít nói đến Mickey nữa. "Không phải là Marie không thương Mickey" Steve nói "Nó thương thằng bé lắm, nhưng hiện giờ nó chỉ sống cho Zoe. Chừng một năm nữa tôi biết nó sẽ cầm bút trở lại và xem Zoe ngang hàng với Mickey".

Steve nói mấy tuần nay, ít khi Steve ngủ được một giấc dài. "Trong đêm, Marie cứ thức dậy, giựt mình và vì mệt quá nó bảo tôi trở dậy xem bé Zoe còn thở không. Tôi chiều Marie, trở chùng em bé rồi lại trở về ngủ lại. Có lần mệt quá tôi nói: thì mới một giờ trước đây nó đang thở mà, không lý gì bây giờ nó hết thở. Marie năn nỉ, tôi lại chiều lòng, có khi bực quá, tôi không chịu trở dậy, và Marie phải trở dậy. Có đêm chuyện đó xảy ra tới hai lần".

Đời sống gia đình có dễ chịu hơn đời sống độc thân không? Steve không có câu trả lời dứt khoát. Nhiều người nói: "Có đời sống gia đình thì cuộc sống ổn định hơn, thảnh thơi hơn. Steve không nói điều đó đúng mà cũng không nói điều đó sai. Anh ta chỉ âm ừ, nhưng mà tôi hiểu. Steve nói "Tôi mới tìm ra một cách để có thật nhiều thì giờ", Tôi hỏi: "Cách gì?", Steve nói: "Trước kia tôi thường chia thời giờ của tôi ra làm nhiều phần, một phần tôi dành cho Mickey, học bài với nó, đọc truyện cho nó, tắm rửa nó. Một phần tôi dành cho Marie, giúp nàng trong việc lo lắng cho Zoe, đi chợ cho nàng, mang quần áo và tã đi tiệm giặt, nói chuyện với nàng khi mấy đứa nhỏ đã đi ngủ. Ngoài những thì giờ dành cho 2 người (Tôi xem Marie và Zoe là 1 người. Bởi vì hơi thở của Zoe cũng là hơi thở của Marie. Nếu một bên không thở được thì bên kia cũng bị ngạt hơi), tôi còn có thì giờ dành cho riêng tôi. Tôi đọc, viết khảo cứu, đi bách bộ, còn thì giờ đi làm kiếm ăn ở Sở thì khác. Đó là thì giờ của Sở".

"Nhưng bây giờ tôi không còn phân chia thời giờ như vậy nữa. Tôi lấy luôn thời giờ của Marie và của Mickey làm thời giờ của tôi. Khi tôi học bài chung với Mickey, tôi không còn có ý niệm: đây là thời giờ của tôi dành cho Mickey, sau khi xong việc này tôi mới thật có thời giờ cho tôi. Trái lại, tôi tìm cách sống cho tôi trong khi học bài với Mickey, tôi chia sẻ sự có mặt của nó. Tôi tìm được hứng thú trong khi học bài với nó và như thế là thời giờ cho nó trở thành thì giờ của tôi. Đối với Marie cũng vậy, bất ngờ, tự nhiên tôi có vô khối thì giờ cho tôi".

Steve vừa nói vừa cười. Tôi thì ngạc nhiên. A! Cái anh chàng này khôn nhỉ! Điều này đâu phải anh ta nhờ đọc sách mà biết. Điều này là điều anh ta tự tìm ra trong đời sống hàng ngày.

Mấy tháng nay tôi giảng kinh quán niệm mỗi chiều thứ bảy. Và sau khi giảng, những người trẻ đặt các câu hỏi về những phương thức áp dụng các nguyên tắc nêu ra trong kinh này về đời sống hàng ngày. Chúng tôi cùng bàn luận về phương cách dùng thì giờ... Điều làm tôi ngạc nhiên là tuy Steve chưa dự buổi giảng nào về kinh quán niệm trong mấy tháng qua, Steve cũng đã đi tới một nhận xét mà vài anh

chị đã nêu ra trong các buổi thảo luận. Khả năng tiếng Việt của anh chàng còn yếu khiến chúng tôi không mời tham dự buổi giảng kinh và đàm luận.

Nguyên tắc rửa bát để mà rửa bát

Thứ bảy tuần rồi, tôi có đem chuyện Steve kể lại cho những người tham dự buổi giảng kinh, có một anh nói: "Steve đã tìm ra nguyên tắc nhưng chưa tìm ra phương pháp. Tôi nói: "Tìm ra nguyên tắc được thì cũng tìm ra phương pháp được". Nếu Steve tìm được hứng thú trong lúc học bài với Mickey thì tức là Steve áp dụng hữu hiệu một vài phương pháp nào đó mà Steve đã tự tìm ra một mình. Đâu có phải chỉ có kinh quán niệm mới cung cấp được cho mình những phương pháp. Steve tuy có học Phật và đọc được Sanscrit, nhưng Steve không phải là người đã qui y. Nhưng không ai cấm người không Phật tử thực hành những phương pháp Phật Giáo, với lại phương pháp Phật giáo không phải là những phương pháp duy nhất. Lại còn điều này nữa, không phải chỉ những Phật tử mới tìm ra phương pháp Phật Giáo. Đức Thích Ca Mâu Ni, các bậc Duyên Giác và Bích Chi Phật cũng đâu có là Phật tử trước khi tìm được con đường và những phương pháp đạt đạo, phải không?

Một chị nói: "Thế thì một hôm nào đó, mình sẽ mời Steve tới nói về kinh nghiệm của Steve cho mình nghe, mình có thể học hỏi những kinh nghiệm của Steve. Tôi nghĩ khi chị ấy nói như thế, chị xác nhận một điều quan trọng: người Phật tử không nắm hết chân lý, người Phật tử có thể học được kinh nghiệm của những người không phải Phật tử và quan hệ hơn nữa, người Phật tử có thể học hỏi Phật pháp với những người không Phật. Tôi nhớ lại câu nói quen thuộc trong Phật Giáo Đại Thừa: "Phật Pháp tức là thế gian pháp". (Phương pháp của Phật cũng là phương pháp của cuộc sống) và "Phật pháp tại thế gian, bất ly thế gian giác" (Phương pháp của Phật áp dụng trong cuộc sống không thể tách ra ngoài sự thức tỉnh của cuộc sống). Vậy ta có thể nói: Phương pháp của kinh quán niệm cũng dính líu tới sự thức tỉnh của Steve phải không?

Nhưng mà Steve cũng có thể áp dụng những phương pháp dạy trong kinh quán niệm, nếu Steve muốn, chắc đâu là những phương pháp mà Steve tìm ra đã đủ để đưa Steve tới chỗ thành công hoàn toàn. Mỗi

đêm mà phải thức dậy chừng mười lần để xem thử bé Zoe còn thở không, điều đó cũng hơi làm mình bực mình đấy chứ. Nhiều người mới nghe đã có thể gất lên rồi, huống hồ là tự họ phải làm như Steve. Biết đâu trong kinh quán niệm lại chẳng có phương pháp giúp Steve xem thì giờ ngủ và thì giờ dậy của bé Zoe là một.

Các tác viên Xã Hội của trường chắc hẳn cũng muốn biết xem thành quả của Steve đạt được lớn lao tới chừng nào, có phải không? Có tác viên nào mà lại chẳng thấy thời giờ dành riêng cho mình quá ít ỏi.

Tôi cũng là một loại tác viên. Thiều cũng là một loại tác viên. Chúng mình cùng muốn biết làm thế nào Steve đã giật được vô khối thì giờ cho Steve. Steve đã đạt được "vô khối thì giờ" thật chưa! Hay chỉ mới đạt trên nguyên tắc?

Bên Mỹ có một anh chàng rất thân với tôi. Tên anh là Jim Forest. Anh ta ở trong tổ chức Catholic Peace Fellowship. Ngày xưa anh ta đã đốt thẻ trưng binh chống chiến tranh và đi ở tù hơn 1 năm. Hồi đó, nghe anh ta ở tù, tôi hơi ngại, bởi tánh anh ta rất hoạt động, nôn nóng muốn hành động, sợ không kham nổi sự tù túng trong phòng giam. Tôi viết cho anh một lá thư rất ngắn rằng: "Hãy ném trái quýt của anh, hãy hợp nhất với trái quýt của anh, bởi vì ngày mai trái quýt ấy không còn nữa". Tôi không ngờ câu nói của tôi có hiệu quả. Ba năm sau hồi tưởng lại chuyện ấy, Jim viết: "Câu ấy giúp cho tôi nhiều hơn là thầy có thể tưởng tượng!" Nhờ câu ấy mà tôi tìm được sự an lạc nơi lao tù, làm bạn được với lao tù và sống trong lao tù những ngày lợi lạc". Jim đã tìm được tự do trong lao tù, khôi phục được thì giờ và sự sống của mình ngay trong lao tù. Jim cũng khá đấy chứ, phải không Thiều?

Mùa đông năm kia Jim qua đây chơi. Tôi thường hay rửa bát sau khi ăn cơm xong trước khi lên ngồi uống trà. Một tối Jim đòi rửa bát. Tôi nói "Rửa thì rửa nhưng phải biết cách rửa" Jim nói: "Bộ Thầy nói tôi không biết cách rửa chén hay sao?". Tôi nói: "Có hai cách rửa chén. Cách thứ nhất là rửa để cho rửa xong, cách thứ hai là rửa không phải để cho rửa xong". Jim thích quá nói "Tôi sẽ chọn cách thứ hai, rửa chỉ

để rửa mà thôi". Từ đấy Jim hay giành rửa chén. Tôi giao "trách nhiệm" cho anh ta trong cả tuần. Sau đó về xứ, anh đã tuyên truyền "chủ nghĩa rửa chén để mà rửa chén" trong nhiều bài báo. Anh ta tuyên truyền nhiều quá, ngay cả trong gia đình nữa. Khiến Laura cười bảo anh "Ở dưới bếp chỉ còn chén bát sạch, nếu anh thích rửa bát để mà rửa bát quá như vậy thì sao anh không xuống đem chén bát sạch ra mà rửa lại một lần nữa đi".

Hồi tôi còn làm "Điện" tại chùa Từ Hiếu, cách đây 30 năm, rửa chén bát không phải là một việc làm dễ chịu lắm đâu nhé! Vào những mùa an cư, hai người trực nhật phải nấu cơm và rửa bát có khi cho hơn 100 thầy. Xà phòng không có, chỉ có tro trấu và bẹ dừa mà thôi. Ngồi trước một đống chén bát lớn như vậy rất nản. Nhất là nhằm mùa đông phải nấu một nồi nước nóng khá lớn mới rửa được vì nước lạnh, lạnh buốt. Bây giờ đứng rửa bát trong bếp, có xà phòng nước, có tissues Metalliques, có nước ấm chảy dưới tay mình, thật là dễ chịu hơn nhiều quá. Ấy vậy mà ai đã rửa bát ai cũng muốn rửa thật mau cho xong, để mà lên ngồi chơi, có nhiều bà đòi chồng mua cho được cái máy rửa chén. Thiều à! Cái máy giặt tôi còn chịu được (Máy năm ở ngoại quốc tôi chỉ giặt bằng tay) chứ còn cái máy rửa chén thật tình tôi không chịu nổi. Các bà ở quê mình sẽ chép miệng "Mèng đéc ơi, làm biếng đến vậy là cùng...".

Theo tinh thần của kinh quán niệm thì trong khi rửa bát mình chỉ nên rửa bát mà thôi: có nghĩa là khi rửa bát mình có ý thức được rằng sự kiện chính mình đang rửa bát? Mới nghe qua thì thấy buồn cười. Rửa bát thì có gì hay ho đâu mà tập trung ý lực vào đấy nhiều như thế. Nhưng quả thực tất cả sự hay ho là nằm chỗ đó nghe Thiều. Sự kiện tôi đứng đây rửa và rửa những cái bát này là một sự kiện màu nhiệm. Tôi hoàn toàn là tôi, làm chủ được hơi thở tôi, ý thức được sự có mặt, ý thức tâm, ý thức ý và hành động của tôi. Tôi không bị động trong hoàn cảnh như một cái nút chai bị những đợt sóng trên mặt biển vùi dập và lôi kéo, tâm ý tôi không tán thất trong loạn tưởng như một mớ bọt biển trên đầu sóng, tan nát thảm thương khi làn sóng đập đầu vào gành đá.

Làm hòa với múi quýt

Nếu trong lúc rửa bát mà ta chỉ nghĩ tới tách trà, nghĩ tới sự nghỉ ngơi hay bất cứ một công chuyện nào trong tương lai, và chỉ muốn cho việc rửa bát qua mau, xem việc rửa bát như một cực hình thì ta không "rửa bát để mà rửa bát", ta không sống trong thời gian rửa bát, ta không chứng thật được phép lạ của sự sống trong thời gian rửa bát.

Không biết rửa bát thì khi cầm tách trà lên, có thể ta cũng không biết uống trà. Cầm tách trà lên ta có thể chỉ nghĩ đến những chuyện khác mà không biết là ta đang nâng tách trà trong tay. Cứ như thế, ta bị thâm hút vào trong tương lai, bị cơn ma vị lai thâm hút hết hồn vía, đi ngang sự sống mà không sống được giây phút nào của sự sống. Câu chuyện múi quýt của Jim cũng đã xảy ra trong trường hợp này. Có lần, lâu lắm rồi, Jim ngồi ăn quýt với tôi mà cứ phóng tưởng về công việc trong tương lai. Hồi ấy mỗi khi nghĩ tới một dự tính nào có tánh cách hấp dẫn là Jim hoàn toàn bị thu hút vào đó và quên hẳn thực tại trong hiện tại. Tay Jim bóc vỏ quýt mà miệng Jim như nhai hết vỏ quýt này tới vỏ quýt nọ. Thế mà Jim đâu có biết mình đang ăn quýt. Tôi mới nói với chàng ta: "Thì anh hãy ăn múi quýt của anh đi đã". Jim giật mình thức giấc. Lúc đó anh ta đang ăn hết múi quýt này đến múi quýt khác, không ngưng. Thế mà tôi lại nhắc anh ta ăn quýt, làm như anh ta đang không ăn quýt. Mà thực ra anh đâu có đang ăn quýt. Anh ta đang "ăn" cái dự tính của anh ta mà. Người xưa nói: "Tâm bất tại yên, thị nhi bất kiến, thính nhi bất văn, thực nhi bất tri kỳ vị" (Tâm ý không có mặt, thì nhìn mà không thấy, nghe mà không rõ, ăn mà không biết mùi vị). "Tâm bất tại", tức là sự vắng mặt của ý thức. Một trái quýt có nhiều múi, ăn được một múi quýt thì có thể ăn được hết trái quýt, còn nếu một múi mà cũng không ăn được, thì cả trái quýt cũng không ăn được. Jim là một anh chàng thông minh. Anh ta dừng tay lại nghe sự có mặt của múi quýt trên lưỡi mình, ăn múi quýt một cách thật đàng hoàng và gặt đầu trước khi đưa tay gỡ một múi khác. Sau cùng, như Thiền biết, anh ta đã có thể xem lao tù như một múi quýt và làm hòa bình với múi quýt đó.

Hồi tôi mới vào thiền viện, cách đây cũng đã trên ba mươi năm, các thầy trao cho tôi tập "Tỳ Ni nhật dụng thiết yếu" của Thiền Sư Độc Thể chùa Bảo Sơn và bảo tôi học thuộc lòng. Đây là một tập sách mỏng chừng bốn mươi trang thôi, ghi chép những ý tưởng mà Thiền Sư Độc Thể đã dùng để thắp sáng tâm ý của ông trong mọi cử chỉ, hành động. Ví dụ khi mới thức giấc vào lúc ban mai, ông cho khởi dậy ý tưởng này trong trí: "Vừa mới tỉnh giấc, tôi mong cho mọi người sớm đạt được trạng thái tỉnh thức lớn, hiểu biết thấu suốt mười phương". Khi múc nước rửa tay, ông sử dụng ý tưởng này để tự đưa mình về trạng thái ý thức: "Mức nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận lấy chân lý".

Toàn tập "Tỳ Ni Nhật Dụng thiết yếu" chỉ có những câu như thế. Mục đích là giúp người hành giả mới vào đạo nắm lấy được tâm ý mình. Thiền Sư Độc Thể đã giúp cho hành giả mới vào đạo thực hiện những điều dạy trong kinh quán niệm một cách tương đối dễ dàng. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, súc miệng... Người hành giả đều có thể mượn một ý tưởng trong "Tỳ Ni Nhật Dụng" để nắm bắt tâm ý.

Kinh Quán Niệm nói: "Khi đi hành giả ý thức rằng mình đang đi, khi dừng ý thức rằng mình đang đứng, khi ngồi ý thức rằng mình đang ngồi, khi nằm ý thức rằng mình đang nằm, bất cứ thân thể mình đang được sử dụng trong tư thế nào, hành giả cũng ý thức được tư thế ấy của thân thể. Cứ như thế hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể... ý thức được những tư thế của thân thể. Tuy vậy vẫn chưa đủ, Kinh Quán niệm nói ta phải ý thức về mọi hơi thở, mọi động tác, mọi hiện tượng sinh lý, vật lý, cảm giác và tư duy liên hệ tới bản thân nữa.

Nhưng quán niệm như thế để làm gì? Thì giờ đâu mà quán niệm? Một tác viên nếu bỏ cả ngày để làm việc quán niệm thì còn thì giờ đâu nữa để làm công việc tác động quần chúng trong phạm vi tái thiết và phát triển xã hội? Anh chàng Steve của chúng ta làm thế nào mà có thì giờ để vừa làm việc vừa quán niệm, vừa học bài với Mickey, vừa đem tã lót của Zoe tới tiệm giặt.

Phép lạ là đi trên mặt đất

Steve nó nói là từ khi biết lấy thì giờ của Mickey và của Marie làm thì giờ của mình thì chàng ta có "vô khối", nhưng đó có thể là đứng trên nguyên tắc mà thôi. Bởi vì Steve có thể quên lãng trong khi học bài với Mickey. Steve có thể quên rằng thì giờ của Mickey cũng là thì giờ của mình, và như vậy Steve có thể đánh mất thì giờ như chơi. Steve có thể mong cho thì giờ ấy chóng qua hoặc sinh ra cái kính vì thì giờ ấy không thú vị, không phải là thì giờ của mình.

Vì vậy muốn thật sự có vô khối thì giờ (nghĩa là không chỉ trên nguyên tắc), Steve cần giữ ý thức "Đây là thì giờ của ta" sáng tỏ mãi trong suốt thời gian học bài với con. Trong khi ấy tâm ý con người hay buông lung và từ ý tưởng này, tâm ý bắt sang ý tưởng khác như con vượn chuyền cành. Muốn giữ cho ý thức hiện thực sáng tỏ (từ đây về sau tôi sẽ dùng danh từ "chánh niệm" để thay thế cho mệnh đề "ý thức sáng tỏ về hiện thực") thì cần đôi chút luyện tập. Tập luyện ngay trong đời sống hàng ngày và thực tập trong những buổi Thiền Quán. Trong khi một tác viên đi bộ trên con đường đất đỏ để tới đầu làng, anh cũng có thể thực tập quán niệm. Anh đi từng bước vững chãi trên con đường đất đỏ hai bên có viền cỏ xanh và khởi chánh niệm trong trí anh, ý thức được là mình đang đi trên con đường đó, con đường dẫn tới làng. Anh tập trung ý tưởng vào đối tượng quán chiếu duy nhất ấy. Ta đi trên con đường đầu làng, trời lạnh hoặc trời mưa. đường khô hay con đường lầy lội. Anh cũng duy trì chánh niệm. Anh không lập đi lập lại trong trí một cách máy móc "Tôi đang đi trên con đường đầu làng!". Máy móc là sự ngược lại của chánh niệm. Có người niệm Phật như một cái máy trong lúc tâm trí đi phiêu lưu xa thực tại ngoài ngàn dặm. Tôi nghĩ niệm Phật như thế còn tệ hơn là không niệm Phật. Nếu ta thực sự duy trì được chánh niệm trong khi ta đang bước trên con đường làng, ta sẽ thấy sự kiện ta đang bước trên con đường làng là một sự kiện màu nhiệm. Một niềm vui nở ra từ tim ta như một đóa hoa và bao trùm lấy thế giới hiện thực. Tôi ưa đi bộ một mình trên những con đường quê, hai bên có những

bông lúa hay cỏ dại và đặt từng bước chân ý thức trên đất, biết mình trong hiện tại đang đi trên hành tinh màu xanh kỳ diệu. Những lúc như thế tôi thấy hiện hữu màu nhiệm một cách lạ kỳ. Người ta thường nghĩ rằng đi trên mặt nước hay đi trên than hồng là thực hành phép lạ. Tôi nghĩ phép lạ không phải là đi trên mặt nước hay đi trên than hồng mà là đi trên mặt đất.

Hàng ngày ta thực hiện phép lạ mà ta thường không hay biết. Thiều nhìn thử lại xem trời xanh, mây trắng, lá đục và đôi mắt bé Thi Hải Thiều Âm đan lay láy. Hai mắt của Hải Thiều cũng là một phép lạ mà trời kia, mây ấy, lá nọ cũng là phép lạ phải không.

Thiền Sư Độc Thế nói: "Khi ngồi nên ngồi thật ngay thẳng và khởi niệm". Ngồi đây cũng như ngồi trên pháp tọa Bồ Đề. Pháp Tọa Bồ Đề là chỗ một Đức Phật đã ngồi mà chúng ngộ. Nếu có hằng hà sa số Phật tức là đã có sa số người đã giác ngộ, và chỗ bãi cỏ tôi ngồi hôm trước ấy thế nào cũng có một Đức Phật đã ngồi.

Thi sĩ Nguyễn Công Trứ cũng có ý thức sáng khi ông ngồi xuống một chỗ ngồi và thấy được rằng ngày xưa, cổ nhân đã từng ngồi trên chỗ ông đang ngồi, và ngàn muôn năm sau cũng sẽ có người tới ngồi chỗ ấy.

*"Ngã kim nhật tại tọa chi địa
Cổ chi ngân tầng tiên ngã tọa chi
(Ngàn muôn năm âu cũng thế ni
Ai hay hát mà ai hay nghe hát)".*

Chỗ ngồi và thời gian trong giờ phút ấy trở thành hợp nhất trong một hiện tại vĩnh cửu.

Nhưng người tác viên không phải có thì giờ để suốt ngày thả dơi trên những con đường cỏ xanh và ngồi dưới gốc cây. Người tác viên phải soạn thảo, dự án công tác, bàn bạc với dân làng, giải quyết trăm vàn khó khăn lao động nơi ruộng vườn, đối phó với cường hào ác bá. Trong thời gian thực hiện công tác đó. Anh hoặc chị phải để tâm ý vào công việc, đề cao cảnh giác, sẵn sàng phản ứng một cách

thông minh và hữu hiệu. Tất cả những điều ấy chính là quán niệm. Thực tập quán cũng là để có thể để hết tâm ý vào công việc, đề cao cảnh giác và phản ứng thông minh. Trong lúc bàn cãi giải quyết và đối phó, sự bình tâm và tự chủ là những yếu tố cần thiết để đi tới kết quả tốt đẹp, anh chị tác viên nào cũng rõ điều ấy. Nếu ta không tự chủ mà để cho sự nóng giận hoặc đăng trí kéo đi thì hiệu năng của ta không còn bao lâu nữa.

Quán niệm là một phép lạ mà ta có thể sử dụng để khôi phục và thu hồi tự thân. Giả dụ một nhà ảo thuật nào đó đem thân thể ta chia làm nhiều phần và đặt mỗi phần ở một địa phương khác nhau. Bàn tay đặt nam, bắp chân đặt ở bắc, cánh tay đặt đông... Rồi dùng phép lạ hô lên một tiếng. Mỗi phần của thân thể lập tức liền lại với nhau, để thân thể ta trở nên toàn vẹn trở lại. Quán niệm cũng thế, đó là phép lạ để tụ họp trong chớp nhoáng tâm ý phiêu lưu, tản mát khắp chốn và thực hiện tự tâm toàn vẹn trong giây phút hiện tại của sự sống.

Nắm lấy hơi thở chánh niệm

Như vậy quán niệm vừa là một phương tiện vừa là một cứu cánh, vừa là nhân, vừa là quả. Khi thực tập quán niệm để luyện định tâm thì ta gọi quán niệm là nhân. Nhưng quán niệm vốn là sự sống tỉnh thức (sự có mặt của quán niệm là sự có mặt của sự sống màu nhiệm), do đó ta cũng gọi quán niệm là quả. Quán niệm để xua đuổi quên lãng và phân tán. Quán niệm để thực sự sống từng giây, từng phút của cuộc sống. Quán niệm để duy trì chánh niệm và duy trì sự sống.

Người tác viên biết sử dụng hơi thở để duy trì chánh niệm, bởi vì hơi thở là dụng cụ rất màu nhiệm để đình chỉ loạn tưởng. Hơi thở là cây cầu bắt từ bờ sinh lý sang bờ tâm lý, là môi giới giữa thân và tâm. Mỗi khi chợt nhớ ra rằng tâm ý mình đang phân tán, rong ruổi, người tác viên nên dùng hơi thở để nắm giữ nó lại. Anh thở vào nhẹ nhẹ một hơi thở khá dài và ý thức rằng mình đang thở vào một hơi dài. Anh lại thở ra một hơi dài, đưa ra ngoài hết không khí trong buồng phổi anh và ý thức rằng mình đang làm như thế. Kinh quán niệm dạy về cách nắm lấy hơi thở như sau:

"Hành giả thở vào với ý thức mình vẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức mình vẫn là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài người ấy ý thức rằng ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy ý thức rằng ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức là ta đang thở ra một hơi ngắn. Người ấy tự mình luyện tập như sau: "Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào. Tôi có ý thức về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên tĩnh lặng. Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên tĩnh lặng".

Trong một tu viện Phật giáo, vị nào cũng được khuyến khích sử dụng hơi thở để đình chỉ loạn tưởng, tập trung tâm ý và thực hiện định lực. Định lực là sức mạnh của sự tập trung tâm ý, là năng lực có thể phát khởi sự tỉnh thức lớn. Nhưng sự tỉnh thức lớn cũng là một sự tĩnh

thức. Khi người tác viên nắm lấy hơi thở mình, anh ấy đã là một người tỉnh thức rồi. Để duy trì chánh niệm lâu dài, ta nên tiếp tục nắm lấy hơi thở. Mùa này ở đây lá vàng rơi đẹp lắm. Đi ở ven rừng khoảng mười lăm phút trong chánh niệm, giữ lấy hơi thở tôi thấy khỏe khoắn và tỉnh táo lạ. Tôi tiếp xúc được với từng chiếc lá.

Khi Thiền đi một mình trên con đường quê, Thiền dễ nắm giữ chánh niệm hơn. Nếu Thiền có một người bạn cùng đi bên cạnh không nói năng gì, cùng nắm lấy hơi thở thì Thiền vẫn nắm giữ chánh niệm một cách dễ dàng. Nhưng khi người bạn đi bên cạnh hỏi chuyện Thiền thì sự tỉnh trở nên khó khăn hơn chút ít.

Nếu Thiền khởi ra trong tâm ý niệm "Cái anh chàng này cứ hỏi chuyện hoài, không để cho mình chánh niệm" thì Thiền dễ trở thành bực mình. Nhưng nếu Thiền tự nhủ: "Anh chàng hỏi chuyện thì hỏi chuyện, mình trả lời thì trả lời, nhưng mình vẫn nắm giữ chánh niệm, biết mình với anh chàng đang đi trên đường với nhau, biết anh chàng hỏi gì, biết mình trả lời những gì, và dù sao mình vẫn còn có thể nắm lấy hơi thở". Nghĩ như vậy, Thiền tiếp tục duy trì chánh niệm, biết rằng trường hợp này hơi khó hơn trường hợp đi bộ một mình, nhưng cứ thực tập để từ từ đạt tới một khả năng tập trung ý lớn hơn. Có câu ca dao nói: "Thứ nhất là tu tại gia, thứ nhì tu chợ, thứ ba tu chùa". Trong hoàn cảnh náo nhiệt phiền toái mà giữ được chánh niệm, đó mới là làm được chuyện khó, có phải không?

Đếm hơi thở và theo dõi hơi thở

Trong kinh điển Phật thường dạy nên sử dụng hơi thở để luyện thành sự định tâm. Có một bài kinh đặc biệt nói về sự sử dụng hơi thở để duy trì hơi thở, gọi là kinh An Ban Thủ Ý (Anapana sati Sutta). Kinh này được thiền sư Việt Nam gốc Trung Á tên là Khương Tăng Hội dịch và chú giải vào khoảng đầu thế kỷ thứ ba Tây lịch. Anapana là hơi thở (dịch âm là An Na Pan Na), Tăng Hội viết tắt là An Ban, còn Sati (tiếng Bắc Phạn gọi là Sam ti) có nghĩa là niệm quán niệm hay chánh niệm, thời ấy Tăng Hội dịch là Thủ ý (gìn giữ tâm ý).

Vậy Kinh An Ban Thủ Ý là kinh dạy "gìn giữ tâm ý bằng cách sử dụng hơi thở". Kinh này là kinh thứ 118 trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya) dạy rõ phương pháp sử dụng hơi thở. Tôi sẽ đính kèm theo đây một bản dịch kinh quán niệm và bản tóm tắt kinh An ban Thủ ý cùng một vài đoạn kinh khác để Thiệu và các bạn bên nhà dùng.

Trong những lớp hướng dẫn thiền tập (cho người ngoại quốc) bên này, tôi thường đề nghị những phương pháp mà tôi đã từng thí nghiệm, những phương pháp thật đơn giản. Ví dụ đối với người mới tập, tôi đề nghị phương pháp "đo chiều dài" của hơi thở. Tôi mời một học viên nằm xuống và thở tự nhiên, rồi tôi mới mời người quan sát và chỉ cho họ thấy những điều đơn giản như sau:

1. Tuy thở ra và thở vào là việc làm của phổi, tức là của ngực, nhưng không phải vì thế mà bụng không có tham dự. Sự lên xuống của bụng hòa nhịp với sự lên xuống của ngực. Ta nhận thấy khi ta bắt đầu thở vào thì bụng bắt đầu lên cao. Nhưng khi hơi thở vào đi được hai phần ba con đường của nó thì bụng bắt đầu xuống bớt.
2. Giữa ngực và bụng có một ranh giới gọi là hoành cách mạc. Khi ta thở vào đúng phép, ta đưa không khí vào phần dưới của phổi trước khi ta thở đầy phần trên của phổi. Khi phần dưới của phổi có đầy không khí vào nó đẩy hoành cách mạc xuống dưới. Do

đó bụng ta bắt đầu phình lên cao. Khi ta thở đầy phần trên lá phổi, ngực ta căng đầy và do đó bụng ta bắt đầu xuống bớt.

3. Vì vậy cho nên người xưa hay nói "Hơi thở bắt đầu từ rốn và chấm dứt ở chót mũi.

Đối với người mới tập, tư thế nằm ngửa rất thuận lợi. Phải để ý là không nên thở dài với mức tối đa. Làm như thế có thể nguy hiểm cho phổi, nhất là trong trường hợp phổi yếu vì chưa bao giờ biết tập thở. Ban đầu người hành giả nên nằm xuống, hai tay xuôi theo hai chân, đầu không gối, trên một mặt phẳng hay hơn là trên nệm. Buông thả tay chân cho thư thái. Thở vài hơi tự nhiên rồi khởi sự chú ý đến hơi thở ra xem nó kéo dài bao lâu, có thể đếm thầm trong trí: một, hai, ba... Sau vài lần như thế, ta biết được "chiều dài" của hơi thở ra. Ví dụ chiều dài ấy là 5, sau đó ta dự tính thêm vào một hay hai nữa để cho hơi thở ra của ta dài tới 6 hay 7. Thế là lần này khi thở ra ta bắt đầu đếm từ 1 đến 5. Đến 5 thay vì chuẩn bị hít thở vào, ta cứ tiếp tục thở ra thêm 1 hay 2, đếm tiếp là 6 đến 7. Như vậy có nghĩa là ta đưa thêm không khí tồn dư trong phổi ra ngoài. Xong rồi ta buông tay để hai phổi tự động đưa không khí trong lành vào. Chúng đưa vào được bao nhiêu không khí thì đưa. Mình không nên cố gắng hít thêm. Cố nhiên là chiều dài của hơi thở vào sẽ ngắn hơn chiều dài của hơi thở ra. Nhưng ta nên đếm thầm để biết nó dài bao nhiêu.

Người mới tập nên tập như thế trong nhiều tuần. Trong khi thở luôn ý thức được mình đang thở và ý thức được chiều dài của hơi thở vào và ra (nếu có chiếc đồng hồ trong phòng có nhịp tích tắc chậm thì ta cũng có thể sử dụng nhịp ấy làm nhịp đếm). Trong khi đi bộ, đứng, ngồi, nhất là ở những nơi thoáng khí ta cũng nên tập như thế. Khi đi bộ ta có thể dùng bước chân để đếm rất tốt.

Chừng một thoáng sau khoảng cách giữa chiều dài của hơi thở vào và chiều dài của hơi thở ra sẽ rút ngắn lại. Bây giờ ta có thể cho hơi thở vào và ra bằng nhau, nghĩa là nếu thở ra sâu thì thở vào cũng sâu. Tuy nhiên, nếu thấy hơi mệt thì nên dừng lại. Nếu không mệt, ta cũng nên thực tập có giới hạn, ví dụ từ 10 đến 20 hơi thở. Khi thấy hơi mệt

là tiêu chuẩn rất tốt, nó báo hiệu cho ta nên nghỉ hay có thể tiếp tục. Khi đếm ta có thể dùng con số hay dùng mệnh đề ta ưa thích, ví dụ nếu đó là số 6, ta có thể dùng mệnh đề "Hiện hữu quanh tôi màu nhiệm" hay "Tâm tôi thanh tịnh an lạc". Nếu đó là số 7, ta có thể dùng mệnh đề "Tôi bước từng bước trên trái đất" hay "Nam mô bốn sư Thích ca Mâu Ni Phật". Khi đi bách bộ, mỗi tiếng nhịp theo mỗi bước chân.

Hơi thở phải thật nhẹ nhàng, đều đặn, trôi chảy tiếp nối như một lạch nước trôi trên cát mịn. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người gần cũng không nghe thấy mình thở. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông, một con rắn đang bò, chứ không thể như một dãy núi lởm chởm, hay như nhịp phi của một con ngựa. Chủ động được hơi thở của mình như thế tức là chủ động được thân tâm mình. Mỗi khi tâm ý tán loạn mà ta khó dùng những biện pháp khác để nhiếp phục thì phương pháp quán sát hơi thở phải được đem ra áp dụng. Mới ngồi xuống để thiền định, người hành giả sau khi điều chỉnh tư thế ngồi liền điều chỉnh ngay hơi thở. Ban đầu thở tự nhiên rồi làm cho hơi thở dịu dần, êm dần, lắng dần, sâu dần và dài dần.

Trong suốt thời gian ngồi xuống cho đến khi hơi thở đã trở nên im lặng sâu thẳm, hành giả ý thức được tất cả những gì đang trải qua. Kinh quán niệm nói: "Tôi đang hít vào và biết rõ là tôi đang hít vào. Tôi đang thở ra và biết rõ là tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào một hơi ngắn và biết rõ rằng tôi đang thở vào một hơi ngắn. Tôi đang thở ra một hơi ngắn và biết rõ rằng tôi đang thở ra một hơi ngắn. Tôi đang thở vào một hơi dài và biết rõ rằng tôi đang thở vào một hơi dài. Tôi đang thở ra một hơi dài và biết rõ rằng tôi đang thở ra một hơi dài. Tôi ý thức trọn vẹn về cả chiều dài hơi thở mà tôi đang thở vào. Tôi ý thức trọn vẹn chiều dài hơi thở mà tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào và điều hòa cho thân thể tôi trở nên tĩnh lặng".

Trong khoảng 10 đến 20 phút, tâm ý của hành giả lặng xuống như hồ nước trong và không bị lôi kéo và phân tán nữa. Phương pháp theo dõi hơi thở tĩnh lặng và điều phục hoàn toàn hơi thở được gọi là

phương pháp "tùy tức". Tùy là theo dõi, tức là hơi thở, tùy tức là theo dõi hơi thở.

Nếu thấy phương pháp theo dõi hơi thở hơi khó, ta có thể theo dõi bằng phương pháp đếm hơi thở. Thở vào đếm "1", thở ra đếm "1". Thở vào đếm "2", thở ra đếm "2". Thở cho đến hơi thở thứ 10 thì bắt đầu đếm lại từ 1. Trong lúc thở như vậy, sự đếm là sợi dây buộc tâm vào hơi thở. Ban đầu đếm là để chú ý, kéo nếu không chú ý thì đếm lộn. Đó là hình thức định tâm sơ đẳng nhất, cột được tâm vào sự đếm rồi, đạt tới cái định tâm sơ đẳng ấy rồi thì bắt đầu bỏ sự đếm và chuyển sang theo dõi hơi thở. Phương pháp đếm hơi thở được gọi là phương pháp số tức. Số là đếm, tức là hơi thở.

Những lúc tâm trí bị phân tán khó tập trung để quán niệm, ta lại nắm lấy hơi thở, nắm lấy hơi thở cũng là quán niệm. Hơi thở là một phương tiện thần diệu để nắm lấy tâm ý. Giới thứ bảy của dòng tu Tiếp Hiện cũng đặc biệt chú trọng tới hơi thở: "Không được buông thả theo (vọng) loạn tưởng và hoàn cảnh để tự đánh mất mình, Phải biết dùng hơi thở để nắm lấy thân tâm, thực hiện chánh niệm, phát triển định tuệ và đi tới trên đường thành tựu đạo nghệ."

Mỗi động tác là một lễ nghi

Thiền ơi, tôi thường nghe một ví dụ này khá hay về hơi thở. Có một bức tường cao không có cách gì leo lên đứng phía trên được, duy chỉ có sợi chỉ mỏng manh vắt qua bức tường. Người khôn khéo sẽ buộc đầu sợi chỉ ấy vào dây gai rồi qua bên kia kéo đầu sợi chỉ xuống để cho sợi dây gai vắt lên thay thế. Xong rồi, lại buộc đầu sợi gai với đầu sợi dây thừng để kéo nó vắt qua bức tường. Sau khi cột một đầu thừng xuống chân bức tường bên này, ông ta sang bên kia tường bám vào sợi dây thừng mà trèo lên đứng phía trên bức tường. Hơi thở của ta là sợi dây chỉ mỏng manh kia, nếu ta biết sử dụng thì ta có thể biến nó thành một khí cụ thần diệu cứu ta ra khỏi những trường hợp xem như vô vọng. Hơi thở cũng là một cây cầu bắt từ thân sang tâm, hơi thở điều hòa cả thân và tâm, hơi thở thiết lập sự thể giữa thân và tâm. Thân và tâm đều có liên hệ tới hơi thở, và hơi thở có thể dùng để điều hòa thân tâm, đưa đến trạng thái tĩnh lặng sáng chiếu của cả hai.

Có nhiều người và nhiều sách nói đến những ích lợi lớn lao của sự tập thở đúng phương pháp. Người biết thở là người biết sử dụng một kho tàng sinh lực vô tận: Hơi thở thanh lọc buồng phổi, thanh lọc máu trong huyết quản, thanh lọc và đổi mới cả cơ thể. Hơi thở quan trọng hơn thức ăn. Những điều ấy rất đúng. Hồi xưa tôi từng bị ốm nặng và qua mấy năm thuốc thang không lành, tôi đã dùng đến phương pháp thở, phương pháp này đã cứu sống tôi.

Tuy vậy trong câu chuyện mà tôi đang nói với Thiền đây, hơi thở là dụng cụ và đối tượng của quán niệm. Hai lá phổi tốt, một hơi thở khỏe là những thiện duyên rất lớn, tuy nhiên không phải là mục đích lớn mà chỉ là những vật phó sản (gous prodrets) của sự thực hiện quán niệm mà thôi.

Ở Paris tôi có hướng dẫn một lớp ngồi Thiền cho người ngoại quốc. Trong số đó có nhiều người trẻ. Tôi nói với họ mỗi ngày ngồi một giờ đồng hồ thì tốt lắm, nhưng không đủ thiếu gì. Phải tập thiền trong khi đi, đứng, ngồi, nằm và làm việc. Tôi chỉ cho họ cách quán niệm trong

khi rửa tay, rửa bát, quét nhà, nói chuyện. Tôi nói trong khi rửa bát, có thể ta nhớ tới tách trà và muốn rửa cho thật mau để lên ngồi uống trà. Nhưng như thế là ta không thấy được sự sống trong khi rửa bát. Trong khi ta rửa bát thì rửa bát phải là chuyện quan trọng nhất trong đời. Trong khi ta đi cầu, thì đi cầu là chuyện quan trọng nhất trong đời. Cứ thế mà nhìn, bữa cử cũng là thiền mà gánh nước cũng là thiền. Người hành giả tu 24 tiếng đồng hồ một ngày chứ không phải chỉ tu trong giờ tụng kinh và ngồi thiền. Mọi động tác đều được nhiếp phục trong chánh niệm. Mỗi động tác là một lễ nghi. Dùng chữ lễ nghi thì hơi nặng nề nhưng tôi phải dùng chữ ấy qua một lượt để Thiền thấy tính cách sanh tử của sự tỉnh thức.

Hãy là nụ cười

Ngày nào cũng thực tập quán niệm, giờ nào cũng thực tập quán niệm... Nói thì dễ nhưng thực hành cho được thường xuyên là chuyện không dễ... Vậy cho nên tôi đề nghị những người trong lớp thiền tập nên để dành một ngày trong tuần để khởi sự thực tập. Đã đành trên nguyên tắc ngày nào cũng là ngày của mình, giờ nào cũng là giờ của mình, nhưng trên thực tế mình hoàn toàn chưa thể nào chủ động được và mình có cảm tưởng gia đình, sở làm và xã hội chiếm mất hết thì giờ của mình. Vì vậy tôi đề nghị họ lấy một ngày trong tuần làm "ngày của mình". Ngày này sẽ là bàn đạp tạo nên thói quen tốt đẹp của sự thực tập quán niệm.

Tác viên xã hội ai cũng có quyền có 1 ngày như vậy mỗi tuần, nếu không ta sẽ tự đánh mất mình một cách dễ dàng trong cuộc đời náo động. Ta tạm gọi cái ngày thứ bảy kia là ngày quán niệm. Muốn tổ chức ngày quán niệm ta hãy chuẩn bị làm sao khi thức dậy trong buổi sáng, ta có thể nhớ ngày đó là ngày quán niệm. Treo một cái gì ở trên trần nhà hay ở trong phòng. Ví dụ như một chữ "quán" hay một cành thông chẳng hạn, để khi thức dậy là ta có thể trông thấy và biết đây là ngày quán niệm, ngày "của mình".

Nhớ ra như vậy rồi, ta nên mỉm cười để chứng tỏ rằng ta đang có ý thức trọn vẹn và cũng là nuôi dưỡng ý thức trọn vẹn đó. Nằm trên giường ta bắt đầu theo dõi hơi thở, điều phục hơi thở, thở những hơi chậm, dài và ý thức. Rồi ta từ từ vén chăn ngồi dậy (đừng tung chăn chồm dậy như thường nhật). Nuôi dưỡng quán niệm trong từng cử chỉ. Ta súc miệng đánh răng, chải đầu, cạo râu hay điểm trang một cách nhẹ nhàng, thông thả, cử động nào cũng được nhiếp phục trong quán niệm. Theo dõi hơi thở, nắm lấy hơi thở, đừng để tâm loạn động. Khi làm những cử động thể dục buổi sáng cũng vậy. Các cử động thể dục nên làm thông thả, đi đôi với nhịp thở dài và nhẹ. Trong khi tập thể dục, duy trì nụ cười hàm tiếu trên môi.

Nên để ra ít nhất là nửa giờ để tắm gội thông thả trong chánh niệm. Đôi khi tắm xong là ta đã thấy nhẹ nhàng khoan khoái rồi. Sau đó ta có thể đi làm việc nội trợ, giặt áo quần, chùi nhà, lau bàn, sửa bếp, xếp dọn sách vở. Những công việc ấy phải được làm thật khoan thai, nhẹ nhàng trong chánh niệm. Làm tức là tu, đừng mong cho chóng xong. Bí quyết là làm thông thả. Để tâm ý vào đó, ưa thích nó, đồng nhất với nó. Phải tìm được sự an lạc trong khi làm những việc đó. Nếu không thì ngày quán niệm đó xem như là thất bại. Những người mới tập thì nên giữ im lặng trong ngày quán niệm. Vận tốc của các cử động dưới ảnh hưởng của quán niệm được giảm xuống rất nhiều. Hãy nhìn những vị thiền sư. Họ đi đứng khoan thai, nhất cử nhất động đều nhẹ nhàng, không vụt chạc hay nóng nảy. Nói như thế không có nghĩa là trong ngày quán niệm ta không nên nói chuyện. Ta cũng có thể nói chuyện và cũng có thể hát nữa. Nhưng ta chỉ nên nói hay hát ít thôi, trong khi duy trì ý thức mình mãi về những gì ta đang nói hoặc đang hát. Cố nhiên ta có thể vừa hát vừa quán niệm. Biết rõ là ta đang hát và ta đang hát gì. Tuy thế nên biết rằng trong khi ta hát, tinh tiết và âm điệu có thể đưa ta lạc ra ngoài chánh niệm nếu năng lực tập trung của ta còn yếu kém. Buổi trưa ta có thể tự nấu cơm. Việc ăn cơm, rửa bát, nghỉ ngơi, tất cả cũng đều được thực hành trong chánh niệm. Buổi sáng sau khi nhà cửa đã được dọn hay chăm bón, vun mấy khóm hoa, ta pha trà và ngồi uống trà trong chánh niệm. Để dành thật nhiều thì giờ cho công việc này. Đừng uống trà như người ta ăn hủ tiếu, cà phê ngoài tiệm trước khi đi làm, nghĩa là hấp tấp quá. Uống trà thật thanh thoi, khoan thai, như nhịp đi của bốn mùa, như nhịp quay của trái đất, thông thả, đều đặn, không hấp tấp. Không đi tìm tương lai. Sống với giờ phút hiện tại. Chỉ có giờ phút hiện tại mới là sự sống. Đừng đồng nhất sự sống với tương lai. Đừng luôn nghĩ tới chuyện phải đi về tương lai. Đừng luôn luôn nghĩ tới chuyện khởi hành. Ngày xưa trong "Bướm bay vượn cải hoa vàng", tôi viết:

*“Em hãy là đóa hoa đứng yên bên hàng đậu,
Là nụ cười,
Là một phần của hiện hữu nhiệm mầu.
Tôi đứng đây, chúng ta không còn khởi hành.*

*Quê hương chúng ta đẹp như quê hương của tuổi thơ.
Xin đừng ai xâm phạm. Tôi vẫn còn hát ca...”.*

Buổi chiều ta có thể đọc kinh, chép kinh, viết thơ cho bạn, làm bất cứ việc gì mà ta thích từ công việc trong tuần. Tôi nhắc em là làm gì cũng làm trong chánh niệm. Buổi tối ăn ít thôi, khoảng 10 - 11 giờ ta ngồi thiền đến nửa đêm sau khi bách bộ chừng một giờ để thở không khí trong lành, theo dõi hơi thở bằng quán niệm, đo chiều dài hơi thở bằng quán niệm, đo chiều dài hơi thở bằng bước chân ta về phòng và đi ngủ trong chánh niệm.

Thiền ơi!

Thế nào mình cũng tìm cách để tôn trọng tuyệt đối ngày quán niệm của tác viên. Ngày ấy cần thiết quá và ảnh hưởng tốt đến những ngày khác trong tuần rất nhiều.

Mười mấy năm về trước, nhờ ngày bình tĩnh quán niệm ấy mà chú Văn và các anh chị trong dòng Tiếp Hiện đã hướng dẫn được trường đi qua nhiều giai đoạn bão táp.

Thực tập ngày quán niệm được trong vòng ba tháng thì ta đã có sự thay đổi quan trọng trong đời sống của chúng ta rồi. Từ ngày quán niệm, sự thực tập sẽ lan qua những ngày khác trong tuần và ta sẽ có thể tu không phải một ngày trong một tuần mà bảy ngày trong một tuần. Thiền đã thấy ra ngày quán niệm là một bàn đạp quan trọng hay chưa.

Thức dậy giữa Làng Hồng

Không những tác viên cần có một ngày trong mỗi tuần, họ còn cần có một tháng trong mỗi năm nữa. Chắc Thiều còn nhớ lá thư tôi viết để trả lời thầy Châu Toàn về dự tính làng Hồng. Làng Hồng là một quê hương tâm linh cho người tác viên, cũng như phương Bối quê hương tâm linh cho chúng ta ngày xưa vậy.

Chúng ta phải có làng Hồng để trở về sau những đợt công tác. Tại đây ta trồng cây, trồng rau thơm, đi bách bộ với trẻ trong làng, thực tập quán niệm và Thiền Tọa. Thầy Châu Toàn trong một lá thư cho tôi đã nói tới dự tính ấy, và gọi khu làng quê hương tâm linh này là làng Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội. Thầy có nói cho tôi hay rằng khu vực chọn lựa có thể nằm gần miền cao nguyên và như thế có thể hợp với cây Hồng. Tôi nói như thế thì đặt tên làng là làng Hồng thì nhẹ và đẹp hơn tên kia. Thầy Châu Toàn là một nghệ sĩ, cho nên tôi rất tin cậy nơi Thầy về khía cạnh nghệ thuật của làng. Tôi có dặn Thầy nên giữ tất cả những tảng đá lớn nhỏ có mặt trong khu đất dù dưới suối hay trên đồi. Tôi lại dặn thầy đi đánh dấu tất cả cây lớn nhỏ nào có giá trị nghệ thuật để giữ lại. Làng sẽ có công viên, rừng và rất nhiều con đường đi bộ qua rất nhiều vườn Hồng và tên làng do đó mà có. Làng sẽ có nhiều lô đất, mỗi tác viên có một lô đất, Thiều cũng có 1 lô, tôi cũng có 1 lô. Chúng ta sẽ làm một căn nhà đơn giản trong khu đất và trồng cây ăn trái và rau quả quanh nhà. Tôi ưa trồng rau thơm lắm. Tôi sẽ trồng sau nhà của tôi nhiều thứ rau thơm: cây ngò, cây quế, cây hưng, cây tía tô, cây kinh giới, cây tần ô, cây rau răm, cây lá lốt. Tôi cũng sẽ trồng cây lá dứa thơm, cây xả, một giàn mướp ngọt, và có thể có cả một giàn hoa lý trước nhà.

Thiều cười tôi đang sống với tương lai phải không. Đúng đó, nhưng tôi cũng đang sống với hiện tại. Bên này tôi cũng trồng đủ thứ rau thơm. Tuyệt có gởi cho tôi nhiều loại hạt giống, nhưng chỉ trồng được trong mùa ẩm thôi. Làng Hồng đối với tôi đã là một thực tại rồi. Làng Hồng cũng đã bắt đầu có mặt nơi Thiều.

Thiền và các bạn nên xúc tiến việc thành lập làng Hồng. Làng Hồng là một hình ảnh tươi mát trong lòng mọi chúng ta. Làng Hồng cũng là hình ảnh ấm áp. Các anh chị tác viên khi lập gia đình cũng nên về cư ngụ tại làng Hồng. Làng Hồng sẽ có hợp tác xã. Mình sẽ săn sóc cho làng. Tổ chức sinh hoạt cho trẻ con và tạo nền nếp sinh hoạt tâm linh cho mọi người. Mỗi tác viên khi về tới làng Hồng là thấy thoải mái.

Trong 1 tháng cư trú tại làng Hồng, người tác viên chơi đùa với trẻ con (bọn Lê Hải Thiền Âm lúc này có lẽ đông lắm), đọc sách, nằm võng, trồng rau, ngồi thiền, rũ bỏ mọi bụi bặm phiền não, luyện thêm ý chí, thêm yêu thương.

Hạt sỏi trong lòng cát mịn

Tác viên ngồi thiền để làm gì? Trước hết là để thực hiện một sự nghỉ ngơi toàn vẹn. Thiền nên biết trong giấc ngủ cũng chưa hẳn là hình thức nghỉ ngơi toàn vẹn. Ngủ với thần kinh căng thẳng, với những bắp thịt trên mặt và trên tay chân co rút, với những giấc mộng nặng nề. Ngủ như thế không phải là nghỉ ngơi. Nằm cũng chưa phải là nghỉ ngơi, nhất là khi còn trăn trở bất an. Nằm dài, xuôi tay chân, đầu không kê gối là một tư thế rất tốt để tập thở và để buông thả bắp thịt cho thư thái.

Nhưng nằm thì dễ ngủ. Với lại nằm thì không đi sâu vào Thiền quán được bằng ngồi. Ta có thể tạo nên sự nghỉ ngơi toàn vẹn trong tư thế ngồi và tiếp đó có thể đi sâu hơn trong thiền quán để đối trị lại những trở ngại tâm lý của ta.

Tôi biết các tác viên có nhiều người biết ngồi kiết già, bàn chân trái đặt lên bắp chân phải và bàn chân phải đặt lên bắp chân trái, cũng có người chỉ có thể ngồi bán già, bàn chân trái đặt lên bắp chân phải hay chân phải đặt trên bắp chân trái. Tại lớp Thiền tập ở Paris, có người không ngồi được các tư thế trên. Tôi khuyên họ nên ngồi theo lối người Nhật. Hai gối song song, hai lòng bàn chân úp xuống làm nơi nương tựa cho thân hình với một chiếc gối kê gọn dưới hai sớng bàn chân. Ta có thể ngồi yên trong tư thế đó hơn một giờ nữa. Tuy nhiên ai cũng có thể ít nhất là tập ngồi theo tư thế bán già. Ban đầu có hơi đau, nhưng độ vài tuần lễ thì ít đau hơn. Khi đau thì đổi tư thế đi hay đổi vị trí của các bàn chân cho nhau. Trong trường hợp kiết già hay bán kiết già, ta nên kê dưới mông một cái gối để cho hai đầu gối chúc xuống, như vậy là ta có 3 điểm tựa, thế ngồi như vậy là rất vững chắc sống lưng ta giữ cho thật thẳng, đây là một điều quan trọng. Đầu và cổ giữ theo sống lưng thật thẳng nhưng không cứng ngắt như gỗ. Mắt nhìn xuống khoảng hai thước về phía trước. Miệng giữ nụ cười hàm tiếu.

Bây giờ ta bắt đầu theo dõi hơi thở và cũng bắt đầu buông thả mọi bắp thịt trong người, chỉ giữ xương sống thật thẳng và theo sát hơi thở, còn bao nhiêu thứ còn lại cùng buông thả hết.

Muốn buông thả những bắp thịt chằng chịt trên mặt, những bắp thịt co lại vì lo âu, cău kinh, sợ hãi hay buồn phiền, ta hãy gọi về trên môi nụ cười hàm tiếu, nụ cười chớm nở, nụ cười tới thì các bắp thịt kia bắt đầu buông thả. Ta duy trì nụ cười ấy càng lâu càng quý, nụ cười mà Thiền thấy nở hoài trên mặt Phật.

Ta đặt lòng bàn tay trái ngửa ra trong lòng bàn tay mặt, buông thả mọi bắp thịt trong bàn tay, trong ngón tay, trong cánh tay, trong bắp chân. Hãy để cho tất cả trôi đi, như những dây rong rêu trôi theo dòng nước trong khi tảng đá dưới nước vẫn nằm im bất động, chỉ giữ lấy hơi thở và nụ cười hàm tiếu trên môi. Những ai mới bắt đầu tập ngồi thiền thì nên ngồi từ 20 phút đến nửa giờ. Trong thời gian đó, nên thực tập sự nghỉ ngơi toàn vẹn. Kỹ thuật của sự nghỉ ngơi này được tóm tắt trong hai tiếng: Nắm giữ và Buông thả. Nắm giữ hơi thở và buông thả tất cả những gì còn lại. Buông thả tất cả các thớ thịt trong châu thân, trong khoảng 15 phút hành giả có thể đạt đến sự tĩnh lặng và an lạc. Duy trì trạng thái tĩnh lặng và an lạc ấy.

Có người xem thiền tọa như một cực hình. Muốn cho thì giờ qua mau để nằm nghỉ. Trong trường hợp này, ta thấy "đương sự" chưa biết ngồi thiền. Biết ngồi thiền thì tự khắc tìm thấy sự khỏe khoắn và an lạc ngay trong tư thế ngồi. Tôi thường đề nghị những người này dung hình ảnh hạt sỏi rơi trong dòng sông để thực hiện sự an nghỉ trong thiền tọa.

Thế nào là hạt sỏi rơi trong dòng sông. Hành giả ngồi xuống trong tư thế tiện nghi nhất, bán già hay kiết già, lưng thẳng. Miệng giữ nụ cười hàm tiếu. Hành giả thở chậm và sâu, theo dõi hơi thở, đồng nhất mình với hơi thở. Thế rồi hành giả tự để mình buông thả hoàn toàn như một hạt sỏi trắng được thả xuống dòng sông trong vắt.

Hạt sỏi thả xuống dòng sông không hề tự ý cử động, nó tự buông thả và rơi xuống từ từ trong dòng sông bằng con đường ngắn nhất và

cuối cùng tìm tới đáy sông. Xuống tới đáy sông rồi là nó được chỗ an nghỉ, không còn rơi nữa. Hành giả tự thấy mình như một hạt sỏi, tự để rơi mình trong một dòng sông, buông thả hoàn toàn. Trọng tâm của hành giả là hơi thở. Thời gian buông thả để rơi, để tìm tới nơi an nghỉ trên cát mịn dưới đáy sông không cần thiết là dài bao lâu. Khi mà hành giả thấy mình ngồi an lạc, khỏe khoắn như một hạt sỏi trên cát mịn dưới đáy sông là khi ấy bắt đầu có sự nghỉ ngơi trọn vẹn. Hành giả không bị quá khứ níu kéo, không bị vị lai thấm hút. Hành giả biết rằng nếu mình không có khả năng thọ hưởng sự an lạc trong giờ phút thiền tọa hiện tại, thì tương lai cũng sẽ trôi qua những kẽ tay mình, và mình cũng sẽ không bao giờ thực sống khi tương lai biến thành hiện tại. An lạc là an lạc trong giờ thiền tọa đây. Nếu không tìm được an lạc lúc này thì sẽ không tìm được an lạc ở bất cứ lúc nào khác. Đừng đuổi theo vị lai như người bị thu hồn chạy theo bùa phép. Dừng lại và tìm sự an lạc trong giờ phút hiện tại. Hành giả thấy rằng thời gian này là thời gian của mình, chỗ ngồi này là chỗ ngồi của mình. Chính trên chỗ ngồi này và trong giờ phút này mà mình có thể thành Phật chứ không phải ở dưới một cây Bồ Đề nào trong 1 kiếp vị lai nào xa xôi. Thiền tập như thế trong vài ba tháng thì hành giả bắt đầu biết thế nào là Thiền Duyệt. Thiền Duyệt là sự an vui tìm thấy trong Thiền Tọa. Ngày xưa Thầy Thanh Từ có cất một thiền thất trên đỉnh phương Bối, lấy tên là Thiền Duyệt Thất.

Thiền ơi! Giờ tọa thiền có dễ thành công hay không là do đời sống hàng ngày mình có tập chánh niệm nhiều hay ít. Và cũng do mình có thực tập đều đặn mỗi ngày hay không. Ở chùa lá Pháp Vân mình nên tổ chức thiền tọa mỗi đêm cho tác viên, từ 10 đến 11 giờ. Ai muốn ngồi nửa giờ hay cả giờ tùy ý.

Nhận diện

Nhưng mục đích của Thiền Tọa chỉ là để tìm sự nghỉ ngơi thôi sao? Có người sẽ hỏi. Thiền cũng dư biết rằng mục đích của thiền tọa sâu xa hơn sự nghỉ ngơi. Nhưng sự nghỉ ngơi là khởi điểm cần thiết. Thực hiện sự nghỉ ngơi, ta thực hiện được sự tĩnh tâm và nhiếp ý là đi được một quãng đường khá dài trong thiền tập rồi.

Ta nên nhớ rằng, quán niệm hơi thở là một phương pháp thần diệu. Đừng nói rằng pháp quán niệm hơi thở là chỉ để dành cho người mới học đạo. Thiền sư Tăng Hội đầu thế kỷ thứ ba đã viết trong kinh An Ban thủ ý: "Quán niệm hơi thở là đại thừa (cỗ xe lớn) của chư Phật để cứu vớt chúng sanh đang trôi chìm trong sanh tử. Đếm hơi thở, theo dõi hơi thở, nắm lấy hơi thở là những phương pháp thần diệu để nhiếp tâm và tịnh ý".

Tuy nhiên nếu muốn nhiếp tâm và tịnh ý đến chỗ căn bản, ta phải biết quán niệm về cảm thọ và tư duy của ta. Muốn điều tâm ta phải quán tâm. Ta phải biết quan sát và nhận ra mọi mặt cảm thọ và mọi tư duy khi chúng có mặt nơi ta.

Thiền sư Thiền Chiếu cuối đời Lý có nói: người tu đạo nếu biết rõ tâm linh mình thì sẽ phí sức ít mà dễ thành công. Người tu đạo nếu không biết gì về tâm linh mình thì chỉ phí công vô ích. Muốn biết tâm mình thì chỉ có một cách quan sát nó, nhận diện nó. Công việc đó làm thường trực trong sinh hoạt hàng ngày cũng như trong giờ thiền tọa. Trong lúc ta thiền tọa, những cảm thọ và những ý tưởng có thể phát hiện trong ta. Nếu ta không dùng những phương pháp quán niệm hơi thở thì chúng có thể xâm chiếm và đưa ta ra ngoài chánh niệm. Nhưng ta đừng nghĩ rằng hơi thở chỉ là để xua đuổi cảm thọ và ý tưởng. Hơi thở còn là để tâm lắng lại thân tâm, mở lối cho định và tuệ. Khi một cảm thọ hay một ý tưởng xuất hiện, ta đừng cố ý xua đuổi bằng hơi thở, dù sự tập trung tâm ý nơi hơi thở có tác dụng khiến cho cảm thọ hay ý tưởng đó tạm bị loại trừ ra khỏi tâm ý. Đừng cố xua đuổi, ghét bỏ, e sợ. Phải làm sao? Chỉ cần nhận diện thôi. Thí

dụ khi một cảm thọ đau nhức phát hiện nơi ta, ta liền nhận diện nó: "Một cảm thọ đau nhức xuất hiện nơi ta". Một cảm thọ đau nhức còn tồn tại nơi ta, ta cũng nhận diện nó: "Cảm thọ đau nhức còn tồn tại nơi ta". Nếu một ý tưởng phát hiện nơi ta. Ví dụ, "Nhà hàng xóm giờ này mà còn làm ồn quá" thì ta nhận diện nó: "Ý tưởng nhà hàng xóm giờ này mà còn làm ồn quá vừa phát hiện nơi ta". Nếu ý tưởng đó còn tồn tại ta tiếp tục nhận diện, nếu có một cảm thọ khác, hay một ý tưởng khác đi qua đâu ta thì cũng phải nhận diện như thế. Ta không để cho một cảm thọ hay bất cứ ý tưởng nào phát sinh hay lưu trú trong ta mà có thể tránh thoát sự quán niệm và nhận diện của ta.

Ta quan sát và nhận diện chúng như người gác cửa cung vua, nhận diện mỗi gương mặt đi qua cửa khuyết. Khi không còn cảm thọ hay ý tưởng nào có mặt, ta cũng nhận diện sự không có mặt của chúng. Cảnh giác thường trực như vậy tức là quán niệm về cảm thọ và tâm thức. Quán niệm tinh tiến như vậy, thì ta sớm điều phục được tâm ta. Ta có thể phối hợp phương pháp quán niệm này với phương pháp quan niệm hơi thở để nhiếp phục tâm ý.

Vọng tâm thành chân tâm

Thiền ơi! Điều quan trọng mà tôi muốn nhắc lại ở đây là trong khi thực hành quán niệm ta chớ nên để sự phân biệt thiện ác, chính tà chi phối để tạo nên sự dằng co. Khi một ý niệm thiện phát sinh, ta chỉ nên nhận diện "Một ý niệm thiện vừa phát sinh". Khi một ý niệm bất thiện phát sinh ta chỉ nên nhận diện: "Một ý niệm bất thiện vừa phát sinh". Đừng lôi kéo hoặc xua đuổi, không yêu mến cũng không ghê sợ. Hãy chỉ nhận diện chúng thôi là đủ. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Nếu chúng còn đó thì biết chúng đang còn đó. Có cảnh giác rồi thì không có gì cần phải sợ sệt nữa.

Trong khi tôi nói đến người gác cửa đèn vua. Thiền có thể tưởng tượng một gian phòng có hai cửa. Một cửa vào và một cửa ra với tâm ta là người gác cửa. Cảm thọ và ý tưởng nào vào là ta biết, chúng ở lại ta cũng biết. Chúng ra đi ta cũng biết. Ví dụ ấy có một khuyết điểm nghe Thiền.

Tại vì trong ví dụ ấy, những người vào ra không phải là ông gác cửa, trong khi đó những cảm thọ và tư tưởng của ta lại chính là ta, là một phần của ta. Đối với sự thiền tập, thì đó là sự náo loạn, sự phân tán, là quân giặc tìm tới công hãm thành trì của sự tĩnh tâm. Tuy vậy, khi ta giận, thì sự giận chính là ra. Khi ta vui, sự vui cũng chính là ta. Khi ta có những ý tưởng, những ý tưởng đó cũng chính là ta. Ta vừa là người diễn kịch vừa là khán giả xem kịch. Ta vừa là tâm, vừa là người quán sát tâm.

Cho nên xua đuổi hay nức kéo không phải là chuyện quan trọng. Quan trọng là nhận biết, Sự quán sát này là sự quán sát không đối tượng hóa, tức là không phân biệt chủ thể và đối tượng. Tâm không nức kéo tâm, tâm không xua đuổi tâm. Tâm chỉ có thể quán tâm, mà sự quán sát đây không phải là sự quán sát một đối tượng độc lập. Hãy nhớ lại công án của Thiền Sư Bạch ẩn: Tiếng vỗ của một bàn tay. Hãy nghĩ đến lưỡi nếm mùi vị của lưỡi. Tâm thức nghiệm về tâm ngay chính trong bản thân của tâm. Điều này quan trọng đặc biệt, cho

nên trong kinh quán niệm Phật luôn luôn dùng mệnh đề: "Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức". Có người nói sự lập lại của những chữ cảm thọ và tâm thức là để nhấn mạnh. Tôi e rằng họ không hiểu ý của Phật. Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là quán niệm của cảm thọ trực tiếp nơi cảm thọ, chứ không phải là quán niệm cảm thọ nơi một hình ảnh tạo ra về cảm thọ sau khi đối tượng hóa cảm thọ. Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là tâm quán niệm tâm. Đối tượng hóa để quan sát là phương pháp khoa học, không phải là phương pháp thiền quán. Cho nên hình ảnh người gác cửa và những khách vào ra gian phòng tâm thức không phải là hình ảnh hoàn bị để đem ví dụ cho sự quán sát tâm ý. Tâm như con vượn chuyền cành, Kinh hay nói như vậy. Chúng ta hãy tập quan sát con vượn, bám sát lấy nó, đừng để một cử động nào lọt ra khỏi nhãn quan ta. Hãy đồng nhất với nó. Tâm quán tâm như bóng theo hình thì dù tâm ý chuyển đi đâu nó vẫn nằm trong sự kiểm soát của tâm. Kinh thường nói: "Cột con vượn tâm lại". Đó chỉ là một cách nói thôi. Khi tâm thường trực quán tâm thì tâm không còn là một con vượn nữa. Không có hai tâm, một tâm chuyền cành và một tâm đi kéo lại.

Người tọa thiền thường mong "thấy tánh" để giác ngộ chứng đạo. Hành giả mới tập thiền đừng chờ đợi "thấy tánh" và "giác ngộ". Tốt hơn là đừng chờ đợi gì hết. Nhất là đừng chờ thấy Phật trong khi ngồi thiền. Trong 6 tháng đầu, hãy nỗ lực nhiếp tâm tạo nên trạng thái tĩnh lặng và an lạc. Người tác viên nên thực tập như thế, vừa rũ sạch được phiền não, vừa được nghỉ ngơi an lạc, vừa làm cho tâm hồn tĩnh lặng để cái thấy sáng thêm, để cái nhìn rộng thêm, để tình thương yêu có thêm thực chất.

Thiền tọa là thức ăn cho tâm linh nhưng cũng là thức ăn cho tình cảm và thể chất nữa. Thân thể ta cũng nhờ thiền tọa mà nhẹ nhàng an lạc hơn. Từ sự quán tâm đi tới sự "thấy tánh" con đường sẽ không gian nan lắm đâu nếu thực tập quán tâm thi hành đúng phép. Lúc thiền tọa mà đã tĩnh lặng, hình ảnh tư duy và cảm thọ không quấy động được rồi thì tâm bắt đầu an trú nơi tâm, tâm nhiếp tâm trong một hình thái trực giác màu nhiệm, không có chủ thể và đối tượng, cũng như ta nhấp một chén trà mà tâm ý không còn phân biệt, ký ức không

còn trần nự thì cảm thọ của ta về hương vị trà là 1 cảm thọ trực tiếp, một trực giác màu nhiệm trong đó không còn có sự phân biệt chủ thể và đối tượng, người uống trà và trà bị uống. Tâm vọng động cũng là tâm, như sóng nhấp nhô cũng là nước. Lúc tâm tĩnh lặng rồi thì vọng tâm cũng là chân tâm. Chân tâm là con người thật của ta, là Phật, là đại thể, duy tính, duy nhất, không bị ngăn cách bởi ranh giới bản ngã, khái niệm và ngôn từ. Tôi không muốn nói nhiều về khía cạnh này đâu Thiệu, chỉ đủ để "có đầu có đuôi" thế thôi.

Một là tất cả, tất cả là một

Thiền ơi! Tôi muốn dành mấy trang trong trang thư này để nói về các pháp quán niệm mà người tác viên có thể thực tập đạt dần tới trình độ phá chấp, vô úy và đại bi của các vị Bồ Tát. Đó là các pháp quán niệm về nhân duyên, vô thường và từ bi.

Trong lúc thiền tọa, sau khi nhiếp tâm quán chiếu về tính cách duyên khởi của mọi hiện tượng. Phép quán niệm này không phải là sự suy tưởng miên man về triết lý duyên sanh mà là sự thể nhập của tâm thức vào trong đối tượng tâm thức, dùng định lực để phơi bày mặt thực của những đối tượng này.

Những ai đã từng học Duy Thức đều biết danh từ "nhận thức" là để gọi chung chủ thể và đối tượng nhận thấy. Chủ thể nhận thức thực không có thể tồn tại độc lập với đối tượng nhận thức.

Thấy là thấy một cái gì, giận là giận một cái gì, mơ ước là mơ ước một cái gì, tư duy là tư duy về một cái gì. Khi mà đối tượng nhận thức (một cái gì) không có mặt thì không thể có chủ thể nhận thức (thấy, nghe, giận, mơ ước, tư duy). Người tọa thiền phải quán tâm, quán tâm thì thấy được sự tương sinh của chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức, và do đó khi ta quán niệm về hơi thở thì nhận thức về hơi thở là tâm. Khi ta quán niệm về thân thể thì nhận thức về thân thể là tâm. Khi ta quán niệm về vũ trụ vạn hữu thì nhận thức về vũ trụ vạn hữu cũng là quán niệm về tâm. Vậy quán niệm về thực tánh duyên khởi của vũ trụ vạn hữu cũng là quán niệm về tâm. Tất cả mọi đối tượng của tâm thức đều là tâm thức. Trong Đạo Phật, đối tượng của tâm thức được gọi là pháp. Pháp được liệt kê thành năm loại: sinh vật lý (sắc), cảm thọ (thọ), tư duy (tưởng), hành nghiệp (hành) và nhận thức (thức). Năm loại được gọi là năm nhóm (ngũ uẩn). Tuy thế nhóm thứ năm (thức) bao gồm cả bốn nhóm trước.

Quán niệm về duyên khởi là nhìn sâu vào các pháp để phát hiện tánh cách tương quan chặt chẽ của chúng, để thấy được chúng trong cái

đại thể toàn nhất. Để thấy được thực tại không cắt xén thành từng mảnh nhỏ rời rạc khô chết.

Đối tượng cần được quán niệm trước tiên là con người của chính ta, là hợp thể ngũ uẩn. Hành giả quán niệm ngũ uẩn của chính mình nơi tự thân. Hành giả ý thức được sự có mặt của sinh lý, cảm thọ, tư duy, hành nghiệp và nhận thức. Hành giả quán sát những đối tượng ấy cho đến khi thấy rằng cái nào cũng có liên hệ thân thiết đến vũ trụ vạn hữu. Nếu không có vũ trụ vạn hữu thì hợp thể ngũ uẩn này cũng không thể có được.

Cũng như một cái bàn, cái bàn có được là nhờ những hiện tượng khác mà ta không gọi là bàn. Ví dụ rừng cây, người thợ gỗ, người thợ mộc, sắt để làm đinh, cưa và búa, bút chì và hàng trăm hiện tượng khác liên hệ xa gần tới cái bàn như cha mẹ người thợ mộc, sự hình thành xưởng mộc.

Nhìn thấy thực thể của cái bàn thì ta thấy nơi sự có mặt của những hiện tượng mà ta không gọi là bàn. Trả lại tất cả những hiện tượng không bàn về cho vũ trụ: đinh về cho sắt, gỗ về cho rừng, người thợ mộc về cho cha mẹ... thì cái bàn không còn có thể có mặt nữa. Người nào nhìn cái bàn mà thấy được vũ trụ, người ấy thấy được đạo.

Hành giả quán chiếu hợp thể ngũ uẩn của mình bằng cách đó cho đến khi thấy được sự có mặt của cái nhất thể thực tại nơi thân mình, mình cùng với sự sống của đại thể thực tại là một. Trả năm uẩn về thì tự ngã không còn nữa. Vũ trụ vạn hữu đang nuôi dưỡng hợp thể ngũ uẩn từng giây từng phút, tự ngã chỉ là hợp thể ngũ uẩn đó chứ không còn là gì khác và hợp thể ngũ uẩn đó cũng đóng một vai trò quan trọng trong sự hình thành, tồn tại và hoại diệt của vạn hữu trong vũ trụ.

Độ nhất thiết khổ ách

Thói thường con người hay cắt xén thực tại ra từng mảnh nhỏ tách biệt, ít thấy liên quan duyên khởi của các hiện tượng. Thấy được tất cả trong cái một, thấy được cái một trong tất cả là phá được một thứ cố chấp lớn mà Đạo Phật gọi là ngã chấp. Chấp ngã tức là chấp vào sự có những thực thể bất biến, những mảnh nhỏ rời rạc khô chết biệt lập với nhau. Phá được cái chấp ấy thì thoát ra ngoài mọi sợ hãi. Bát Nhã tâm kinh nói rằng: "Khi Bồ Tát Quán Thế Âm quán chiếu về hợp thể ngũ uẩn và phát hiện ra cái trống rỗng của tự ngã thì tức khắc Ngài vượt thoát ra ngoài mọi khổ đau, ách nạn. Thiều cũng vậy, tôi cũng vậy, các tác viên khác cũng vậy. Nếu chúng ta thực tập quán niệm một cách dũng mãnh, tinh tiến thì chúng ta cũng thoát ra được mọi khổ đau ách nạn, nhất là mọi sự sợ hãi. Bồ Tát Quán Thế Âm thường được mô tả như một sự chuyên môn đi hiến tặng sự không sợ hãi (vô úy thí). Tặng phẩm ấy có chi là lạ. Đó là phương pháp quán duyên khởi nơi ngũ uẩn. Điều quan trọng là nếu người tặng đã tặng hết lòng thì người nhận cũng phải nhận hết lòng, như thế thì tặng phẩm mới có thể tới tay.

Hành giả phải tháo gỡ mọi bung bít để sự sống của mình hòa vào sự sống của đại thể. Con người không phải là những đơn vị đóng kín trong một lớp vỏ dày và đang chu du trong không gian và thời gian. Sống kiếp trăm năm hay sống ngàn muôn kiếp trong chiếc kín (cái hũ) không phải là sống, mà cũng không phải là chuyện có thể có được. Sự sống của mình có mặt nơi những thực thể khác và những thực thể khác lại có mặt nơi mình. Mình là sự sống và sự sống không có biên giới. Có như thế thì mình mới sống được cái sống của vũ trụ, của người anh em, vui được cái vui của người anh em. Sự sống của mình đã không có biên giới thì sự còn mất của một hợp thể ngũ uẩn nào có nghĩa gì. Sự thăng trầm và tính cách vô thường của vạn hữu, sự đặc thất không còn lung lạc được mình nữa. Bởi vì hễ thấy được lẽ duyên khởi thì những thứ ấy không còn khống chế được mình và mình thoát

ra được mọi khổ não. Ta hãy ngồi lại trong tư thế kiết già, điều phục hơi thở và hơi Nhất Chi Mai.

Quán duyên khởi phải quán cho chuyên cần. Trong lúc thiền tọa ta đã quán thành mà trong lúc giao tiếp công tác thường nhật ta cũng phải quán, phải thấy được người đối diện là mình và mình là người đối diện. Phải thấy được quá trình duyên khởi của mọi sự đã, đang và sẽ xảy ra.

Du ngoạn trên những đợt sóng sanh tử

Thiền ơi! Nói chuyện về những người tác viên tôi không thể không đề cập đến vấn đề sống chết. Phụng sự trong hoàn cảnh như hoàn cảnh hiện tại ở Việt Nam, ta thường trực đối diện với cái chết. Bao nhiêu anh em trong số chúng ta đã hy sinh thân mạng rồi. Liên, Vui, Tuân, Huy, Thi, Hành, Mai, Hùng, Toàn và tám người khác trong chín năm nay đã biệt vô âm tín. Trong khi xông qua rừng lửa đạn, trong khi khiêng chôn những xác chết. Trong số chúng ta có những thanh niên tăng ni đã theo tiếng gọi của tình huynh đệ mà đi làm tác viên xã hội nhưng vẫn nhớ rõ rằng vấn đề chính yếu của thiền môn là vấn đề sống chết ("sinh tử sự đại"). Đã biết sự sống và sự chết chẳng qua là hai mặt của cuộc đời, ta can đảm đối diện với cả sự sống lẫn sự chết. Ngày xưa hồi mười chín tuổi, khi nghe giảng đến phương pháp quán xác trong những bãi tha ma, tôi thấy bi thảm quá và hơi có thái độ phản đối. Nhưng bây giờ tôi không còn thấy như thế nữa. Ngày xưa tôi nghĩ phép "Cửu Tướng Quán" chỉ nên để dành đến khi mình lớn tuổi, vào khoảng ba mươi lăm, bốn mươi tuổi. Nhưng tôi đã thấy những người trẻ tuổi xứ ta nằm ngã gục bên nhau, có người chỉ mới mười bốn hay mười tám tuổi. Không chuẩn bị trước ta không sẵn sàng để đối phó với cái chết. Với lại tôi thấy rằng nếu không biết chết thì ta cũng chưa biết sống. Bởi vì chết là một phần của sự sống. Quỳnh Hoa nói với tôi mới đây hai hôm: Tuổi hai mươi đã có đủ năng lực để quán cửu tướng. Quỳnh Hoa nói như vậy bởi vì cô ta vừa được hai mươi một tuổi. Ta phải giáp mặt sự chết và nhận diện nó như ta đã giáp mặt và nhận diện sự sống vậy.

Kinh Quán Niệm có nói về phép quán xác chết. Thấy xác chết sinh trương, bị thú vật và ruồi bọ rút rĩa, rồi còn lại một bộ xương dính máu, rồi còn lại từng khúc xương lẫn lóc, trắng hếu, rồi những khúc xương mục nát thành tro bụi... Quán như thế và biết chính bản thân mình cũng như vậy, cũng sẽ trải qua những giai đoạn ấy. Quán như thế đến khi nào bình tĩnh, miệng mỉm cười, tâm trí nhẹ nhàng thì thành công. Lúc bấy giờ ta không còn bị quan mà lại còn thấy sự sống

quí giá, đáng sống từng giây từng phút. Không những sự sống nơi ta mà cả sự sống nơi mọi người, mọi sinh vật, mọi thực vật. Ta không còn bám bấu sự sống đến mức phải đi tiêu diệt sự sống của kẻ khác để nuôi dưỡng sự sống của mình. Ta thấy được sống chết là hai mặt của sự sống, cũng như mặt trái và mặt phải của cùng một mặt trăng. Lúc bấy giờ ta siêu việt được sinh tử và mới thực sự biết sống và biết chết. Kinh nói những vị Bồ Tát đạt được Chân lý duyên khởi, phá vỡ cái vô ngã chấp thì có thể vào sanh ra tử như người đi du ngoạn ngồi trên nhưng đọt sóng mà không bị những đọt sóng sinh tử làm chìm đắm.

Thiền ơi! Có người nói nhìn thực tại với con mắt phật tử thì sẽ thấy bi quan. Thực ra bi quan hay lạc quan là những gì quá dễ dãi. Vấn đề là nhìn thấy thực tại một cách thấu đáo. Một tâm trạng bi quan chẳng bao giờ đưa tới được nụ cười trầm tĩnh mà ta thấy nở trên môi các vị Bồ Tát và những người đạt đạo.

Cây bưởi trước nhà

Tôi đã nói với Thiều về phương pháp quán niệm duyên khởi. Thiều cũng biết tất cả các phương pháp quán niệm trong đạo Phật đều phải được xem là phương tiện mà không phải cứu cánh hay chân lý tuyệt đối. Quán niệm duyên khởi là phá tan những biên giới giả tạo giữa các hiện tượng để thể nhập vào hòa điệu đại đồng của sự sống mà không phải xây dựng và cố chấp một triết thuyết gọi là triết thuyết duyên khởi. Herman Hesse trong cuốn "Câu Chuyện Dòng Sông" chưa thấy được nên đã đặt vào miệng chàng Tất Đạt Đa một lời phê bình về triết lý duyên khởi nghe còn non nớt. Nhà văn nói rằng lý duyên khởi cho thấy hình ảnh một vũ trụ trong đó mọi vật tương quan duyên mà hiện hữu, không có một kẽ hở nào để chứng tỏ có sự sai lệch ra ngoài luật tương quan tương duyên ấy. Do đó, ông không thể quán niệm được vấn đề giải thoát trong vũ trụ này.

Trong Duy thức học, ta thấy có phép quán niệm về ba tự tánh của thực tại: Tự tánh biến kế chấp, tự tánh y tha khởi và tự tánh viên thành thật.

Quán duyên khởi nên theo sự hướng dẫn của Duy Thức, vì quên lãng và thành kiến nên ta thường phủ lên thực tại một lớp cố chấp. Vì vậy thực tại bị mang màu sắc biến kế chấp. Biến kế chấp là cái sai lầm về thực tại, cho rằng thực tại là những thể tách biệt, những cái ngã. Đó là nguyên nhân của sự phân biệt, kỳ thị, giận hờn. Để phá biến kế chấp, người hành giả quán niệm tự tánh y tha khởi, tức là sự tương quan tương duyên của vạn hữu trong quá trình sinh thành, tồn tại và hủy diệt. Y tha khởi cần được sử dụng như một dụng cụ quán chiếu mà không được nhận thức là một triết thuyết.

Quán chiếu y tha khởi là để thực chứng thực tại, thể nhập thực tại, chứ không phải là để bị kẹt vào y tha khởi. Cũng như dùng chiếc bè để qua bờ chứ không phải để đội lên đầu, do ngón tay chỉ mặt trăng mà thấy được mặt trăng chứ không phải nắm ngón tay là mặt trăng.

Hành giả coi cố chấp và y tha khởi như một hệ thống khái niệm thì sẽ bị mắc kẹt.

Vì vậy, phải có tự tánh viên thành thật. Viên thành thật là một danh từ để chỉ thực tại một khi thực tại đã được thoát khỏi màu của biến kế chấp. Viên thành thật có nghĩa là thế này: Thực tại là thực tại, siêu việt khái niệm. Bất cứ khái niệm nào cũng không thể miêu tả được nó, dù cho nó là khái niệm y tha khởi. Cho chắc hơn, Duy Thức đề ra Tam Vô Tánh để trung hòa Tam Tự Tánh, tránh cho người học đạo không mắc kẹt vào ba tự tánh. Tinh hoa của Đại Thừa là ở chỗ ấy.

Khi mà thực tại hiển hiện trong tự tánh viên thành thật của nó thì người hành giả đạt được thứ nhận thức gọi là vô phân biệt trí. Nhận thức ở đây là sự cảm thông màu nhiệm trong đó không có sự phân biệt chủ thể và đối tượng. Như tôi đã nói với Thiều một lần rồi, đây không phải là một cái gì xa xôi đâu Thiều. Bất cứ ai trong chúng ta có thực tập chút ít đều có thể nếm được mùi vị.

Trên bàn tôi có một xấp hồ sơ cô nhi. Mỗi ngày tôi dịch một ít phụ với các bạn. Khi khởi đầu dịch một hồ sơ, tôi nhìn vào tấm hình em bé và tự nhiên những nét mặt của em gợi nhiều hình ảnh về bản thân tôi và sự liên hệ giữa tôi với các em khiến tôi đi vào một sự cảm thông rất màu nhiệm. Bây giờ viết những dòng này, tôi thấy rằng trong giờ phút cảm thông ấy, tôi đã dịch những dòng chữ trong hồ sơ với tâm trạng không phân biệt. Tôi không thấy có tôi là người dịch hồ sơ giúp cho em bé, tôi không thấy có em bé là đối tượng của sự thương yêu và giúp đỡ. Em bé và tôi lúc ấy là một, không có ai thương ai, không có ai nhờ ai, không có ai giúp ai. Không có bốn phận cũng không có công tác. Không có từ bi, không có Ba La Mật. Cái giờ phút cảm thông đó, nếu chẳng là một tia sáng của vô phân biệt trí thì còn là gì nữa há Thiều. Khi thực tại hiển hiện trong tự tánh viên thành thật của nó thì cây bưởi trước nhà cũng biểu hiện tự thân của nó một cách toàn vẹn. Cây bưởi lúc bấy giờ là chân như, là phật tánh, là thực tại, là mình. Bao nhiêu người đi qua sân mà đã có mấy người thấy được cây bưởi. Người nghệ sĩ có tâm hồn thế nào đó cho nên thấy được cây bưởi nhiều hơn, sâu hơn kẻ phàm phu. Sở dĩ có một sự cảm thông nào đó

vì lòng anh rộng mở. Ăn thua là ở lòng mình. Nếu lòng mình không bị kiến chấp ràng buộc thì tự nhiên mình đi vào chỗ cảm thông với cây bưởi và cây bưởi sẵn sàng biểu lộ tự thân toàn vẹn của nó với mình. Thấy cây bưởi tức là thấy đạo.

Có một Thiền Sư được hỏi về chân lý màu nhiệm của thực tại bèn chỉ ra gốc Bạch Dương mà nói: "Nhìn cây Bạch Dương kia kìa". Thiền có hiểu ngụ ý của vị Thiền sư không? Có chứ phải không!

Tiếng hải triều vang dậy

Khi tâm được giải tỏa, ta thấy lòng tràn ngập cảm thương, cảm thương cho chính ta trải qua bao khổ đau chỉ vì chưa thấy được chính mình, chưa thấy được sự sống, chưa cởi bỏ được cố chấp, ganh ghét, thù hận. Còn tiếp tục gây khổ cho người khác. ấy là ta biết nhìn ta và nhìn người bằng con mắt từ bi. "Lấy con mắt từ bi để nhìn mọi người" (Từ nhãn thị chúng sanh) là câu kệ trong kinh Pháp Hoa nói về Đức Bồ tát Quan Thế Âm. Đức từ bi của vị bồ tát này là một tiếng kêu gọi vọng suốt thời gian và không gian, tiếng kêu gọi của người đã thấy được thực tại toàn vẹn:

"Tiếng màu nhiệm, tiếng của người nghe được lời kêu đau thương của cuộc đời, tiếng tôn quý, tiếng sóng biển vang dậy. Tiếng siêu việt mọi thứ tiếng, trong đời ta hãy thường quán niệm tiếng ấy.

Bỏ ra ngoài mọi nghi hoặc, hãy quán niệm bản chất thanh tịnh và siêu việt của Quan Thế Âm, bởi vì trong mọi trường hợp khổ não, tử sanh, ách nạn, sự quán niệm ấy sẽ là cánh cửa đi tới giải thoát.

Người đầy đủ mọi công đức, thường lấy con mắt từ bi để nhìn chúng sinh, khiến cho hạnh phúc chảy tụ thành biển vô lượng, ta hãy cúi đầu làm lễ người ấy".

*(Diệu âm Quan Thế Âm
Phạm âm hải triều âm
Thắng bỉ thế gian âm
Thị có tu thường niệm.
Niệm niệm vật sanh nghi
Quan Thế Âm tịnh thánh
ư khổ não tử ách
Năng vị tác y hộ
Cụ nhất thiết công đức
Từ nhãn thị chúng sanh
Phước tụ hải vô lượng*

Thị cố ứng đánh lễ)

Tập nhìn chúng sanh với con mắt từ bi đó là một phép quán gọi là từ bi quán. Từ bi quán nên được thực hiện trong những giờ tọa thiền và cả trong những lúc giao tiếp phụng sự. Đi đâu, ngồi đâu cũng nên nhớ tiếng gọi của quan Thế Âm Bồ Tát - từ nhân thị chúng sanh.

Thiền ơi! Đối tượng và phương pháp thiền quán nhiều lắm. Trong kinh hệ Pali gọi là Kammattana, nhưng tôi sẽ không viết hết được cho Thiền và các bạn đâu. Tôi đã chỉ viết một vài phương pháp giản lược nhưng căn bản. Người tác viên cũng như mọi người, anh phải sống đời sống của anh, chị phải sống đời sống của chị. Làm việc chỉ là một phần của sự sống, làm việc trong chánh niệm mới là sống, mới khỏi bị liệt vào hàng "Sống như một người chết". Mỗi người chúng ta cần sự thấp xuống mà đi. Nhưng sự sống của chúng ta có liên hệ tới sự sống của những người xung quanh. Nếu ta biết sống chánh niệm, nếu ta biết giữ gìn tâm ý thì anh em chúng ta cũng được nhờ đó mà biết sống chánh niệm, giữ gìn tâm ý.

Nước sông trong hơn, cỏ cây xanh thêm

Thiền ơi, có một lần Đức Mâu Ni nói vấn đề sống chết là vấn đề chánh niệm. Còn hay mất là do có chánh niệm hay không. Trong kinh 'Samyutta Nikeiya 47.20 Ngài kể chuyện xảy ra trong một làng kia:

"Một vũ nữ hoa hậu vừa tới trong làng và dân chúng đổ xô đi xem chật đường chật ngõ. Lúc đó có một tên tử tội được áp giải đi ngang qua làng. Tên tử tội được lệnh phải nâng trong hai tay một bát dầu đầy tới miệng chén. Anh ta phải giữ ý tứ, nếu dầu trong chén sóng sánh rơi xuống đất một giọt là tên lính đi sau sẽ lấy mã tấu chém đầu tức khắc, bởi vì nhà vua đã ra lệnh cho hãn như vậy".

Kể đến đây, Đức Thế Tôn hỏi:

"Này các thầy, trong trường hợp đó người tử tội có thể dễ dàng được không? Anh ta có thể để tâm ý đi lang bang tới người khác và không chú ý gì tới chén dầu và sự có mặt của nam nữ trong làng đang đi chật đường chật ngõ, có thể xô đụng anh ta bất cứ lúc nào không?"

Có một lần Phật kể chuyện sau đây khiến tôi thấy được tất cả sự quan trọng của việc thực tập chánh niệm nơi tự thân mình. Nơi tự thân mình nghĩa là mình lo phận mình chứ đừng lo rằng người khác không chịu thực tập như mình, rồi sanh lo lắng và trách móc. Phật nói:

"Có thầy trò một nhà kia làm nghề mài võ. Người đàn ông góa vợ và người học trò là một cô gái nhỏ tên là Meda Kathullika. Hai thầy trò trình diễn để kiếm ăn. Họ dựng một thân tre cao, người đàn ông đặt cây tre trên đỉnh đầu mình trong khi em gái leo dần lên đầu cây rồi dừng lại trên đó để người đàn ông tiếp tục di chuyển trên mặt đất. Cả hai đều phải vận dụng sự tập trung tâm ý đến một mức độ khá cao để giữ thăng bằng và để ngăn chặn tai nạn có thể xảy ra. Một hôm người kia dặn học trò:

Này Meda Kathulika, con hãy giữ gìn cho ta và ta sẽ giữ gìn cho con, chúng ta hãy giữ gìn cho nhau, để tránh được tai nạn và để thầy trò

mình kiếm được ít tiền ăn. Đứa bé gái vốn thông minh trả lời rằng: Thừa thầy... có lẽ ta nên nói thế này đúng hơn: Trong hai thầy trò ta mỗi người nên tự gìn giữ lấy mình, giữ gìn lấy mình tức là gìn giữ cho nhau tránh được tai nạn và để thầy trò mình kiếm được ít tiền ăn cơm". Đức Phật nói: đứa bé nói đúng! (kinh Samyutta Nikaya 47.19).

Trong một gia đình có người biết tập chánh niệm thì tất cả thành viên gia đình được nhờ cây hạnh tu, cả gia đình nhờ sự có mặt của một người sống trong chánh niệm mà được nhắc nhở rằng: Mình cũng phải sống trong chánh niệm. Trong tập thể có một người sống trong chánh niệm thì cả tập thể đều được thừa hưởng bởi vì sự có mặt của người kia cũng được xem như sự có mặt của một Đức Phật. Trong gia đình Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, ta nên biết thực hiện nguyên tắc đó, đừng lo ngại rằng người đồng sự của mình không xứng đáng mà chỉ nên nghĩ đến là làm sao cho mình được xứng đáng. Mình xứng đáng, đó là cách hữu hiệu nhất để nhắc nhở các bạn trong cộng đồng của mình. Mà muốn xứng đáng phải thực tập chánh niệm. Thực tập chánh niệm mới không đánh mất mình, mới có đủ an lạc sáng suốt, mới nhìn được mọi người với đôi mắt thương yêu cởi mở.

Thiều ạ! Tôi mới vừa ở nhà dưới lên. Tôi xuống để pha một tách trà, uống cho đỡ khô trước khi viết tiếp cho Thiều. Chị Kirsten pha trà cho tôi. Thấy chiếc dương cầm tôi nói với chị: Thôi, chị ngưng dịch hồ sơ cô nhi đi và đàn cho tôi nghe năm bảy phút. Kirsten chiều ý ngồi xuống đàn, chị đàn một khúc của Chopin mà hồi còn nhỏ chị rất quen thuộc. Bản đàn có vài khúc êm dịu, nhưng cũng có nhiều khúc ray rứt, bạo động. Con chó của chị Kirsten nằm dưới bàn trà rên rỉ, gầm gừ khó chịu. Thấy nó tôi biết nó bất an, dằn vặt. Con chó này được đối xử nhẹ nhàng và cẩn trọng như một đứa bé và năng khiếu rung cảm của nó về nhạc có thể hơn một đứa bé thường. Có thể một phần tai chó nghe được nhiều âm ba mà tai người không nghe thấy. Chị Kirsten vừa đàn vừa quở con chó nhưng nó vẫn rên rỉ bất an, chị đàn xong bản đó thì chuyển sang một khúc nhạc của Mozart dịu dàng, êm ả, thanh thoát, con chó bây giờ nằm yên, có vẻ khỏe khoắn an lạc. Đàn xong, Kirsten đến ngồi bên cạnh tôi nói: "Nhiều khi tôi đàn những khúc hội bạo động của Chopin, nó đến và lấy mõm hất tôi ra khỏi

ghế, không cho tôi đàn. Có khi tôi phải cho nó ra ngoài rồi đóng cửa lại mới đàn được. Nhưng hễ tôi chơi những khúc nhạc của Bach và Mozart thì nó nằm im thin thít". Kirsten nghe nói bên Canada người ta đã dùng nhạc Mozart và Beethoven để nuôi dưỡng hoa cỏ. Trong đêm tối người ta nhận thấy các cây hoa lớn mau hơn và những cây hoa hướng dần về phía có nhạc Mozart phát ra. Người ta lại đã thí nghiệm nhạc Mozart với lúa mì và lúa mạch. Họ bắt những loa phóng thanh trên cánh đồng lúa và cho nhạc Mozart phát thanh nhiều giờ trong ngày. Và người ta nhận thấy lúa mọc nhanh, thoải mái hơn so với các cánh đồng khác.

Nghe Kirsten nói, tôi liên tưởng tới các phòng họp nơi mà người ta liệng vào nhau những nhiect móc, những lời kết tội thâm độc xuất từ tâm niệm căm ghét hận thù. Tôi nghĩ nếu có những chậu hoa cỏ cây lá trong phòng thì chúng không thể lớn lên được. Nếu chất độc tham sân si trong lòng người tiếp tục tiết ra bằng âm thanh từ ngày này qua ngày khác thì vách đá cũng phải nứt ra nữa chứ đừng nói hoa cỏ. Tôi nghĩ đến hoa cỏ trong khu vườn của một người tu chánh niệm. Người xưa nói: "Khi thánh nhân ra đời thì nước sông trong hơn, cây cỏ xanh thêm" có lẽ cũng vì vậy. Trước mỗi lần họp khối học vụ hay khối công tác, mình có nên nghe nhạc hay ngồi thiền tập không hay Thiệu?

Ba câu trả lời mẫu nhiệm

Để kết thúc thư này, tôi xin kể tặng Thiệu và các bạn một câu chuyện mà văn hào Lev Tolstoy đã kể và tôi tin là Thiệu và các bạn trong trường sẽ thích lắm. Đó là câu chuyện "Ba câu hỏi khó của nhà vua".

Nhà vua ấy Tolstoy không biết tên. Một hôm vua nghĩ rằng: "Giá mà vua trả lời được ba câu hỏi thì vua sẽ không bao giờ bị thất bại trong bất cứ công việc nào. Ba câu hỏi ấy là:

1. Làm sao để biết được thời gian nào là thời gian thuận lợi nhất cho mỗi công việc?
2. Làm sao để biết được nhân vật nào là nhân vật quan trọng nhất mà ta phải chú trọng?
3. Làm sao để biết được công việc nào là công việc cần thiết nhất mà ta phải thực hiện?

Nghĩ thế vua liền ban chiếu ra khắp trong bàn dân thiên hạ, hứa rằng sẽ ban thưởng trọng hậu cho kẻ nào trả lời được ba câu hỏi đó.

Các bậc hiền thần đọc chiếu liền tìm đến kinh đô. Nhưng mỗi người lại dâng lên vua một câu trả lời khác nhau.

Về câu hỏi thứ nhất, có người trả lời rằng: muốn biết thời gian nào là thời gian thuận lợi nhất cho mỗi công việc thì phải làm thời biểu cho đàng hoàng. Có ngày, giờ, năm, tháng và phải thi hành cho thật đúng thời biểu ấy, như vậy mới mong công việc làm đúng lúc. Kẻ khác thì lại nói không thể nào dự tính trước được những gì phải làm và thời gian để làm những việc ấy. Rằng ta không nên ham vui mà nên chú ý đến mọi sự khi chúng xảy tới để có làm bất cứ gì xét ra cần thiết. Có kẻ lại nói rằng dù vua có chú ý tình hình mấy đi chăng nữa thì một mình vua cũng không đủ để định đoạt thời gian làm việc một cách sáng suốt. Do đó nhà vua phải thành lập một hội đồng nhân sĩ và hành động theo lời khuyến cáo của họ. Lại có kẻ nói rằng có những

công việc cần phải quyết định tức khắc không thể nào có thì giờ tham khảo xem đã đến lúc phải làm hay chưa đến lúc phải làm. Mà muốn lấy thời điểm cho đúng thì phải biết trước những gì sẽ xảy ra, do đó nhà vua phải cần đến những nhà cố vấn tiên tri và bốc phệ.

Về câu hỏi thứ hai cũng có nhiều tấu trình không giống nhau. Có người nói những nhân vật vua cần chú ý nhất là những Đại thần và những người trong triều đình. Có người nói là mấy ông Giám mục thượng tọa là quan hệ hơn hết. Có người nói là mấy ông tướng lĩnh trong quân đội là quan trọng hơn hết.

Về câu hỏi thứ ba các nhà thức giả cũng trả lời khác nhau. Có người nói khoa học là quan trọng nhất. Có người nói chinh trang quân đội là quan trọng nhất...

Vì các câu trả lời khác nhau cho nên nhà vua không đồng ý với vị nào cả và chẳng ban thưởng cho ai hết. Sau nhiều đêm suy nghĩ vua quyết định chất vấn một ông Đạo tu trên núi. Ông Đạo này nổi tiếng là người có giác ngộ. Vua muốn tìm lên trên núi gặp ông Đạo và hỏi ba câu hỏi kia vì vị Đạo sĩ này chưa bao giờ chịu xuống núi và nơi ông ta ở chỉ có những người dân nghèo. Chẳng bao giờ ông chịu tiếp những người quyền quý. Nhà vua cải trang làm thường dân, khi đi đến chân núi vua dặn vệ sĩ đứng chờ ở dưới và một mình vua trong y phục một thường dân trèo lên am của ông Đạo. Nhà vua gặp ông Đạo đang cuốc đất trước am. Khi trông thấy người lạ ông Đạo gật đầu chào rồi tiếp tục cuốc đất. Ông Đạo cuốc đất một cách nặng nhọc bởi ông Đạo đã già yếu. Mỗi khi cuốc lên được một tảng đất hoặc lật ngược được tảng đất ra thì ông lại thở hổn hển. Nhà vua tới gần ông Đạo và nói: "Tôi tới đây để xin ông Đạo trả lời giúp ba câu hỏi: làm thế nào để biết đúng thì giờ hành động, đừng để cơ hội qua rồi sau phải hối tiếc? Ai là những người quan trọng nhất mà ta phải chú ý tới nhiều hơn cả, và công việc nào quan trọng nhất cần thực hiện trước?".

Ông Đạo lặng nghe nhà vua, nhưng không trả lời. Ông chỉ vờ vai nhà vua và cuối cùng tiếp tục cuốc đất. Nhà vua nói: "Ông Đạo mệt lắm

rồi, thôi đưa cuốc cho tôi, tôi cuốc một lát". Vị Đạo sĩ cảm ơn, trao cuốc cho vua rồi ngồi xuống đất nghỉ mệt.

Cuốc xong được hai vòng đất thì nhà vua ngừng tay và lập lại câu hỏi. Ông Đạo vẫn không trả lời, chỉ đứng dậy và đưa tay ra đòi cuốc, miệng nói: "Bây giờ bác phải nghỉ, đến phiên tôi cuốc", nhưng nhà vua thay vì trao cuốc lại tiếp tục cúi xuống cuốc đất.

Một giờ rồi hai giờ đồng hồ đi qua, rồi mặt trời bắt đầu khuất sau đỉnh núi. Nhà vua ngừng tay, buông cuốc và nói với ông Đạo:

"Tôi tới để xin ông Đạo trả lời cho mấy câu hỏi, nếu ông Đạo không trả lời cho tôi câu nào hết thì xin cho tôi biết để tôi còn về nhà".

Chợt lúc đó, ông Đạo nghe tiếng chân người chạy đâu đây bèn nói với nhà vua: "Bác thử xem có ai chạy lên kia", nhà vua ngó ra thì thấy một người có râu dài đang chạy lúp xúp sau mấy bụi cây, hai tay ôm bụng máu chảy ướt đầm cả hai tay, ông ta cố chạy tới chỗ nhà vua và ngã xiêu giữa đất, nằm im bất động, miệng rên rĩ. Vua và ông Đạo cởi áo người đó ra thì thấy có một vết đâm sâu nơi bụng. Vua rửa chỗ bị thương thật sạch và xé áo của mình ra băng bó vết thương. Nhưng máu thấm ướt cả áo. Vua giặt áo và đem băng lại vết thương. Cứ như thế cho đến khi máu ngưng chảy. Lúc bấy giờ người bị thương mới tỉnh dậy và đòi uống nước.

Vua chạy đi múc nước suối cho ông ta uống, khi đó mặt trời đã khuất núi và bắt đầu lạnh. Nhờ sự tiếp tay của ông Đạo, nhà vua khiêng người bị nạn vào trong am và đặt nằm trên giường của ông Đạo. Ông ta nhắm mắt nằm im. Nhà vua cũng mệt quá vì leo núi và cuốc đất cho nên ngồi dựa vào cánh cửa mà ngủ thiếp đi. Vua ngủ ngon cho đến nỗi khi nhà vua thức dậy thì trời đã sáng và phải một lúc lâu sau vua mới nhớ được là mình đang ở đâu và đang làm gì. Vua nhìn về phía giường thì thấy người bị thương cũng đang nhìn mình chòng chọc, hai mắt sáng trưng. Người đó thấy vua tỉnh giấc rồi và đang nhìn mình thì cất giọng rất yếu: "Xin bệ hạ tha tội cho thần!", vua đáp: "Ông có làm gì nên tội đâu mà phải tha?", "Bệ hạ không biết hạ thần nhưng hạ thần biết bệ hạ. Hạ thần là người thù của bệ hạ. Hạ thần đã

thề sẽ giết bệ hạ cho bằng được, bởi vì ngày xưa trong chinh chiến Bệ hạ đã giết mấy người anh và còn tịch thu gia sản của hạ thần nữa. Hạ thần biết rằng bệ hạ sẽ lên núi này một mình để gặp ông Đạo sĩ nên đã mai phục quyết tâm giết bệ hạ trên con đường xuống núi. Nhưng đến tối mà bệ hạ vẫn chưa trở xuống, nên hạ thần đã rời chỗ mai phục mà đi lên núi tìm bệ hạ. Hạ thần lại gặp bọn vệ sĩ. Bọn này nhận mặt được hạ thần cho nên đã xúm lại đâm hạ thần. Hạ thần trốn được, chạy lên đây, nhưng nếu không có bệ hạ thì chắc hạ thần đã chết vì máu ra nhiều quá. Hạ thần quyết tâm hành thích bệ hạ mà bệ hạ lại cứu sống được hạ thần, hạ thần hối hận quá. Giờ đây nếu hạ thần còn sống được thì hạ thần nguyện làm tôi mọi cho Bệ hạ suốt đời và hạ thần cũng sẽ bắt các con hạ thần làm như vậy. Xin bệ hạ tha tội cho thần".

Thấy mình hòa giải được với kẻ thù một cách dễ dàng, nhà vua rất vui mừng. Vua không những hứa tha tội cho người kia mà còn hứa sẽ trả lại gia sản cho ông ta và gọi ngay thầy thuốc cùng quân hầu tới săn sóc cho ông ta lành bệnh.

Sau khi cho vệ sĩ khiêng người bị thương về, nhà vua trở lên tìm ông Đạo để chào. Trước khi ra về vua còn lập lại lần cuối ba câu hỏi của vua. Ông Đạo đang quỳ gối xuống đất mà gieo những hạt đậu trên những luống đất đã cuốc sẵn hôm qua. Vị đạo sĩ đứng dậy nhìn vua đáp: "Nhưng ba câu hỏi của vua đã được trả lời rồi mà". Vua hỏi trả lời bao giờ đâu nào. "Hôm qua nếu vua không thương hại bần đạo già mà ra tay cuốc dìm mấy luống đất này thì khi ra về vua đã bị kẻ kia mai phục hành thích mất rồi và nhà vua sẽ tiếc là đã không ở lại cùng ta. Vì vậy thời gian quan trọng nhất là thời gian vua đang cuốc đất, nhân vật quan trọng nhất là bần đạo đây và công việc quan trọng nhất là công việc giúp bần đạo. Rồi sau đó khi người bị thương nọ chạy lên, thời gian quan trọng nhất là thời gian vua chăm sóc cho ông ta, bởi vì nếu vua không băng vết thương cho ông ta thì ông ta sẽ chết và vua không có dịp hoà giải với ông, cũng vì thế mà ông ta là nhân vật quan trọng nhất và công việc vua làm để băng bó vết thương là quan trọng nhất. Xin vua hãy nhớ kỹ điều này nhé: chỉ có một thời gian quan trọng mà thôi, đó là thời gian hiện tại, là giờ phút hiện tại,

giờ phút hiện tại quan trọng bởi vì đó là thời gian duy nhất trong đó ta có thể làm chủ được ta. Và nhân vật quan trọng nhất là kẻ đang cụ thể sống với ta, đang đứng trước mặt ta, bởi vì ai biết được mình sẽ đương đầu làm việc với những kẻ nào trong tương lai. Công việc quan trọng nhất là công việc làm cho người đang cụ thể sống bên ta, đang đứng trước mặt ta được hạnh phúc. Bởi vì đó là ý nghĩa chính của đời sống".

Thiền ơi! câu chuyện của Lev Tolstoy giống như là một câu chuyện trong kinh Phật và không thua gì một cuốn kinh Phật. Chúng ta nói phụng sự xã hội, phụng sự dân tộc, phụng sự nhân loại... phụng sự những ai và ai đâu xa lạ, nhưng nhiều khi ta quên mất rằng chính ta phải sống cho những người thân của ta trước tiên. Nếu Thiền không phụng sự cho Mười và bé Hải Triều Âm sung sướng thì Thiền có thể làm cho ai sung sướng. Nếu các bạn trong thanh niên phụng sự xã hội không thương được nhau, không giúp đỡ được nhau thì chúng ta giúp đỡ được cho ai? Chúng ta làm việc cho con người hay chúng ta làm việc cho uy tín của một tổ chức.

Danh từ phụng sự to tát quá. Phụng sự xã hội. Danh từ xã hội to tát quá. Ta hãy trở về với cộng đồng bé nhỏ của ta đã. Gia đình ta, đồng sự của ta, bè bạn của ta, đoàn thể của ta... Ta phải sống vì họ. nếu không vì họ được ta có thể sống vì ai nữa?

Tolstoy là một vị Bồ Tát trong câu chuyện trên. Nhà văn hào này thấy được ý nghĩa của cuộc sống và phương thức sống. Làm thế nào để ta sống giờ phút hiện tại, sống ngang với người ta chung đụng hàng ngày, làm ngay điều có thể giúp cho họ bớt khổ đau, thêm hạnh phúc, làm thế nào? Câu trả lời là phải thực tập chánh niệm. Nguyên tắc của Tolstoy nêu ra đó xem là dễ, nhưng muốn thực nghiệm chúng ta phải nhờ những phương pháp quán niệm cụ thể mà ta tìm thấy nơi Đạo Phật.

Thiền ơi! Tôi viết những trang này để cho các bạn sử dụng, có những kẻ viết về những điều mà họ thực sự không biết rõ. Tôi chỉ viết những

điều mà tôi đang và đã thực nghiệm. Tôi mong những điều tôi viết có thể giúp em và các bạn một phần nào.

Ba mươi mốt bài thực tập

1. Thực Tập Cười Hàm Tiếu

1a/ - Cười hàm tiếu khi mới thức dậy buổi sáng

Treo một cành lá hay bất cứ dấu hiệu nào, hoặc một chữ "Cười" trên trần nhà hoặc trên nóc mùng để khi thức dậy buổi mai là có thể trông thấy.

Khi trông thấy dấu hiệu đó lập tức mỉm cười, động thời nắm lấy hơi thở, thở ra và hít vào ba hơi. Trong khi vẫn duy trì nụ cười hàm tiếu và theo dõi hơi thở, thở ra nhẹ.

1b/ - Cười hàm tiếu trong lúc rời rãnh

Trong phòng đợi, trên xe buýt hay đứng chờ ở bưu điện. Bất cứ ngồi hay đứng, nhìn vào một em bé, một ngọn lá, một bức tranh bất cứ một vật gì ít di động và mỉm cười trong khi thở ra và thở vào thật nhẹ ba lần. Duy trì nụ cười hàm tiếu trong suốt thời gian đó và nghĩ rằng em bé, ngọn lá, bức tranh hay vật gì mình đang nhìn chính là bản thân mình.

1c/ - Cười hàm tiếu trong khi nghe một bản nhạc

Nghe một bản nhạc hai hay ba phút, chú ý tới lời nhạc, tình, ý và tiết tấu. Mỉm cười và thở ra, thở vào thật nhẹ trong suốt thời gian đó.

1d/ - Cười hàm tiếu trong khi bực bội

Khi ý thức được mình đang bực bội, liền tức khắc nở ra nụ cười hàm tiếu. Thở ra vào thật nhẹ, duy trì nụ cười suốt trong ba hơi thở ra vào.

2. Tập buông thư

2a/ - Tập buông thư trong thế nằm

Nằm ngửa trên mặt phẳng không có nệm, không có gối. Duỗi hai tay theo thân thể, duỗi hai chân. Mím cười hàm tiếu. Duy trì nụ cười hàm tiếu. Thở ra, hít vào thật nhẹ, chú ý tới hơi thở. Buông thả tất cả bắp thịt trên toàn thân thể. Tuồng như cục sáp thật mềm xuống, mềm như một tấm lụa tấm sương. Buông thả hoàn toàn. Chỉ duy trì hơi thở và nụ cười hàm tiếu. Nghĩ tới một con mèo nằm xụ trong bếp, đụng tới thì êm như một đám bông gòn. Duy trì trong hai mươi hơi thở.

2b/ - Buông thư trong tư thế ngồi

Ngồi kiết già, bán già, ngồi xếp bằng, ngồi trên hai bàn chân, hai gối quỳ hoặc ngồi trên ghế dựa buông thõng hai chân. Mím cười hàm tiếu. Duy trì nụ cười và buông thả như trong 2a.

3. Tập thở

3a/ - Thở bụng

Nằm xuôi hai chân như trong tư thế 2a. Thở đều và nhẹ bình thường. Chú ý đến động tác của bụng. Bắt đầu hít vào và phình bụng lên để đưa không khí vào đây phổi. Cho không khí vào phần trên của phổi trong khi ngực lên và bụng bắt đầu xuống. Đừng thở hơi dài quá, sẽ mệt. Tập mười hơi thở như vậy Hơi thở ra dài hơn hơi thở vào.

3b/ - Thở trong khi đếm bước chân

Đi bộ từng bước thong thả trong công viên, dọc bờ sông hay trên đường làng, thở bình thường. Đếm xem mỗi hơi thở ra và mỗi hơi thở vào bình thường của mình lâu được mấy bước. Thử đếm như vậy từ chín đến mười lần. Bắt đầu cho hơi thở ra dài thêm một bước. Khi hít vào, đừng kéo dài hơi thở, cứ để tự nhiên. Thử đếm xem hơi thở vào có thay đổi không? Thở chừng mười hơi ra vào như vậy. Bây giờ cho hơi thở ra dài thêm một bước nữa là hai. Để ý xem hơi thở vào có dài

thêm một bước không... Chỉ kéo dài hơi thở vào khi cảm thấy có nhu cầu phải làm như thế. Thở mười hơi như vậy rồi trở lại thở bình thường. Năm phút sau mới tiếp tục. Hễ khi nào thấy hơi mệt thì trở lại bình thường. Sau một vài tuần, hơi thở ra vào có thể dài bằng nhau. Nhưng mỗi khi thở ra ngực và bụng như nhau, chỉ nên thở từ 10 đến 20 lần rồi trở lại bình thường.

3c/ - Đếm hơi thở

Ngồi trong tư thế kiết già hay bán già hay đi bộ. Khởi sự thở vào nhẹ, ý thức rằng đây là mình đang thở vào hơi thở thứ nhất. Từ từ thở ra, ý thức rằng đây là mình đang thở ra hơi thở thứ nhất, hít vào và nhớ là nên thở bụng. (3a)

Khởi sự hít vào hơi thở thứ hai. Thở đến hơi thở thứ mười hai thì bỏ và đếm lại số một. Hoặc có thể đếm ngược từ 10 đến 1. Thở nửa chừng mà bị loạn tưởng làm cho quên số thì bắt đầu trở lại.

3d/ - Theo dõi hơi thở trong khi nghe nhạc

Nghe một bản nhạc. Thở đều, nhẹ, dài, theo dõi hơi thở, làm chủ hơi thở. Trong khi vẫn nhận thức được tiết tấu và tình cảm của bản nhạc. Không bị tình tiết của bản nhạc ảnh hưởng đến hơi thở và quyền chủ động của mình.

3e/ - Theo dõi hơi trong khi nói chuyện

Thở đều, nhẹ và dài, theo dõi hơi thở trong khi nghe và tiếp chuyện một người bạn và trả lời những câu hỏi của người ấy, làm như ở 3d.

3f/ - Theo dõi hơi thở

Ngồi kiết già, bán già hoặc đi bộ. Khởi sự thở vào nhẹ nhẹ (nhớ thở bụng) một hơi thở bình thường và quán niệm mình đang thở vào một hơi thở bình thường. Thở ra và quán niệm mình đang thở ra một hơi thở bình thường. Thở ba lần như vậy. Khởi sự hít vào một hơi thở dài hơn và quán niệm: mình đang thở vào một hơi thở khá dài. Thở ra và quán niệm: mình đang thở ra một hơi thở khá dài. Thở ba lần như

vậy. Bây giờ khởi sự theo dõi hơi thở của mình một cách chăm chú, biết rõ động tác của bụng và phổi và theo dõi sự ra của không khí. Quán niệm: mình đang hít vào và đang theo dõi từ đầu tới cuối hơi thở vào. Mình đang thở ra và đang theo dõi từ đầu tới cuối hơi thở ra.

Thở như vậy 20 lần, trở lại bình thường và sau năm phút, tập lại như cũ. Nhớ duy trì nụ cười trong khi thở. Khi tập đã quen thì chuyển sang 3g.

3g/ - Thở an định thân tâm để thực hiện hỷ lạc

Ngồi kiết già hay bán già. Mím cười hàm tiếu. Theo dõi hơi thở như 3e. Khi tâm đã yên, khởi sự thở nhẹ và quán niệm: mình đang thở vào và làm cho hơi thở lắng dịu, an tịnh. Mình đang thở ra và làm cho toàn thân lắng dịu, an tịnh. Thở ba lần như vậy rồi quán niệm: mình đang thở vào và thấy thân tâm an lành, mình đang thở ra và thấy thân tâm an lành. Mình đang thở vào và thấy thân tâm thanh thoi, an lạc, mình đang thở ra và thấy thân tâm thanh thoi, an lạc. Duy trì quán niệm từ năm phút tới ba mươi phút hay một giờ, tùy khả năng và công phu luyện tập. Chú ý khởi sự tập và kết thúc thực tập phải rất thông thả nhẹ nhàng. Khi muốn kết thúc phải nhẹ nhàng chuyển mình, lấy hai tay xoa nhẹ lên mặt, trên mắt, xoa bóp các bắp thịt trên chân trước khi chuyển sang thế ngồi bình thường. Ngồi duỗi hai chân một lát rồi mới khởi sự đứng dậy.

4. Quán niệm tư thế của thân thể và động tác thân thể

4a/ - Quán niệm tư thế của thân thể

Có thể thực hiện phép này bất cứ nơi đâu và lúc nào. Khởi sự chú ý đến hơi thở, thở nhẹ và sâu hơn bình thường. ý thức được tư thế của thân thể mình: đang đứng, nằm, ngồi. Ai ở đâu, đứng ở đâu, nằm ở đâu. Ý thức luôn chủ đích hay sự không có chủ đích của những tư thế ấy. Ví dụ mình biết mình đang đứng trên một sườn đồi xanh để hóng mát hoặc để thở, hoặc đứng chỉ để là đứng không có chủ đích gì cả.

4b/ - Quán niệm khi pha trà

Nấu trà và pha một bình mời khách hay để mình tự uống, cử động chậm rãi và ý thức không bỏ qua một chi tiết nào hay động tác nào của mình. Biết là tay trái cầm quai ấm, biết là tay phải đang mức nước đổ vào ấm. Thở nhẹ, sâu hơn bình thường và nắm lấy hơi thở mỗi khi có loạn tưởng.

4c/ - Quán niệm khi rửa bát

Rửa bát thật thông thả, mỗi cái bát là một đối tượng của quán niệm. Xem mỗi cái bát quan trọng như chân như, như phật tánh. Theo dõi hơi thở để đối trị loạn tưởng. Tuyệt đối đừng có ước muốn rửa bát cho chóng xong. Xem rửa bát là việc quan trọng nhất trên đời. Rửa bát là thiền quán. Nếu không rửa bát trong thiền quán thì cũng không biết thiền quán trong lúc ngồi.

4d/ - Quán niệm khi giặt áo

Đừng giặt một lần nhiều áo quá. Lấy độ chừng ba bốn bộ đồ bà ba ra giặt. Tìm tư thế đứng hay ngồi thuận lợi nhất mà không mỏi lưng. Giặt áo thông thả, chú ý tới từng động tác của bàn tay, cánh tay. Chú ý bọt xà phòng và nước. Giặt áo và xả nước xong thì tâm tư cũng trong sạch nhẹ nhàng như áo. Nhớ duy trì nụ cười và nắm lấy hơi thở khi tâm bị loạn động.

4e/ - Quán niệm khi dọn nhà

Chia công việc thành từng lớp. Thu xếp gọn đồ đạc và sách vở, lau chùi cầu tiêu, lau chùi phòng tắm, quét nhà, lau sạch bàn ghế và kệ tủ. Để thật nhiều thì giờ cho mỗi thứ lớp. Động tác chậm lại, chậm bằng ba lần thường ngày. Tập trung vào động tác và vào đối tượng động tác. Ví dụ sau khi sắp một cuốn sách vào chỗ của nó trong kệ sách. Nhìn cuốn sách, biết cuốn sách là cuốn gì, biết mình đang nhìn cuốn sách và đang muốn sắp cuốn sách vào chỗ của nó, biết tay mình đang đưa ra cầm cuốn sách, biết tay mình đang đặt cuốn sách vào chỗ của nó trên kệ sách. Tránh những động tác mạnh và liên tục làm cho mình

mệt. Duy trì ý thức nơi hơi thở, nhất là khi tâm bị loạn động tìm về quá khứ hoặc vị lai.

4f/ - Quán niệm khi tắm

Đề ra từ nửa giờ đến 45 phút để tắm. Đừng có một giây nào hối hả. Từ lúc sửa soạn bồn tắm cho đến lúc mặc xong áo quần sạch lên mình, giữ cho động tác thật nhẹ nhàng chậm rãi. Để ý tới mọi phần vị trên cơ thể, không phân biệt và e ngại, chú ý tới từng gáo nước trên cơ thể. Theo dõi hơi thở. Thấy rằng bồn tắm cũng mát và thơm như một hồ sen mùa hạ thơm mát và tinh khiết.

4g/ - Quán niệm về hạt sỏi

Ngồi tư thế kiết hay bán già, điều phục hơi thở như ở bài tập 3e. Sau khi điều phục hơi thở, khởi sự buông thư tất cả các bắp thịt và duy trì nụ cười hàm tiếu như ở bài tập 2a. Tưởng mình là một hạt sỏi đang rơi thật nhẹ nhàng trong một dòng sông, không cần có chú ý tới động tác và vẫn rơi xuống tìm chỗ an nghỉ hoàn toàn nơi đáy sông có cát mịn. Quán tưởng như thế nào cho đến khi thân tâm hoàn toàn an ổn như hạt sỏi đã đạt tới đáy sông và đang nằm an nghỉ trên cát mịn. Duy trì trạng thái an lạc này trong nửa giờ, trong khi vẫn không rời nụ cười và hơi thở. Không một tư tưởng nào về quá khứ hay về tương lai lôi kéo được mình ra khỏi sự an ổn thanh tịnh của hiện tại. Kể cả ước muốn thành Phật hay cứu độ chúng sanh. Vũ trụ đang tôn trọng giờ phút hiện tại vì biết trong sự thành Phật và cứu độ chúng sanh chỉ có thể thực hiện trên căn bản của tâm trạng bình an, vô ưu tư hiện tại.

4h/ - Tổ chức ngày quán niệm

Chọn một ngày trong tuần, thứ bảy hay chủ nhật, tùy hoàn cảnh. Bỏ tất cả mọi công việc trong tuần, không hội họp, không tiếp khách, chỉ làm mọi việc trong nhà như dọn dẹp, nấu nướng, giặt giũ, lau chùi theo phương pháp chỉ dẫn ở phần 4e. Tiếp theo là pha trà (4b) và uống trà. Có thể đọc kinh, viết thư cho người thân hay đi bộ. Sau đó tập thở (3b, 3c, 3e). Trong trường hợp đọc kinh hay viết thư hãy nên chú ý, đừng để kinh và thư kéo mình đi. Quán niệm để giữ chủ quyền

của tâm ý. Đọc kinh và ý thức được mình đang đọc gì, viết thư và ý thức được mình đang viết gì. Cũng như trong trường hợp nghe nhạc hay tiếp chuyện (xem 3d và 3e). Buổi chiều tự làm lấy thức ăn, ăn rất nhẹ hay chỉ ăn vài trái cây hoặc uống nước trái cây. Thiền tọa một giờ trước khi ngủ. Áp dụng bài tập 4g hay 3e hoặc 3g.

Trong ngày nên đi bộ hai lần, mỗi lần từ nửa giờ tới 45 phút. Buổi tối đừng đọc sách trước khi ngủ. Thay vì đọc sách, tập buông thư như 2a trong 15 phút, chú ý tới hơi thở. Thở nhẹ và đừng dài quá. Theo dõi sự lan xuống của bụng và ngực, mắt nhắm.

Mỗi động tác trong ngày phải chậm hơn thường nhật ít ra là hai lần.

5. Quán niệm về duyên khởi

5a/ - Quán niệm về ngũ uẩn

Tìm một hình ảnh của mình hồi còn thơ ấu. Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự theo dõi hơi thở theo 5c. Sau khi thở được hai mươi lần. Khởi sự chú ý vào tấm hình trước mặt. Sử dụng ký ức làm sống dậy những hình ảnh ngũ uẩn của tự thân trong thời gian bé thơ, thời gian của tấm hình, những hình ảnh về sắc thân, cảm thọ, suy tư, hành nghiệp và nhận thức của mình trong thời gian đó. Tiếp tục duy trì hơi thở, đừng để ký niệm lôi kéo và che lấp chánh niệm. Duy trì quán niệm trong 15 phút, duy trì nụ cười hàm tiếu rồi khởi sự đi vào quán niệm tự thân: ý thức về sắc thân, cảm thọ, suy tư, hành nghiệp và nhận thức của mình trong giai đoạn hiện tại. Thấy rõ hợp thể ngũ uẩn của mình rồi đặt câu hỏi: "Ta là ai?" Vững chãi trong tự thân như vùi một hạt giống tốt trong đất mịn có tưới tắm. Câu hỏi "Ta là ai?" không giao cho trí năng giải đáp bằng suy luận mà giao cho toàn thể của hợp thể ngũ uẩn ôm ấp. Đừng thúc đẩy trí năng đi tìm giải đáp suy luận. Chỉ bằng lòng với câu hỏi thận trọng, nghiêm mật và tha thiết trong tự thân. Quán niệm trong 15 phút, duy trì hơi thở nhẹ và khá sâu để đừng bị lôi cuốn theo suy tư triết học.

5b/ - Quán niệm về ta

Ngồi trong đêm tối, trong phòng riêng hay bên bờ sông, trên đồi cỏ hay bất cứ nơi nào vắng người, khởi sự nắm lấy hơi thở theo 3e, quán niệm: "Ta sẽ dùng ngón tay trỏ chỉ vào ta" và thay vì dùng ngón tay trỏ chỉ vào sắc thân mình thì dùng ngón tay trỏ chỉ ra ngoài.

Quán niệm để thấy được "ta" ngoài sắc thân ta. Quán niệm để thấy sắc thân ta có mặt ngay phía trước mặt trong rừng cây, trong lá cỏ, nơi dòng sông. Quán niệm để thấy được ta trong vũ trụ và vũ trụ trong ta, có vũ trụ nên có ta, có ta nên có vũ trụ, không có sự sanh ra cũng không có sự chết đi. Duy trì nụ cười hàm tiếu, nắm vững hơi thở. Quán niệm từ 10 - 20 phút

5c/ - Quán niệm bộ xương của chính ta

Nằm trên giường, trên sàn nhà hay trên cỏ trong tư thế ưa thích, dùng gối. Khởi sự nắm lấy hơi thở. Quán niệm sắc thân mình chỉ còn là một bộ xương trắng nằm phơi trên mặt đất. Duy trì nụ cười hàm tiếu và tiếp tục nắm lấy hơi thở. Quán niệm thịt da mình đã tan rã hết, rằng sắc thân mình đang có là sắc thân của 80 mươi năm về sau. Dĩ nhiên là một bộ xương trắng nằm trong lòng đất hay trên mặt đất. Thấy rõ xương đầu, xương vai, xương sườn, xương sống, xương quai sanh, xương ống chân, từng đốt ngón chân, xương cánh tay, xương ngón tay từng đốt. Duy trì nụ cười, thở thật nhẹ, tâm hồn bình tĩnh. Thấy bộ xương không phải là ta, sắc thân không phải là ta đồng nhất với sự sống.

Sự sống vĩnh cửu nơi cỏ cây, nơi con người, nơi chim thú, nơi khí trời, nơi sóng biển, nơi các vì sao. Bộ xương chỉ là một phần nhỏ của ta. Ta có mặt mọi nơi và mọi lúc. Ta không phải chỉ là sắc thân, cảm thọ, suy tư, hành nghiệp và nhận thức. Duy trì quán niệm từ 20 phút đến nửa giờ.

5d/ - Quán niệm về người thân yêu mới chết

Trên ghế hay trên giường, ngồi hay nằm trong tư thế ưa thích. Khởi sự nắm lấy hơi thở theo 3c. Quán niệm về thân thể người mình

thương yêu đã chết cách đây mấy tháng hay đã hai ba năm. Biết rõ thịt da của chính mình đang còn. Biết rõ nơi mình còn đủ sự hội tụ của sắc thân, cảm thọ, tư duy, hành nghiệp và nhận thức.

Quán thông về sự liên hệ giữa mình với người ấy ngày xưa và trong giờ phút này. Duy trì nụ cười hàm tiếu và nắm lấy hơi thở. Quán niệm trong mười lăm phút.

5e/ - Quán niệm về "Không"

Ngồi trong tư thế kiết già hay bán già, tập thở cho điều hòa như trong 3c và 3g. Quán niệm về tính cách vô thường của hợp thể ngũ uẩn. Sắc thân, cảm thọ, tư duy, hành nghiệp và nhận thức. Xét từng uẩn một, từ uẩn này sang uẩn khác. Thấy được tất cả đều chuyển biến vô thường và vô ngã. Sự tụ họp của ngũ uẩn cũng như sự tụ họp của mỗi hiện tượng đều vâng theo định luật duyên khởi. Sự hợp tan cũng giống như sự hợp tan của những đám mây trên đỉnh núi. Quán niệm để đừng bám vào hợp thể ngũ uẩn. Biết rằng yêu thích hay chán ghét cũng là những hiện tượng thuộc hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để thấy rõ ngũ uẩn là vô thường, vô ngã và trống rỗng ("không"). Nhưng ngũ uẩn cũng rất là màu nhiệm như bất cứ hiện tượng nào trong vũ trụ, màu nhiệm như sự sống có mặt khắp mọi nơi. Quán niệm để thấy được ngũ uẩn không thực sự sinh diệt, còn mãi vì ngũ uẩn cũng là chân như.

Quán niệm để thấy vô thường là một khái niệm, vô ngã cũng là một khái niệm. "Không" cũng là một khái niệm để không bị ràng buộc bởi vô thường, vô ngã và "không". Quán niệm để thấy được không, cũng để thấy được chân như của "không" cũng không khác với chân như của ngũ uẩn. Phép quán này nên tập sau khi đã thuần thục các phép quán 5a, 5b, 5c và 5d. Thời gian tùy vào nhu yếu của người thực tập, có thể một giờ, có thể 2 giờ.

6a/ - Quán niệm về người mình oán ghét nhất

Ngồi trong tư thế kiết già hay bán già. Thở và duy trì nụ cười hàm tiếu như trong 2b. Tìm trong ký ức hình bóng của người mình thương

ngã đã làm mình khổ đau nhiều nhất. Lấy hình bóng người ấy làm đối tượng quán niệm. Quán niệm về sắc thân, cảm thọ, tư duy, hành nghiệp và nhận thức của người ấy. Quán từng nét sắc thân người ấy, quán niệm những nét mà mình cho là dễ ghét, độc địa nhất. Quán về cảm thọ, quán niệm xem người đó sung sướng thế nào và đau khổ thế nào trong đời sống hàng ngày. Quán về tư duy, quán niệm xem người đó tư duy theo khuôn khổ nào. Quán về hành nghiệp, quán niệm xem những động lực đã thúc đẩy người đó ước muốn và hành động. Quán về nhận thức, quán niệm xem những nhận định của người ấy có cởi mở tự do không, có bị ảnh hưởng bởi thành kiến, sự bùng bít, sự giận hờn và tình trạng mất tự chủ hay không.

Quán niệm như thế cho đến khi cảm thấy sự thương xót nảy sinh trong tâm như một giếng nước ngọt mới đào được và giận hờn nơi mình tan biến. Lập lại bài tập nhiều lần.

6b/ - Quán niệm về khổ đau do vô minh tạo ra

Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự điều hòa hơi thở theo 3e. Chọn trường hợp của một người, một gia đình hay một xã hội đau khổ nhất mà mình biết để làm một đối tượng quán niệm. Trong trường hợp lấy một người để quán thấy nguồn gốc của tất cả những đau khổ thì có thể bắt đầu từ những đau khổ sắc thân (bệnh tật, nghèo khổ, đói, đau đớn xác thân) đến những đau khổ cảm thọ (ray rứt, sợ hãi, ganh tị, căm thù, dằn vặt), rồi những đau khổ tư duy (bi quan, xoay quanh những đối tượng đen tối, nhỏ hẹp). Những đau khổ hành nghiệp (thúc đẩy bởi sợ hãi, chán nản, tuyệt vọng, căm thù) và đau khổ nhận thức (bùng bít bởi hoàn cảnh, bởi sự khổ đau, bởi người xung quanh, bởi giáo dục, tuyên truyền, bởi sự thiếu tự chủ của tâm ý). Quán niệm đến khi sự xót thương nảy sinh trong tâm như một giếng nước ngọt, thấy rằng người ấy khổ đau vì bị hoàn cảnh và vô minh che lấp, từ đó phát tâm giúp đỡ người ấy thoát khỏi tâm trạng và hoàn cảnh hiện tại bằng những phương tiện im lặng và tế nhị nhất.

Trong trường hợp lấy một gia đình để quán thì cũng theo phương pháp trên, nhưng quán niệm từng cá nhân một, hết cá nhân này đến

cá nhân khác. Thấy được sự đau khổ của họ là sự đau khổ của chính mình. Thấy rằng mình không trách móc ai trong cộng đồng đó. Thấy rằng mình phải giúp họ thoát khỏi tình trạng bằng những phương tiện im lặng và tế nhị nhất.

Trong trường hợp lấy xã hội để quán, ví dụ cuộc chiến tranh Việt Nam thì quán niệm để thấy rằng hầu hết những người Việt Nam tham dự cuộc chiến đều là nạn nhân dù họ thuộc phía nào. Thấy được rằng mỗi người ở cả hai phía đều sung sướng khi thấy cuộc chiến chấm dứt. Thấy được rằng các ý thức hệ chống đối nhau đều là sản phẩm của tư tưởng Tây Phương. Súng đạn, vũ khí hai bên sử dụng cũng là sản phẩm và tặng phẩm của Tây Phương. Thấy rằng chiến tranh Việt Nam là do sự tranh chấp của các cường quốc, do kỹ nghệ vũ khí Tây Phương, do hệ thống kinh tế đế quốc và do sự thiếu thức tỉnh, thiếu khôn khéo của người Việt Nam mà còn tiếp diễn. Thấy rằng quyền sống của con người là quyền căn bản, sự giết nhau không giải quyết được gì. Kinh Duy Ma Cật nói: "Vào thời đại đao binh - Phát khởi tâm từ bi - Giáo hóa cho mọi người - Đừng giữ tâm thù nghịch - Khi có giao tranh lớn - Dùng uy lực của mình - Làm sức hai bên ngang - Thuyết phục để hòa giải".

Quán niệm cho tới khi mọi trách móc căm thù tan biến, lòng thương phát sinh như một giếng ngọt trong tâm, phát nguyện làm công việc tỉnh thức và hòa giải đồng bào bằng những phương tiện vô tướng và tế nhị nhất.

6c/ - Quán niệm về hành động vô tướng

Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự điều hòa hơi thở theo 3c. Chọn một dự án phát triển nông thôn hay bất cứ dự án phụng sự nào mà mình cho là quan trọng để làm đối tượng quán niệm. Quán niệm về chủ đích, phương pháp và nhân sự của công tác. Về chủ đích, quán niệm để biết rằng công tác là để lợi sinh, để làm bớt khổ đau, để đáp ứng từ bi, mà không phải là để thỏa mãn ước muốn được ngợi khen. Về phương pháp, quán niệm để thấy đây là sự cộng tác giữa người và người, không phải là hành động ban bố tùy sở thích người

làm. Về nhân sự, quán sát để thấy rằng trong công tác, nếu mình còn thấy mình là kẻ phụng sự và những người kia được phụng sự thì mình vẫn còn là hành động vì mình mà không thật sự vì người. Kinh Bát Nhã nói: "Bồ Tát độ chúng sanh mà thực ra không có chúng sanh nào được độ cả". Đó là Phát tâm làm việc theo tinh thần vô tướng của Bát Nhã.

6d/ - Quán niệm về hành xả

Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự điều phục hơi thở theo 3c. Hồi tưởng những thành tích đáng kể trong đời mình, những gì mình đã thực hiện được và lần lượt quán niệm về từng thành tích một. Quán niệm về tài năng mình, về đức độ mình, về sự hội tụ những điều kiện đã khiến mình thành công. Quán niệm để thấy những khinh xuất, những ngã mạn đã từng phát sinh từ ý niệm mình có công trạng. Quán niệm duyên khởi để thấy đó không phải là những công trình của mình mà là sự hội tụ của nhiều nhân duyên. Quán niệm để thấy rằng mình không tự chuyên chở được những thành tích ấy, thành tích ấy không phải là cái ta của mình. Quán niệm để thấy mình tự do, không bị ràng buộc vào chúng, chỉ khi nào buông thả được chúng mình mới thật sự thanh thoát và không còn bị chúng xoay chuyển. Hồi tưởng những thất bại, những chua cay nhất trong đời mình và lần lượt quán niệm về từng thất bại một. Quán niệm về tài năng của mình, đức độ của mình, sự thiếu thốn những điều kiện khiến mình thất bại. Quán niệm để thấy những e ngại, những mặc cảm đã phát sinh từ ý niệm mình thua kém trong sự thực hiện những điều đó. Quán niệm duyên khởi để thấy đó không phải thực sự là sự kém cỏi của mình mà là sự thiếu thốn những điều kiện thuận lợi. Quán niệm để thấy riêng mình không chuyên chở được nhưng thất bại ấy và những thất bại ấy không phải là cái ta của mình. Quán niệm thấy mình tự do, không bị ràng buộc vào chúng, rằng chỉ khi nào buông thả được chúng, mình mới thật sự thanh thoát và mới không còn bị chúng đè nén.

6e/ - Quán niệm về bất xả

Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự điều phục hơi thở theo 3c. Thực tập một trong những phép quán 5a, 5b, 5c, 5d và 5e. Quán niệm để thấy rõ vạn vật vô thường, vô ngã, sinh diệt biến hoại trong từng giây từng phút. Quán niệm để thấy rằng tuy vạn vật là vô thường, vô ngã, sinh diệt biến hoại trong từng giây từng phút, nhưng vạn vật vẫn là màu nhiệm, không bị ràng buộc vào hữu vi mà cũng không bị ràng buộc vào vô vi. Quán niệm để thấy rằng Bồ Tát tuy không vướng mắc vào ngũ uẩn và vạn pháp, nhưng cũng không trốn tránh ngũ uẩn và vạn pháp. Tuy có thể buông thả ngũ uẩn và vạn pháp như buông thả tro nguội, nhưng vẫn an trú được trên ngũ uẩn và vạn pháp mà không bị chìm đắm bởi ngũ uẩn và vạn pháp. Cũng như nước trong những làn sóng không bị những làn sóng làm chìm đắm. Quán niệm để thấy được rằng người giác ngộ tuy không bị nô lệ bởi công tác độ sinh nhưng vẫn không khi nào rời công tác độ sinh.

Kinh lục

Kinh An Ban Thủ Ý

ANAPANASATI MAJJHIMA NIKAYA 118

(Bản tóm lược)

Kinh An Ban Thủ ý dạy 16 phương pháp quán niệm hơi thở, chia làm 4 nhóm, mỗi nhóm 4 phương pháp. Ba nhóm đầu nhắm tới cả định lẫn huệ, nhóm thứ tư chỉ nhắm tới huệ.

1. Khi thở vào một hơi dài. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào một hơi dài. Khi thở ra một hơi dài, hành giả quán niệm: tôi đang thở ra một hơi dài.
2. Khi thở vào một hơi ngắn. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào một hơi ngắn. Khi thở ra một hơi ngắn, hành giả quán niệm: tôi đang thở ra một hơi ngắn.
3. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và ý thức toàn vẹn được cả hơi thở mà tôi đang thở vào. Tôi đang thở ra và ý thức được toàn vẹn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.
4. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong cơ thể tôi trở nên lắng lặng. Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong cơ thể tôi trở nên lắng lặng.
5. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và cảm thấy an lạc. Tôi đang thở ra và cảm thấy an lạc.
6. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và cảm thấy sung sướng, thanh thoi. Tôi đang thở ra và cảm thấy sung sướng thanh thoi.
7. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và theo dõi tâm ý của tôi. Tôi đang thở ra và theo dõi tâm ý của tôi.

8. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và làm lắng dịu tâm ý của tôi. Tôi đang thở ra và làm lắng dịu tâm ý của tôi.
9. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và ý thức toàn vẹn tâm ý của tôi. Tôi đang thở ra và ý thức toàn vẹn tâm ý của tôi.
10. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và làm cho tâm ý của tôi hoan lạc. Tôi đang thở ra và làm cho tâm ý của tôi hoan lạc.
11. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và tập trung tâm ý của tôi. Tôi đang thở ra và tập trung tâm ý của tôi.
12. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và tháo gỡ tâm tôi khỏi mọi ràng buộc. Tôi đang thở ra và tháo gỡ tâm tôi khỏi mọi ràng buộc.
13. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và quán niệm về tánh cách vô thường của vạn hữu. Tôi đang thở ra và quán niệm về tánh cách vô thường của vạn hữu.
14. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và quán niệm về sự tự do của tôi đối với vạn hữu. Tôi đang thở ra và quán niệm về sự tự do của tôi đối với vạn hữu.
15. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và quán niệm về sự dập tắt của mọi ảo vọng nơi tôi. Tôi đang thở ra và quán niệm về sự dập tắt của mọi ảo vọng nơi tôi.
16. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và quán niệm về sự buông thả của mọi phiền não và ảo vọng nơi tôi. Tôi đang thở ra và quán niệm về sự buông thả của mọi phiền não và ảo vọng nơi tôi.

Kinh An Ban Thủ ý nói về 4 phép quán niệm. Trong những phép quán niệm kể trên thì phép thứ nhất đến phép thứ tư là để quán niệm về thân thể, phép thứ năm đến phép thứ tám là để quán niệm về cảm thọ, phép thứ chín tới phép thứ mười hai là để quán niệm về tâm ý, phép thứ mười ba đến phép thứ mười sáu là để quán niệm về đối tượng tâm ý tức là các pháp. Sau đó kinh cũng nói thêm về 7 yếu tố

ngộ đạo là: chánh niệm, sự giám định đúng sai, thiện ác, sự tinh chuyên, sự an vui, sự nhẹ nhõm, sự định tâm, sự buông thả.

Kinh Bách Thiên Tụng Bát Nhã

SATASAHASRIHA PRAJAPARAMITA

(trích phẩm Phật Đà La Ni)

Đây nữa, Tu Bồ Đề ơi, là con đường lớn của các vị Bồ Tát: Trước hết là bốn phép quán niệm. Bốn phép là gì ? Quán niệm thân thể, quán niệm cảm thọ, tâm ý và vạn pháp.

Bồ Tát an trú trong thân thể, cảm thọ, tâm ý và vạn pháp. Nhưng không khởi niệm phân biệt đối với thân thể, cảm thọ, tâm ý và vạn pháp. Bồ Tát tinh tiến, tinh thức hoàn toàn trong quán niệm. Sau khi đã bỏ ra ngoài những sầu đau tham dục trên thế gian và không trụ vào bất cứ thứ gì. Bồ Tát quán chiếu thân thể, cảm thọ, tâm ý và vạn pháp bên trong và bên ngoài.

Bồ Tát quán niệm thân thể bên trong bằng cách nào? Khi đi Bồ Tát biết mình đang đi. Khi đứng Bồ Tát biết mình đang đứng. Khi ngồi Bồ Tát biết mình đang ngồi. Khi nằm Bồ Tát biết mình đang nằm. Bất cứ thân thể đứng ở trong tư thế nào dù tốt hay xấu, Bồ Tát cũng biết về tư thế ấy. Bồ Tát làm như vậy mà không có chấp trước.

Lại nữa khi thực hành Ba La Mật Bát Nhã, Bồ Tát thở vào một cách có ý thức và biết rằng: "Mình đang thở vào. Khi thở ra Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở ra". Khi thở vào một hơi dài Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở vào một hơi dài". Khi thở ra một hơi dài Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở ra một hơi dài". Khi thở vào một hơi ngắn Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở vào một hơi ngắn". Khi thở ra một hơi ngắn Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở ra một hơi ngắn".

Một người thợ làm đồ gốm, khi đẩy một vòng dài biết là mình đẩy một vòng dài, khi đẩy một vòng ngắn biết là mình đẩy một vòng ngắn. Bồ Tát cũng quán niệm về hơi thở như vậy, làm như thế mà không có chấp trước.

Lại nữa, khi thực hành Bát Nhã Ba La Mật. Bồ Tát quán niệm thân thể nơi thân thể và thấy những yếu tố cấu thành thân thể ấy: đất, nước, lửa, không khí. Như một vị đồ tể hay người phụ tá của ông ta sau khi mổ con bò ra làm 4 phần và quan sát, Bồ Tát cũng quán chiếu 4 yếu tố trong thân thể mình như vậy. Làm như thế mà không có chấp trước.

Lại nữa khi thực hành Bát Nhã Ba La Mật, Bồ Tát quán niệm thân thể nơi thân thể, từ gót chân trở lên đỉnh tóc, từ đỉnh tóc trở xuống gót chân. Khắp những nơi chứa nhiều thứ bất tịnh. Tóc, móng, da, thịt, gân, máu, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, mồ hôi, nước mắt, nước mũi, nước bọt, nước ở các khớp xương, nước tiểu, ghèn, cứt ráy...

Như người nông phu có một bao tải đựng đủ thứ hạt: hạt mè, hạt cải, đậu đỏ, gạo lức, lúa mì, gạo trắng... bất cứ kẻ nào có đôi mắt tốt đều có thể thấy đủ các loại hạt như thế và nói rằng: "Này đây là hạt mè, đây là hạt cải...". Bồ Tát quán niệm thân thể cũng như vậy mà không khởi tâm chấp trước.

Lại nữa, Bồ Tát quán niệm thân thể bên ngoài thế nào? Khi đi đến nghĩa địa, Bồ Tát thấy các xác chết bị quẳng đó, xác chết đã một ngày, đã 2 ngày, 3 ngày, 4 ngày, 5 ngày... sinh lên, tím đen, thối rữa, bị dòi bọ ăn. Bồ Tát so sánh những xác chết với thân thể mình: "Thân này cũng sẽ chịu số phận đó, không tránh thoát được", và Bồ Tát quán niệm khi thấy xác chết để 6, 7 đêm, bị quạ điều, chó sói rĩa nát, hay thấy xác chết đó bằm dập, thối nát, ghê tởm, hoặc thấy xác chết đó chỉ còn là một bộ xương dính thịt và máu, nhờ gân cốt mà còn dính vào nhau. Hay thấy xác chết chỉ còn lại một bộ xương, thịt máu và gân đã tan hết, hay thấy chỉ còn một đống xương rơi rớt trên mặt đất, hay thấy chỉ còn những cái xương rải rác đây đó trên bãi tha ma. Đây là xương chân, kia là xương sọ, kia nữa là xương sườn, đó là xương sống... Hay thấy những khúc xương đã trải qua nhiều năm, nhiều trăm năm dưới mưa nắng, trắng hếu như vỏ ốc, hay thấy những miếng xương đen, xanh, mục nát thành bụi rải rác trên mặt đất. Bồ Tát so sánh những hình ảnh ấy với tự thân và quán niệm rằng: "Thân này cũng đồng một số phận như thế, không tránh thoát được".

Bồ Tát quán niệm tâm ý và các pháp như thế sau khi đã bỏ ra ngoài mọi sầu đau và tham dục trần thế.

Và đây nữa, Tu Bồ Đề ơi, con đường lớn của Bồ Tát, là con đường chánh tinh tiến.

Kinh Bảo Tích

SIKSHASAMUCCAYA RATNAKUTA

Hành giả tìm tâm, tâm nào? Tâm tham, tâm giận hay tâm si? Tâm quá khứ, tâm hiện tại hay tâm vị lai. Tâm quá khứ không còn. Tâm vị lai chưa có. Tâm hiện tại không trú.

Này Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hay ở giữa. Tâm vô hướng vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi qui túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, trong hiện tại và trong vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao quán niệm nổi. Nếu có quán niệm thì chẳng qua là sự quán niệm về sinh diệt của các đối tượng tâm ý. Tâm như một ảo thuật, vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông không bao giờ dừng lại. Vừa sinh đã hoại diệt. Tâm như ngàn lưỡi đao do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật loé lên rồi tắt. Tâm như không gian nơi muôn vật đi ngang. Tâm như bạn xấu tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh ngó đẹp nhưng rất xấu. Tâm như kẻ thù tạo tác nhiều nguy biến. Tâm như yêu ma tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí người. Tâm như kẻ trộm, trộm hết căn lành.

Tâm ưa thích hình dung như mắt con thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như lợn thích rác bần, ưa thích vị ngon như ruồi thích thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như con ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không thể phân biệt được thì không có quá khứ và hiện tại lẫn vị lai. Những gì không có quá khứ hiện tại lẫn vị lai thì không có mà cũng không không.

Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: tâm do đâu mà có? Rồi ý thức rằng hễ khi nào có vật thì có tâm. Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt?

Không có cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ thì hoá ra tâm có tới hai tầng? Cho nên vật chính là tâm... Vậy thì tâm có thể quán tâm không? Không, tâm không thể quán tâm. Một con dao không thể tự cắt mình, ngón tay không tự sờ mình, tâm không thể quán mình.

Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh mà không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự tính. Biến chuyển rất nhanh chóng, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung an tĩnh, không loạn động, đó gọi là Quán niệm tâm ý.

Kinh Duy Ma Cật

VIMAXAKIRTI NIRDESA

Sao gọi là không "an trú nơi vô vi"? Bồ Tát quán không, nhưng không lấy không làm đối tượng tu chứng. Bồ tát tu tập về vô tướng và vô tác nhưng không lấy vô tướng và vô tác làm đối tượng tu chứng. Tu tập vô sanh mà không lấy vô sanh làm đối tượng tu chứng. Quán niệm vô thường mà không bỏ việc lợi hành. Quán niệm về khổ mà không chán ghét sinh tử. Quán niệm về sinh diệt mà không đi vào tịch diệt. Quán niệm về "buông thả" mà thân vẫn thực hiện các pháp lành. Quán niệm sự không qui túc mà vẫn quy túc theo vạn pháp. Quán niệm vô sanh mà vẫn nương vào hữu sanh để gánh vác nhiệm vụ. Quán niệm về vô lậu mà vẫn còn ở thế giới nhân duyên. Quán niệm về vô hình mà vẫn tiếp tục hành động để giáo hóa. Quán niệm về không vô mà không bỏ đại bi. Quán niệm về tính cách hư vọng, không bền, không nhân, không chủ, không tướng của các pháp mà không từ bỏ công trình

phước đức, Thiên định và trí tuệ. Bồ Tát tu các pháp như thế gọi là không trú nơi vô vi.

Bồ Tát cũng vì có đầy đủ phước đức mà không trú ở vô vi, và đủ trí tuệ mà không chấm dứt ở hữu vi. Vì lòng thương lớn mà không trú vô vi, vì muốn thực hiện đại nguyện mà không chấm dứt ở hữu vi.

Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa

PRAJNADARAMITAHRDAYA

Bồ Tát quán tự tại - khi quán chiếu thâm sâu - Bát Nhã Ba La Mật (tức diệu pháp trí độ) - Bỗng soi thấy năm uẩn - Đều không có tự tánh - Thực chứng điều ấy xong - Ngài vượt thoát mọi khổ đau ách nạn.

Nghe đầy Xá lợi tử - Sắc chẳng khác gì không - Không chẳng khác gì sắc - Sắc chính thực là không - Không chính thực là sắc - Còn lại bốn uẩn kia - Cũng đều như vậy cả.

Xá lợi tử nghe đây - Thế mọi pháp đều không - Không sanh cũng không diệt - Không nhớ cũng không sạch - Không thêm cũng không bớt - Cho nên trong tính không - Không có sắc thọ tưởng - Cũng không có hành thức - Không có nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý.

Không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp - Không có ba giới từ nhãn thức - Không hề có vô minh - Không có hết vô minh - Cho đến không lão, tử - Không khổ, tập, diệt đạo - Không đắc và cũng không sợ đắc.

Khi một vị Bồ Tát - Nương Diệu pháp trí độ - Thì tâm không chướng ngại - Vì tâm không chướng ngại - Nên không có sợ hãi - Xa lìa mọi mộng tưởng - Xa lìa mọi điên đảo - Đạt Niết Bàn tuyệt đối.

Chư Phật trong ba đời - Y diệu pháp trí độ - nên đắc vô thượng giác - Vậy nên phải biết rằng - Bát Nhã Ba La Mật - Là linh chú đại thần - là linh chú đại minh - là linh chú vô thượng - là linh chú tuyệt đỉnh - là chân lý bất vọng - Có năng lực tiêu trừ mọi khổ nạn.

Cho nên tôi muốn thuyết - câu thần chú trí độ.

Nói xong Đức Bồ Tát - đọc thần chú viết rằng:

Gate

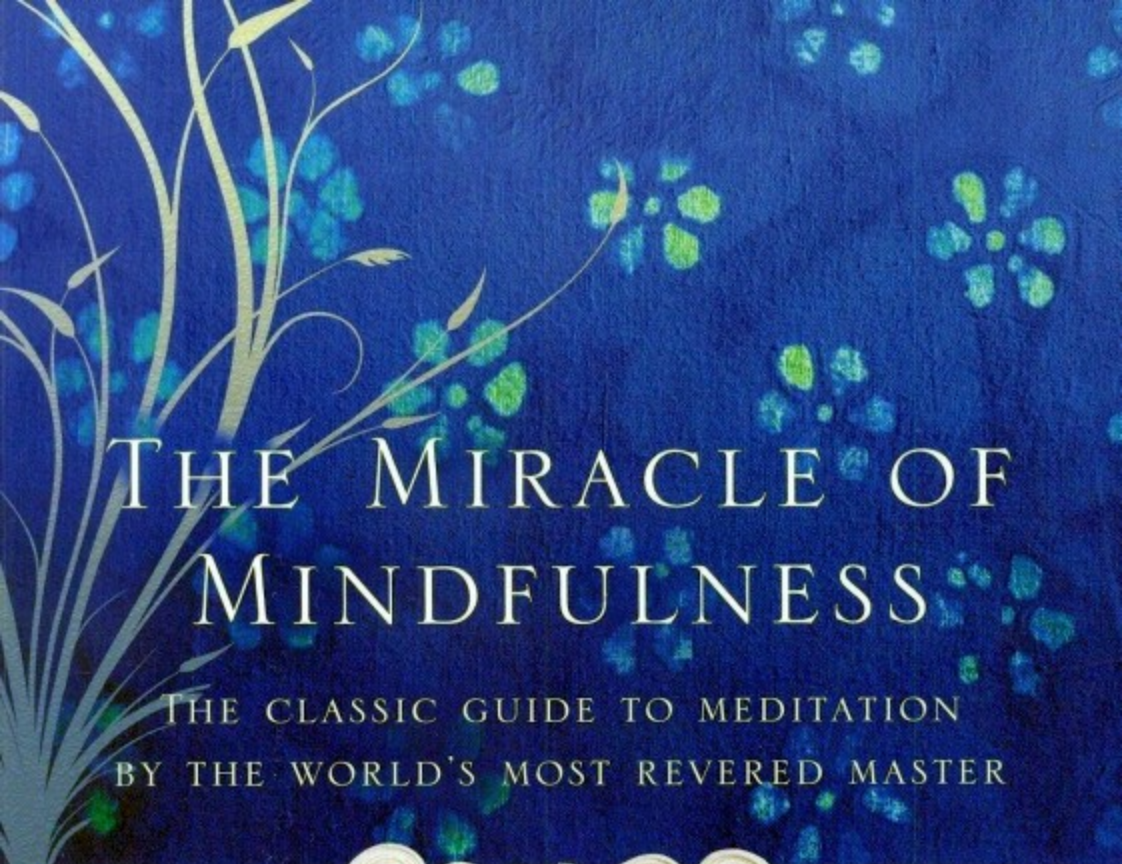
Gate

Paragate

Parasamgate


Bodhi

Svaha.



THE MIRACLE OF MINDFULNESS

THE CLASSIC GUIDE TO MEDITATION
BY THE WORLD'S MOST REVERED MASTER



'{Thich Nhat Hanh} shows us the connection
between personal, inner peace and peace on earth'
His Holiness the Dalai Lama



THICH NHAT HANH
AUTHOR OF PEACE IS EVERY STEP

"Thich Nhat Hanh writes with the voice of the Buddha." —Sogyal Rinpoche

THICH
NHAT
HANH



The Miracle of Mindfulness

An Introduction to the Practice of Meditation

Translated by Mobi Ho



Thich Nhat Hanh



Translated by Mobi Ho



With Eleven Drawings by Vo-Dinh Mai

The Miracle of Mindfulness

*An Introduction to the Practice
of Meditation*



Beacon Press Boston

Beacon Press
25 Beacon Street
Boston, Massachusetts 02108-2892
www.beacon.org

Beacon Press books
are published under the auspices of
the Unitarian Universalist Association of Congregations.

© 1975, 1976 by Thich Nhat Hanh
Preface and English translation © 1975, 1976, 1987
by Mobi Ho
Afterword © 1976 by James Forest
Artwork © 1987 by Vo-Dinh Mai
All rights reserved
Printed in the United States of America

09 08 07 06 05 11 10 9 8 7

The Library of Congress catalogued the previous
paperback edition as follows:

Nhât Hanh, Thích.

The miracle of mindfulness.

Translation of Phép lạ của sự tỉnh thức.

ISBN 0-8070-1232-7 (cloth)

ISBN 0-8070-1239-4 (paper)

1. Meditation (Buddhism) 2. Buddhist meditations.

I. Title.

BQ5618.V5N4813 1987 294.3'433 87-42582



Contents

Translator's Preface <i>by</i> <i>Mobi Ho</i>	vii
<i>One</i>	
The Essential Discipline	1
<i>Two</i>	
The Miracle Is to Walk on Earth	11
<i>Three</i>	
A Day of Mindfulness	27
<i>Four</i>	
The Pebble	33
<i>Five</i>	
One Is All, All Is One: The Five Aggregates	45
<i>Six</i>	
The Almond Tree in Your Front Yard	55
<i>Seven</i>	
Three Wondrous Answers	69

Exercises in Mindfulness	79
Nhat Hanh: Seeing with the Eyes of Compassion <i>by James Forest</i>	101
Selection of Buddhist Sutras	109



Translator's Preface

The Miracle of Mindfulness was originally written in Vietnamese as a long letter to Brother Quang, a main staff member of the School of Youth for Social Service in South Vietnam in 1974. Its author, the Buddhist monk Thich Nhat Hanh, had founded the School in the 1960s as an outgrowth of "engaged Buddhism." It drew young people deeply committed to acting in a spirit of compassion. Upon graduation, the students used the training they received to respond to the needs of peasants caught in the turmoil of the war. They helped rebuild bombed villages, teach children, set up medical stations, and organize agricultural cooperatives.

The workers' methods of reconciliation were often misunderstood in the atmosphere of fear and mistrust engendered by the war. They persistently refused to support either armed party

and believed that both sides were but the reflection of one reality, and the true enemies were not people, but ideology, hatred, and ignorance. Their stance threatened those engaged in the conflict, and in the first years of the School, a series of attacks were carried out against the students. Several were kidnapped and murdered. As the war dragged on, even after the Paris Peace Accords were signed in 1973, it seemed at times impossible not to succumb to exhaustion and bitterness. Continuing to work in a spirit of love and understanding required great courage.

From exile in France, Thich Nhat Hanh wrote to Brother Quang to encourage the workers during this dark time. Thay Nhat Hanh ("Thay," the form of address for Vietnamese monks, means "teacher") wished to remind them of the essential discipline of following one's breath to nourish and maintain calm mindfulness, even in the midst of the most difficult circumstances. Because Brother Quang and the students were his colleagues and friends, the spirit of this long letter that became *The Miracle of Mindfulness* is personal and direct. When Thay speaks here of village paths, he speaks of paths he had actually walked with Brother Quang. When he mentions the bright eyes of a young child, he mentions the name of Brother Quang's own son.

I was living as an American volunteer with the Vietnamese Buddhist Peace Delegation in Paris when Thay was writing the letter. Thay headed the delegation, which served as an over-

seas liaison office for the peace and reconstruction efforts of the Vietnamese Buddhists, including the School of Youth for Social Service. I remember late evenings over tea, when Thay explained sections of the letter to delegation members and a few close friends. Quite naturally, we began to think of other people in other countries who might also benefit from the practices described in the book.

Thay had recently become acquainted with young Buddhists in Thailand who had been inspired by the witness of engaged Buddhism in Vietnam. They too wished to act in a spirit of awareness and reconciliation to help avert the armed conflict erupting in Thailand, and they wanted to know how to work without being overcome by anger and discouragement. Several of them spoke English, and we discussed translating Brother Quang's letter. The idea of a translation took on a special poignancy when the confiscation of Buddhist publishing houses in Vietnam made the project of printing the letter as a small book in Vietnam impossible.

I happily accepted the task of translating the book into English. For nearly three years, I had been living with the Vietnamese Buddhist Peace Delegation, where day and night I was immersed in the lyrical sound of the Vietnamese language. Thay had been my "formal" Vietnamese teacher; we had slowly read through some of his earlier books, sentence by sentence. I had thus acquired a rather unusual vocabulary of Vietnamese Buddhist terms. Thay, of course, had been teach-

ing me far more than language during those three years. His presence was a constant gentle reminder to return to one's true self, to be awake by being mindful.

As I sat down to translate *The Miracle of Mindfulness*, I remembered the episodes during the past years that had nurtured my own practice of mindfulness. There was the time I was cooking furiously and could not find a spoon I'd set down amid a scattered pile of pans and ingredients. As I searched here and there, Thay entered the kitchen and smiled. He asked, "What is Mobi looking for?" Of course, I answered, "The spoon! I'm looking for a spoon!" Thay answered, again with a smile, "No, Mobi is looking for Mobi."

Thay suggested I do the translation slowly and steadily, in order to maintain mindfulness. I translated only two pages a day. In the evenings, Thay and I went over those pages, changing and correcting words and sentences. Other friends provided editorial assistance. It is difficult to describe the actual experience of translating his words, but my awareness of the feel of pen and paper, awareness of the position of my body and of my breath enabled me to see most clearly the mindfulness with which Thay had written each word. As I watched my breath, I could see Brother Quang and the workers of the School of Youth for Social Service. More than that, I began to see that the words held the same personal and lively directness for any reader because they had been

written in mindfulness and lovingly directed to real people. As I continued to translate, I could see an expanding community—the School’s workers, the young Thai Buddhists, and many other friends throughout the world.

When the translation was completed we typed it, and Thay printed a hundred copies on the tiny offset machine squeezed into the delegation’s bathroom. Mindfully addressing each copy to friends in many countries was a happy task for delegation members.

Since then, like ripples in a pond, *The Miracle of Mindfulness* has traveled far. It has been translated into several other languages and has been printed or distributed on every continent in the world. One of the joys of being the translator has been to hear from many people who have discovered the book. I once met someone in a bookstore who knew a student who had taken a copy to friends in the Soviet Union. And recently, I met a young Iraqi student in danger of being deported to his homeland, where he faces death for his refusal to fight in a war he believes cruel and senseless; he and his mother have both read *The Miracle of Mindfulness* and are practicing awareness of the breath. I have learned, too, that proceeds from the Portuguese edition are being used to assist poor children in Brazil. Prisoners, refugees, health-care workers, educators, and artists are among those whose lives have been touched by this little book. I often think of *The Miracle of Mind-*

fulness as something of a miracle itself, a vehicle that continues to connect lives throughout the world.

American Buddhists have been impressed by the natural and unique blending of Theravada and Mahayana traditions, characteristic of Vietnamese Buddhism, which the book expresses. As a book on the Buddhist path, *The Miracle of Mindfulness* is special because its clear and simple emphasis on basic practice enables any reader to begin a practice of his or her own immediately. Interest in the book, however, is not limited to Buddhists. It has found a home with people of many different religious traditions. One's breath, after all, is hardly attached to any particular creed.

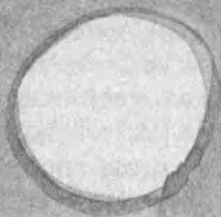
Those who enjoy this book will likely be interested in other books by Thich Nhat Hanh which have been translated into English. His books in Vietnamese, including short stories, novels, essays, historical treatises on Buddhism and poetry, number in the dozens. While several of his earlier books in English are no longer in print, more recent works available in translation include *A Guide to Walking Meditation*, *Being Peace*, and *The Sun My Heart*.

Denied permission to return to Vietnam, Thich Nhat Hanh spends most of the year living in Plum Village, a community he helped found in France. There, under the guidance of the same Brother Quang to whom *The Miracle of Mindfulness* was originally addressed years ago, community members tend hundreds of plum trees. Profits

from the sales of their fruit are used to assist hungry children in Vietnam. In addition, Plum Village is open every summer to visitors from around the world who wish to spend a month of mindfulness and meditation. In recent years, Thich Nhat Hanh has also made annual visits to the United States and Canada to conduct week-long retreats organized by the Buddhist Peace Fellowship.

I would like to express special gratitude to Beacon Press for having the vision to print this new edition of *The Miracle of Mindfulness*. I hope that each new person whom it reaches will sense that the book is addressed as personally to him or her as it was to Brother Quang and the workers of the School of Youth for Social Service.

Mobi Ho
August 1987





*The Miracle of
Mindfulness*



子正

One ❁

The Essential Discipline



Yesterday Allen came over to visit with his son Joey. Joey has grown so quickly! He's already seven years old and is fluent in French and English. He even uses a bit of slang he's picked up on the street. Raising children here is very different from the way we raise children at home. Here parents believe that "freedom is necessary for a child's development." During the two hours that Allen and I were talking, Allen had to keep a constant eye on Joey. Joey played, chattered away, and interrupted us, making it impossible to carry on a real conversation. I gave him several picture books for children but he barely glanced at them before tossing them aside and interrupting our conversation again. He demands the constant attention of grown-ups.

Later, Joey put on his jacket and went outside to play with a neighbor's child. I asked Allen, "Do you find family life easy?" Allen

didn't answer directly. He said that during the past few weeks, since the birth of Ana, he had been unable to sleep any length of time. During the night, Sue wakes him up and—because she is too tired herself—asks him to check to make sure Ana is still breathing. "I get up and look at the baby and then come back and fall asleep again. Sometimes the ritual happens two or three times a night."

"Is family life easier than being a bachelor?" I asked. Allen didn't answer directly. But I understood. I asked another question: "A lot of people say that if you have a family you're less lonely and have more security. Is that true?" Allen nodded his head and mumbled something softly. But I understood.

Then Allen said, "I've discovered a way to have a lot more time. In the past, I used to look at my time as if it were divided into several parts. One part I reserved for Joey, another part was for Sue, another part to help with Ana, another part for household work. The time left over I considered my own. I could read, write, do research, go for walks.

"But now I try not to divide time into parts anymore. I consider my time with Joey and Sue as my own time. When I help Joey with his homework, I try to find ways of seeing his time as my own time. I go through his lesson with him, sharing his presence and finding ways to be interested in what we do during that time. The time for him becomes my own time. The same with Sue. The remarkable thing is that now I have unlimited time for myself!"

Allen smiled as he spoke. I was surprised. I knew that Allen hadn't learned this from reading any books. This was something he had discovered for himself in his own daily life.

Washing the dishes to wash the dishes

Thirty years ago, when I was still a novice at Tu Hieu Pagoda, washing the dishes was hardly a pleasant task. During the Season of Retreat when all the monks returned to the monastery, two novices had to do all the cooking and wash the dishes for sometimes well over one hundred monks. There was no soap. We had only ashes, rice husks, and coconut husks, and that was all. Cleaning such a high stack of bowls was a chore, especially during the winter when the water was freezing cold. Then you had to heat up a big pot of water before you could do any scrubbing. Nowadays one stands in a kitchen equipped with liquid soap, special scrubpads, and even running hot water which makes it all the more agreeable. It is easier to enjoy washing the dishes now. Anyone can wash them in a hurry, then sit down and enjoy a cup of tea afterwards. I can see a machine for washing clothes, although I wash my own things out by hand, but a dishwashing machine is going just a little too far!

While washing the dishes one should only be washing the dishes, which means that while washing the dishes one should be completely aware of the fact that one is washing the dishes. At first glance, that might seem a little silly:

why put so much stress on a simple thing? But that's precisely the point. The fact that I am standing there and washing these bowls is a wondrous reality. I'm being completely myself, following my breath, conscious of my presence, and conscious of my thoughts and actions. There's no way I can be tossed around mindlessly like a bottle slapped here and there on the waves.

The cup in your hands

In the United States, I have a close friend named Jim Forest. When I first met him eight years ago, he was working with the Catholic Peace Fellowship. Last winter, Jim came to visit. I usually wash the dishes after we've finished the evening meal, before sitting down and drinking tea with everyone else. One night, Jim asked if he might do the dishes. I said, "Go ahead, but if you wash the dishes you must know the way to wash them." Jim replied, "Come on, you think I don't know how to wash the dishes?" I answered, "There are two ways to wash the dishes. The first is to wash the dishes in order to have clean dishes and the second is to wash the dishes in order to wash the dishes." Jim was delighted and said, "I choose the second way—to wash the dishes to wash the dishes." From then on, Jim knew how to wash the dishes. I transferred the "responsibility" to him for an entire week.

If while washing dishes, we think only of the cup of tea that awaits us, thus hurrying to get the dishes out of the way as if they were

a nuisance, then we are not “washing the dishes to wash the dishes.” What’s more, we are not alive during the time we are washing the dishes. In fact we are completely incapable of realizing the miracle of life while standing at the sink. If we can’t wash the dishes, the chances are we won’t be able to drink our tea either. While drinking the cup of tea, we will only be thinking of other things, barely aware of the cup in our hands. Thus we are sucked away into the future—and we are incapable of actually living one minute of life.

Eating a tangerine

I remember a number of years ago, when Jim and I were first traveling together in the United States, we sat under a tree and shared a tangerine. He began to talk about what we would be doing in the future. Whenever we thought about a project that seemed attractive or inspiring, Jim became so immersed in it that he literally forgot about what he was doing in the present. He popped a section of tangerine in his mouth and, before he had begun chewing it, had another slice ready to pop into his mouth again. He was hardly aware he was eating a tangerine. All I had to say was, “You ought to eat the tangerine section you’ve already taken.” Jim was startled into realizing what he was doing.

It was as if he hadn’t been eating the tangerine at all. If he had been eating anything, he was “eating” his future plans.

A tangerine has sections. If you can eat just one section, you can probably eat the entire tangerine. But if you can't eat a single section, you cannot eat the tangerine. Jim understood. He slowly put his hand down and focused on the presence of the slice already in his mouth. He chewed it thoughtfully before reaching down and taking another section.

Later, when Jim went to prison for activities against the war, I was worried about whether he could endure the four walls of prison and sent him a very short letter: "Do you remember the tangerine we shared when we were together? Your being there is like the tangerine. Eat it and be one with it. Tomorrow it will be no more."

The Essential Discipline

More than thirty years ago, when I first entered the monastery, the monks gave me a small book called "The Essential Discipline for Daily Use," written by the Buddhist monk Doc The from Bao Son pagoda, and they told me to memorize it. It was a thin book. It couldn't have been more than 40 pages, but it contained all the thoughts Doc The used to awaken his mind while doing any task. When he woke up in the morning, his first thought was, "Just awakened, I hope that every person will attain great awareness and see in complete clarity." When he washed his hands, he used this thought to place himself in mindfulness: "Washing my hands, I hope that every person will have pure hands to receive reality." The book is comprised entirely

of such sentences. Their goal was to help the beginning practitioner take hold of his own consciousness. The Zen Master Doc The helped all of us young novices to practice, in a relatively easy way, those things which are taught in the Sutra of Mindfulness. Each time you put on your robe, washed the dishes, went to the bathroom, folded your mat, carried buckets of water, or brushed your teeth, you could use one of the thoughts from the book in order to take hold of your own consciousness.

The Sutra of Mindfulness* says, "When walking, the practitioner must be conscious that he is walking. When sitting, the practitioner must be conscious that he is sitting. When lying down, the practitioner must be conscious that he is lying down. . . . No matter what position one's body is in, the practitioner must be conscious of that position. Practicing thus, the practitioner lives in direct and constant mindfulness of the body . . ." The mindfulness of

**In the Sutras, Buddha usually teaches that one should use one's breath in order to achieve Concentration. The Sutra which speaks about the use of your breath to maintain mindfulness is the Anapanasati Sutra. This Sutra was translated and commentated on by a Vietnamese Zen Master of Central Asian origin named Khuong Tang Hoi, around the beginning of the Third Century A.D. Anapana means breath and sati means mindfulness. Tang Hoi translated it as "Guarding the Mind." The Anapanasati Sutra, that is, is the sutra on using one's breath to maintain mindfulness. The Sutra on Breath to Maintain Mindfulness is the 118th Sutra in the Majjhima Nikaya collection of sutras and it teaches 16 methods of using one's breath.*

the positions of one's body is not enough, however. We must be conscious of each breath, each movement, every thought and feeling, everything which has any relation to ourselves.

But what is the purpose of the Sutra's instruction? Where are we to find the time to practice such mindfulness? If you spend all day practicing mindfulness, how will there ever be enough time to do all the work that needs to be done to change and to build an alternative society? How does Allen manage to work, study Joey's lesson, take Ana's diapers to the laundromat, and practice mindfulness at the same time?



Two ❀

*The Miracle Is
to Walk on Earth*



Allen said that since he's begun to consider Joey's and Sue's time as his own, he has "unlimited time." But perhaps he has it only in principle. Because there are doubtless times when Allen forgets to consider Joey's time as his own time while going over Joey's homework with him, and thus Allen may lose that time. Allen might hope for the time to pass quickly, or he may grow impatient because that time seems wasted to him, because it isn't his own time. And so, if he really wants "unlimited time," he will have to keep alive the realization that "this is my time" throughout the time he's studying with Joey. But during such times, one's mind is inevitably distracted by other thoughts, and so if one really wants to keep one's consciousness alive (from now on I'll use the term "mindfulness" to refer to keeping one's consciousness alive to the present reality), then one must practice right now in

one's daily life, not only during meditation sessions.

When you are walking along a path leading into a village, you can practice mindfulness. Walking along a dirt path, surrounded by patches of green grass, if you practice mindfulness you will experience that path, the path leading into the village. You practice by keeping this one thought alive: "I'm walking along the path leading into the village." Whether it's sunny or rainy, whether the path is dry or wet, you keep that one thought, but not just repeating it like a machine, over and over again. Machine thinking is the opposite of mindfulness. If we're really engaged in mindfulness while walking along the path to the village, then we will consider the act of each step we take as an infinite wonder, and a joy will open our hearts like a flower, enabling us to enter the world of reality.

I like to walk alone on country paths, rice plants and wild grasses on both sides, putting each foot down on the earth in mindfulness, knowing that I walk on the wondrous earth. In such moments, existence is a miraculous and mysterious reality. People usually consider walking on water or in thin air a miracle. But I think the real miracle is not to walk either on water or in thin air, but to walk on earth. Every day we are engaged in a miracle which we don't even recognize: a blue sky, white clouds, green leaves, the black, curious eyes of a child—our own two eyes. All is a miracle.

Sitting

Zen Master Doc The says that when sitting in meditation, one should sit upright, giving birth to this thought, "Sitting here is like sitting on the Bodhi spot." The Bodhi spot is where Lord Buddha sat when he obtained Enlightenment. If any person can become a Buddha, and the Buddhas are all those countless persons who have obtained enlightenment, then many have sat on the very spot I sit on now. Sitting on the same spot as a Buddha gives rise to happiness and sitting in mindfulness means itself to have become a Buddha. The poet Nguyen Cong Tru experienced the same thing when he sat down on a certain spot, and suddenly saw how others had sat on the same spot countless ages ago, and how in ages to come others would also come to sit there:

*On the same spot I sit today
Others came, in ages past, to sit.
One thousand years, still others will come.
Who is the singer, and who the listener?*

That spot and the minutes he spent there became a link in eternal reality.

But active, concerned people don't have time to spend leisurely, walking along paths of green grass and sitting beneath trees. One must prepare projects, consult with the neighbors, try to resolve a million difficulties; there is hard work to do. One must deal with every kind of hardship, every moment keeping one's atten-

tion focused on the work, alert, ready to handle the situation ably and intelligently.

You might well ask: Then how are we to practice mindfulness?

My answer is: keep your attention focused on the work, be alert and ready to handle ably and intelligently any situation which may arise—this is mindfulness. There is no reason why mindfulness should be different from focusing all one's attention on one's work, to be alert and to be using one's best judgment. During the moment one is consulting, resolving, and dealing with whatever arises, a calm heart and self-control are necessary if one is to obtain good results. Anyone can see that. If we are not in control of ourselves but instead let our impatience or anger interfere, then our work is no longer of any value.

Mindfulness is the miracle by which we master and restore ourselves. Consider, for example: a magician who cuts his body into many parts and places each part in a different region—hands in the south, arms in the east, legs in the north, and then by some miraculous power lets forth a cry which reassembles whole every part of his body. Mindfulness is like that—it is the miracle which can call back in a flash our dispersed mind and restore it to wholeness so that we can live each minute of life.

Taking hold of one's breath

Thus mindfulness is at the same time a means and an end, the seed and the fruit. When

we practice mindfulness in order to build up concentration, mindfulness is a seed. But mindfulness itself is the life of awareness: the presence of mindfulness means the presence of life, and therefore mindfulness is also the fruit. Mindfulness frees us of forgetfulness and dispersion and makes it possible to live fully each minute of life. Mindfulness enables us to live.

You should know how to breathe to maintain mindfulness, as breathing is a natural and extremely effective tool which can prevent dispersion. Breath is the bridge which connects life to consciousness, which unites your body to your thoughts. Whenever your mind becomes scattered, use your breath as the means to take hold of your mind again.

Breathe in lightly a fairly long breath, conscious of the fact that you are inhaling a deep breath. Now breathe out all the breath in your lungs, remaining conscious the whole time of the exhalation. The Sutra of Mindfulness teaches the method to take hold of one's breath in the following manner: "Be ever mindful you breathe in and mindful you breathe out. Breathing in a long breath, you know, 'I am breathing in a long breath.' Breathing out a long breath, you know, 'I am breathing out a long breath.' Breathing in a short breath, you know, 'I am breathing in a short breath.' Breathing out a short breath, you know, 'I am breathing out a short breath.'"

"Experiencing a whole breath-body, I shall breathe in," thus you train yourself. "Experiencing the whole breath-body, I shall breathe out," thus you train yourself. "Calming the

activity of the breath-body, I shall breathe in," thus you train yourself. "Calming the activity of the breath-body, I shall breathe out," thus you train yourself.

In a Buddhist monastery, everyone learns to use breath as a tool to stop mental dispersion and to build up concentration power. Concentration power is the strength which comes from practicing mindfulness. It is the concentration which can help one obtain the Great Awakening. When a worker takes hold of his own breath, he has already become awakened. In order to maintain mindfulness throughout a long period, we must continue to watch our breath.



It is autumn here and the golden leaves falling one by one are truly beautiful. Taking a 10-minute walk in the woods, watching my breath and maintaining mindfulness, I feel refreshed and restored. Like that, I can really enter into a communion with each leaf.

Of course, walking alone on a country path, it is easier to maintain mindfulness. If there's a friend by your side, not talking but also watching his breath, then you can continue to maintain mindfulness without difficulty. But if the friend at your side begins to talk, it becomes a little more difficult.

If, in your mind, you think, "I wish this fellow would quit talking, so I could concentrate," you have already lost your mindfulness. But if you think, instead, "If he wishes to talk, I will answer, but I will continue in mindfulness,

aware of the fact that we are walking along this path together, aware of what we say, I can continue to watch my breath as well."

If you can give rise to that thought, you will be continuing in mindfulness. It is harder to practice in such situations than when you are alone, but if you continue to practice nonetheless, you will develop the ability to maintain much greater concentration. There is a line from a Vietnamese folk song that says: "Hardest of all is to practice the Way at home, second in the crowd, and third in the pagoda." It is only in an active and demanding situation that mindfulness really becomes a challenge!

Counting one's breath and following one's breath

In the meditation sessions I recently began for non-Vietnamese, I usually suggest various methods that I myself have tried, methods that are quite simple. I suggest to beginners the method of "Following the length of the breath." The student lies, back down, on the floor. Then I invite all of the participants to gather around so I can show them a few simple points:

- 1) Although inhaling and exhaling are the work of the lungs, and take place in the chest area, the stomach area also plays a role. The stomach rises with the filling of the lungs. At the beginning of the breath the stomach begins to push out. But after inhaling about two-thirds of the breath, it starts to lower again.

- 2) Why? Between your chest and stomach there is a muscular membrane, the diaphragm. When you breathe in correctly the air fills the lower part of the lungs first, before the upper lungs fill with air, the diaphragm pushes down on the stomach, causing the stomach to rise. When you have filled your upper lungs with air, the chest pushes out and causes the stomach to lower again.
- 3) That is why, in former times, people spoke of the breath as originating at the navel and terminating at the nostrils.

For beginners, lying down to practice breathing is very helpful. The important thing is to guard against making too much of an effort: too great an effort can be dangerous for the lungs, especially when the lungs are weak from many years of incorrect breathing. In the beginning, the practitioner should lie on his or her back on a thin mat or blanket, the two arms loosely at the sides. Don't prop your head on a pillow. Focus your attention on your exhalation and watch how long it is. Measure it slowly by counting in your mind: 1, 2, 3. . . After several times, you will know the "length" of your breath: Perhaps it is 5. Now try to extend the exhalation for one more count (or 2) so that the exhalation's length becomes 6 or 7. Begin to exhale counting from 1 to 5. When you reach 5, rather than immediately inhaling as

before, try to extend the exhalation to 6 or 7. This way you will empty your lungs of more air. When you have finished exhaling, pause for an instant to let your lungs take in fresh air on their own. Let them take in just as much air as they want without making any effort. The inhalation will normally be "shorter" than the exhalation. Keep a steady count in your mind to measure the length of both. Practice several weeks like this, remaining mindful of all your exhalations and inhalations while lying down. (If you have a clock with a loud tick you can use it to help you keep track of the length of your inhalation and exhalation.)

Continue to measure your breath while walking, sitting, standing, and especially whenever you are outdoors. While walking, you might use your steps to measure your breath. After a month or so, the difference between the length of your exhalation and inhalation will lessen, gradually evening out until they are of equal measure. If the length of your exhalation is 6, the inhalation will also be 6.

If you feel at all tired while practicing, stop at once. But even if you do not feel tired, don't prolong the practice of long, equal breaths beyond short periods of time—10 to 20 breaths are enough. The moment you feel the least fatigue, return your breathing to normal. Fatigue is an excellent mechanism of our bodies and the best advisor as to whether one should rest or continue. In order to measure your breath you can count—or use a rhythmic phrase that you like. (If the length of your breath is

6, you might use instead of numbers, the six words, "My heart is now at peace." If the length is 7 you might use, "I walk on the new green earth." A Buddhist might say, "I take refuge in the Buddha." For a Christian it could be "Our Father who art in heaven." When you are walking, each step should correspond to one word.

Quiet breathing

Your breath should be light, even, and flowing, like a thin stream of water running through the sand. Your breath should be very quiet, so quiet that a person sitting next to you cannot hear it. Your breathing should flow gracefully, like a river, like a watersnake crossing the water, and not like a chain of rugged mountains or the gallop of a horse. To master our breath is to be in control of our bodies and minds. Each time we find ourselves dispersed and find it difficult to gain control of ourselves by different means, the method of watching the breath should always be used.

The instant you sit down to meditate, begin watching your breath. At first breathe normally, gradually letting your breathing slow down until it is quiet, even, and the lengths of the breaths are fairly long. From the moment you sit down to the moment your breathing has become deep and silent, be conscious of everything that is happening in yourself.

As the Buddhist Sutra of Mindfulness says: "Breathing in a long breath, you know, 'I am breathing in a long breath.' Breathing out a long

breath, the practitioner knows, 'I am breathing out a long breath.' Breathing in a short breath, you know, 'I am breathing in a short breath.' Breathing out a short breath, you know, 'I am breathing out a short breath.' Experiencing the whole breath-body, I shall breathe in." Thus you train yourself. "Experiencing the whole breath-body, I shall breathe out." Thus you train yourself. "Calming the activity of the breath-body, I shall breathe in." Thus you train yourself. "Calming the activity of the breath-body, I shall breathe out." Thus you train yourself.

After about 10 to 20 minutes, your thoughts will have quieted down like a pond on which not even a ripple stirs.

Counting your breath

Making your breath calm and even is called the method of following one's breath. If it seems hard at first, you can substitute the method of counting your breath. As you breathe in, count 1 in your mind, and as you breathe out, count 1. Breathe in, count 2. Breathe out, count 2. Continue through 10, then return to 1 again. This counting is like a string which attaches your mindfulness to your breath. This exercise is the beginning point in the process of becoming continuously conscious of your breath. Without mindfulness, however, you will quickly lose count. When the count is lost, simply return to 1 and keep trying until you can keep the count correctly. Once you can truly focus your atten-

tion on the counts, you have reached the point at which you can begin to abandon the counting method and begin to concentrate solely on the breath itself.

In those moments when you are upset or dispersed and find it difficult to practice mindfulness, return to your breath: Taking hold of your breath is itself mindfulness. Your breath is the wondrous method of taking hold of your consciousness. As one religious community says in its rule, "One should not lose oneself in mind-dispersion or in one's surroundings. Learn to practice breathing in order to regain control of body and mind, to practice mindfulness, and to develop concentration and wisdom."

Every act is a rite

Suppose there is a towering wall from the top of which one can see vast distances—but there is no apparent means to climb it, only a thin piece of thread hanging over the top and coming down both sides. A clever person will tie a thicker string onto one end of the thread, walk over to the other side of the wall, then pull on the thread bringing the string to the other side. Then he will tie the end of the string to a strong rope and pull the rope over. When the rope has reached the bottom of one side and is secured on the other side, the wall can be easily scaled.

Our breath is such a fragile piece of thread. But once we know how to use it, it can become a wondrous tool to help us surmount situations

which would otherwise seem hopeless. Our breath is the bridge from our body to our mind, the element which reconciles our body and mind and which makes possible one-ness of body and mind. Breath is aligned to both body and mind and it alone is the tool which can bring them both together, illuminating both and bringing both peace and calm.

Many persons and books discuss the immense benefits that result from correct breathing. They report that a person who knows how to breathe is a person who knows how to build up endless vitality: breath builds up the lungs, strengthens the blood, and revitalizes every organ in the body. They say that proper breathing is more important than food. And all of these statements are correct.

Years ago, I was extremely ill. After several years of taking medicine and undergoing medical treatment, my condition was unimproved. So I turned to the method of breathing and, thanks to that, was able to heal myself.

Breath is a tool. Breath itself is mindfulness. The use of breath as a tool may help one obtain immense benefits, but these cannot be considered as ends in themselves. These benefits are only the by-products of the realization of mindfulness.

In my small class in meditation for non-Vietnamese, there are many young people. I've told them that if each one can meditate an hour each day that's good, but it's nowhere near enough. You've got to practice meditation when you walk, stand, lie down, sit, and work, while

washing your hands, washing the dishes, sweeping the floor, drinking tea, talking to friends, or whatever you are doing: "While washing the dishes, you might be thinking about the tea afterwards, and so try to get them out of the way as quickly as possible in order to sit and drink tea. But that means that you are incapable of living during the time you are washing the dishes. When you are washing the dishes, washing the dishes must be the most important thing in your life. Just as when you're drinking tea, drinking tea must be the most important thing in your life. When you're using the toilet, let that be the most important thing in your life." And so on. Chopping wood is meditation. Carrying water is meditation. Be mindful 24 hours a day, not just during the one hour you may allot for formal meditation or reading scripture and reciting prayers. Each act must be carried out in mindfulness. Each act is a rite, a ceremony. Raising your cup of tea to your mouth is a rite. Does the word "rite" seem too solemn? I use that word in order to jolt you into the realization of the life-and-death matter of awareness.



Three ❀

A Day of Mindfulness



Every day and every hour, one should practice mindfulness. That's easy to say, but to carry it out in practice is not. That's why I suggest to those who come to the meditation sessions that each person should try hard to reserve one day out of the week to devote entirely to their practice of mindfulness. In principle, of course every day should be your day, and every hour your hour. But the fact is that very few of us have reached such a point. We have the impression that our family, place of work, and society rob us of all our time. So I urge that everyone set aside one day each week. Saturday, perhaps.

If it is Saturday, then Saturday must be entirely your day, a day during which you are completely the master. Then Saturday will be the lever that will lift you to the habit of practicing mindfulness. Every worker in a peace or service community, no matter how urgent

its work, has the right to such a day, for without it we will lose ourselves quickly in a life full of worry and action, and our responses will become increasingly useless. Whatever the day chosen, it can be considered as the day of mindfulness.

To set up a day of mindfulness, figure out a way to remind yourself at the moment of waking that this day is your day of mindfulness. You might hang something on the ceiling or on the wall, a paper with the word "mindfulness" or a pinebranch—anything that will suggest to you as you open your eyes and see it that today is your day of mindfulness. Today is your day. Remembering that, perhaps you can feel a smile which affirms that you are in complete mindfulness, a smile that nourishes that perfect mindfulness.

While still lying in bed, begin slowly to follow your breath—slow, long, and conscious breaths. Then slowly rise from bed (instead of turning out all at once as usual), nourishing mindfulness by every motion. Once up, brush your teeth, wash your face, and do all your morning activities in a calm and relaxing way, each movement done in mindfulness. Follow your breath, take hold of it, and don't let your thoughts scatter. Each movement should be done calmly. Measure your steps with quiet, long breaths. Maintain a half smile.

Spend at least a half hour taking a bath. Bathe slowly and mindfully, so that by the time you have finished, you feel light and refreshed. Afterwards, you might do household work

such as washing dishes, dusting and wiping off the tables, scrubbing the kitchen floor, arranging books on their shelves. Whatever the tasks, do them slowly and with ease, in mindfulness. Don't do any task in order to get it over with. Resolve to do each job in a relaxed way, with all your attention. Enjoy and be one with your work. Without this, the day of mindfulness will be of no value at all. The feeling that any task is a nuisance will soon disappear if it is done in mindfulness. Take the example of the Zen Masters. No matter what task or motion they undertake, they do it slowly and evenly, without reluctance.

For those who are just beginning to practice, it is best to maintain a spirit of silence throughout the day. That doesn't mean that on the day of mindfulness, you shouldn't speak at all. You can talk, you can even go ahead and sing, but if you talk or sing, do it in complete mindfulness of what you are saying or singing, and keep talking and singing to a minimum. Naturally, it is possible to sing and practice mindfulness at the same time, just as long as one is conscious of the fact that one is singing and aware of what one is singing. But be warned that it is much easier, when singing or talking, to stray from mindfulness if your meditation strength is still weak.

At lunchtime, prepare a meal for yourself. Cook the meal and wash the dishes in mindfulness. In the morning, after you have cleaned and straightened up your house, and in the afternoon, after you have worked in the garden

or watched clouds or gathered flowers, prepare a pot of tea to sit and drink in mindfulness. Allow yourself a good length of time to do this. Don't drink your tea like someone who gulps down a cup of coffee during a workbreak. Drink your tea slowly and reverently, as if it is the axis on which the whole earth revolves—slowly, evenly, without rushing toward the future. Live the actual moment. Only this actual moment is life. Don't be attached to the future. Don't worry about things you have to do. Don't think about getting up or taking off to do anything. Don't think about "departing."

Be a bud sitting quietly in the hedge

Be a smile, one part of wondrous existence

Stand here. There is no need to depart.

*This homeland is as beautiful as the homeland of
our childhood*

Do not harm it, please, and continue to sing . . .

("Butterfly Over the Field of Golden Mustard Flowers")

In the evening, you might read scripture and copy passages, write letters to friends, or do anything else you enjoy outside of your normal duties during the week. But whatever you do, do it in mindfulness. Eat only a little for the evening meal. Later, around 10 or 11 o'clock, as you sit in meditation, you will be able to sit more easily on an empty stomach. Afterwards you might take a slow walk in the fresh night air, following your breath in mindfulness and measuring the length of your breaths by your steps. Finally, return to your room and sleep in mindfulness.

Somehow we must find a way to allow each worker a day of mindfulness. Such a day is crucial. Its effect on the other days of the week is immeasurable. Ten years ago, thanks to such a day of mindfulness, Chu Van and our other sisters and brothers in the Tiep Hien Order were able to guide themselves through many difficult times. After only three months of observing such a day of mindfulness once a week, I know that you will see a significant change in your life. The day of mindfulness will begin to penetrate the other days of the week, enabling you to eventually live seven days a week in mindfulness. I'm sure you agree with me on the day of mindfulness's importance!



Four ❀

The Pebble



Why should you meditate? First of all, because each of us needs to realize total rest. Even a night of sleep doesn't provide total rest. Twisting and turning, the facial muscles tense, all the while dreaming—hardly rest! Nor is lying down rest when you still feel restless and twist and turn. Lying on your back, with your arms and legs straight but not stiff, your head unsupported by a pillow—this is a good position to practice breathing and to relax all the muscles; but this way it is also easier to fall asleep. You cannot go as far in meditation lying down as by sitting. It is possible to find total rest in a sitting position, and in turn to advance deeper in meditation in order to resolve the worries and troubles that upset and block your consciousness.

Among our workers in Vietnam there are many who can sit in the lotus position, the left foot placed on the right thigh and the right foot

placed on the left thigh. Others can sit in the half lotus, the left foot placed on the right thigh, or the right foot placed on the left thigh. In our meditation class in Paris, there are people who do not feel comfortable in either of the above two positions and so I have shown them how to sit in the Japanese manner, the knees bent, resting on their two legs. By placing a pillow beneath one's feet, it is possible to sit that way for more than an hour and a half. Even so, anyone can learn to sit in the half lotus, though at the beginning it may be somewhat painful. But after a few weeks of practice, the position gradually becomes quite comfortable. During the initial period, when the pain can be bothersome, alternate the position of the legs or change to another sitting position. If one sits in the lotus or half-lotus position, it is necessary to use a cushion to sit on so that both knees touch the floor. The three points of bodily contact with the floor created by this position provide an extremely stable position.

Keep your back straight. This is very important. The neck and head should be aligned with the spinal column; they should be straight but not stiff or wood-like. Keep your eyes focused a yard or two in front of you. If you can, maintain a half smile.

Now begin to follow your breath and to relax all of your muscles. Concentrate on keeping your spinal column straight and on following your breath. As for everything else, let it go. Let go of everything. If you want to relax the worry-tightened muscles in your face, let the

half smile come to your face. As the half smile appears, all the facial muscles begin to relax. The longer the half smile is maintained, the better. It is the same smile you see on the face of the Buddha.

Place your left hand, palm side up, in your right palm. Let all the muscles in your hands, fingers, arms, and legs relax. Let go of everything. Be like the waterplants which flow with the current, while beneath the surface of the water the riverbed remains motionless. Hold on to nothing but your breath and the half smile.

For beginners, it is better to sit no longer than 20 or 30 minutes. During that time, you can readily obtain total rest. The technique for obtaining this rest lies in two things—watching and letting go: watching your breath, and letting go of everything else. Release every muscle in your body. After about 15 minutes or so, it is possible to reach a deep quiet filled with inner peace and joy. Maintain this quiet and peace.

Some people look on meditation as a toil and want the time to pass quickly in order to rest afterwards. Such persons do not know how to sit yet. If you sit correctly, it is possible to find total relaxation and peace right in the position of sitting. Often it helps to meditate on the image of a pebble thrown into a river.

How is one helped by the image of the pebble? Sit down in whatever position suits you best, the half lotus or lotus, back straight, the half smile on your face. Breathe slowly and deeply, following each breath, becoming one with the breath. Then let go of everything. Imagine

yourself as a pebble which has been thrown into a river. The pebble sinks through the water effortlessly. Detached from everything, it falls by the shortest distance possible, finally reaching the bottom, the point of perfect rest. You are like a pebble which has let itself fall into the river, letting go of everything. At the center of your being is your breath. You don't need to know the length of time it takes before reaching the point of complete rest on the bed of fine sand beneath the water. When you feel yourself resting like a pebble which has reached the riverbed, that is the point when you begin to find your own rest. You are no longer pushed or pulled by anything.

If you cannot find joy in peace in these very moments of sitting, then the future itself will only flow by as a river flows by, you will not be able to hold it back, you will be incapable of living the future when it has become the present. Joy and peace are the joy and peace possible in this very hour of sitting. If you cannot find it here, you won't find it anywhere. Don't chase after your thoughts as a shadow follows its object. Don't run after your thoughts. Find joy and peace in this very moment.



This is your own time. This spot where you sit is your own spot. It is on this very spot and in this very moment that you can become enlightened. You don't have to sit beneath a special tree in a distant land. Practice like this for a few months, and you will begin to know a profound and renewing delight.

The ease of sitting depends on whether you practice mindfulness a little or a lot each day. And it depends on whether or not you sit regularly. Whenever possible, join with friends or relatives and organize an hour of sitting each night, say from 10 to 11. Whoever wishes could come to sit for a half hour, or even an entire hour.

Mindfulness of the mind

Someone might well ask: is relaxation then the only goal of meditation? In fact the goal of meditation goes much deeper than that. While relaxation is the necessary point of departure, once one has realized relaxation, it is possible to realize a tranquil heart and clear mind. To realize a tranquil heart and clear mind is to have gone far along the path of meditation.

Of course, to take hold of our minds and calm our thoughts, we must also practice mindfulness of our feelings and perceptions. To take hold of your mind, you must practice mindfulness of the mind. You must know how to observe and recognize the presence of every feeling and thought which arises in you. The Zen Master Thuong Chieu wrote, "If the practitioner knows his own mind clearly he will obtain results with little effort. But if he does not know anything about his own mind, all of his effort will be wasted." If you want to know your own mind, there is only one way: to observe and recognize everything about it. This must be done at all times, during your day-to-day

life no less than during the hour of meditation.

During meditation, various feelings and thoughts may arise. If you don't practice mindfulness of the breath, these thoughts will soon lure you away from mindfulness. But the breath isn't simply a means by which to chase away such thoughts and feelings. Breath remains the vehicle to unite body and mind and to open the gate to wisdom. When a feeling or thought arises, your intention should not be to chase it away, even if by continuing to concentrate on the breath the feeling or thought passes naturally from the mind. The intention isn't to chase it away, hate it, worry about it, or be frightened by it. So what exactly should you be doing concerning such thoughts and feelings? Simply acknowledge their presence. For example, when a feeling of sadness arises, immediately recognize it: "A feeling of sadness has just arisen in me." If the feeling of sadness continues, continue to recognize "A feeling of sadness is still in me." If there is a thought like, "It's late but the neighbors are surely making a lot of noise," recognize that the thought has arisen. If the thought continues to exist, continue to recognize it. If a different feeling or thought arises, recognize it in the same manner. The essential thing is not to let any feeling or thought arise without recognizing it in mindfulness, like a palace guard who is aware of every face that passes through the front corridor.

If there are no feelings or thoughts present, then recognize that there are no feelings or thoughts present. Practicing like this is to

become mindful of your feelings and thoughts. You will soon arrive at taking hold of your mind. One can join the method of mindfulness of the breath with the mindfulness of feelings and thoughts.

The guard—or the monkey's shadow?

While practicing mindfulness, don't be dominated by the distinction between good and evil, thus creating a battle within oneself.

Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: "A wholesome thought has just arisen." And if an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: "An unwholesome thought has just arisen." Don't dwell on it or try to get rid of it, however much you don't like it. To acknowledge it is enough. If you have departed, then you must know that you have departed, and if you are still there, know that you are still there. Once you have reached such an awareness, there will be nothing you need fear anymore.

When I mentioned the guard at the emperor's gate, perhaps you imagined a front corridor with two doors, one entrance and one exit, with your mind as the guard. Whatever feeling or thought enters, you are aware of its entrance, and when it leaves, you are aware of its exit. But the image has a shortcoming: it suggests that those who enter and exit the corridor are different from the guard. In fact our thoughts and feelings are us. They are a part of ourselves. There is a temptation to look upon

them, or at least some of them, as an enemy force which is trying to disturb the concentration and understanding of your mind. But, in fact, when we are angry, *we ourselves* are anger. When we are happy, *we ourselves* are happiness. When we have certain thoughts, *we are those thoughts*. We are both the guard and the visitor at the same time. We are both the mind and the observer of the mind. Therefore, chasing away or dwelling on any thought isn't the important thing. The important thing is to be aware of the thought. This observation is not an objectification of the mind: it does not establish distinction between subject and object. Mind does not grab on to mind; mind does not push mind away. Mind can only observe itself. This observation isn't an observation of some object outside and independent of the observer.

Remember the Koan of the Zen Master Baichuan who asked, "What is the sound of one hand clapping?" Or take the example of the taste the tongue experiences: what separates taste and tastebud? The mind experiences itself directly within itself. This is of special importance, and so in the Sutra of Mindfulness, Buddha always uses the phrasing "mindfulness of feeling in feeling, mindfulness of mind in mind." Some have said that the Buddha used this phrasing in order to put emphasis on such words as feeling and mind, but I don't think they have fully grasped the Buddha's intention. Mindfulness of feeling in feeling is mindfulness of feeling directly while experiencing feeling, and certainly not contemplation of some *image* of

feeling which one creates to give feeling some objective, separate existence of its own outside of oneself. Descriptive words make it sound like a riddle or paradox or tongue twister: mindfulness of feeling in feeling is the mind experiencing mindfulness of the mind in the mind. The objectivity of an outside observer to examine something is the method of science, but it is not the method of meditation. Thus the image of the guard and the visitor fails to illustrate adequately the mindful observation of mind.

The mind is like a monkey swinging from branch to branch through a forest, says the Sutra. In order not to lose sight of the monkey by some sudden movement, we must watch the monkey constantly and even to be one with it. Mind contemplating mind is like an object and its shadow—the object cannot shake the shadow off. The two are one. Wherever the mind goes, it still lies in the harness of the mind. The Sutra sometimes uses the expression “Bind the monkey” to refer to taking hold of the mind. But the monkey image is only a means of expression. Once the mind is directly and continually aware of itself, it is no longer like a monkey. There are not two minds, one which swings from branch to branch and another which follows after to bind it with a piece of rope.

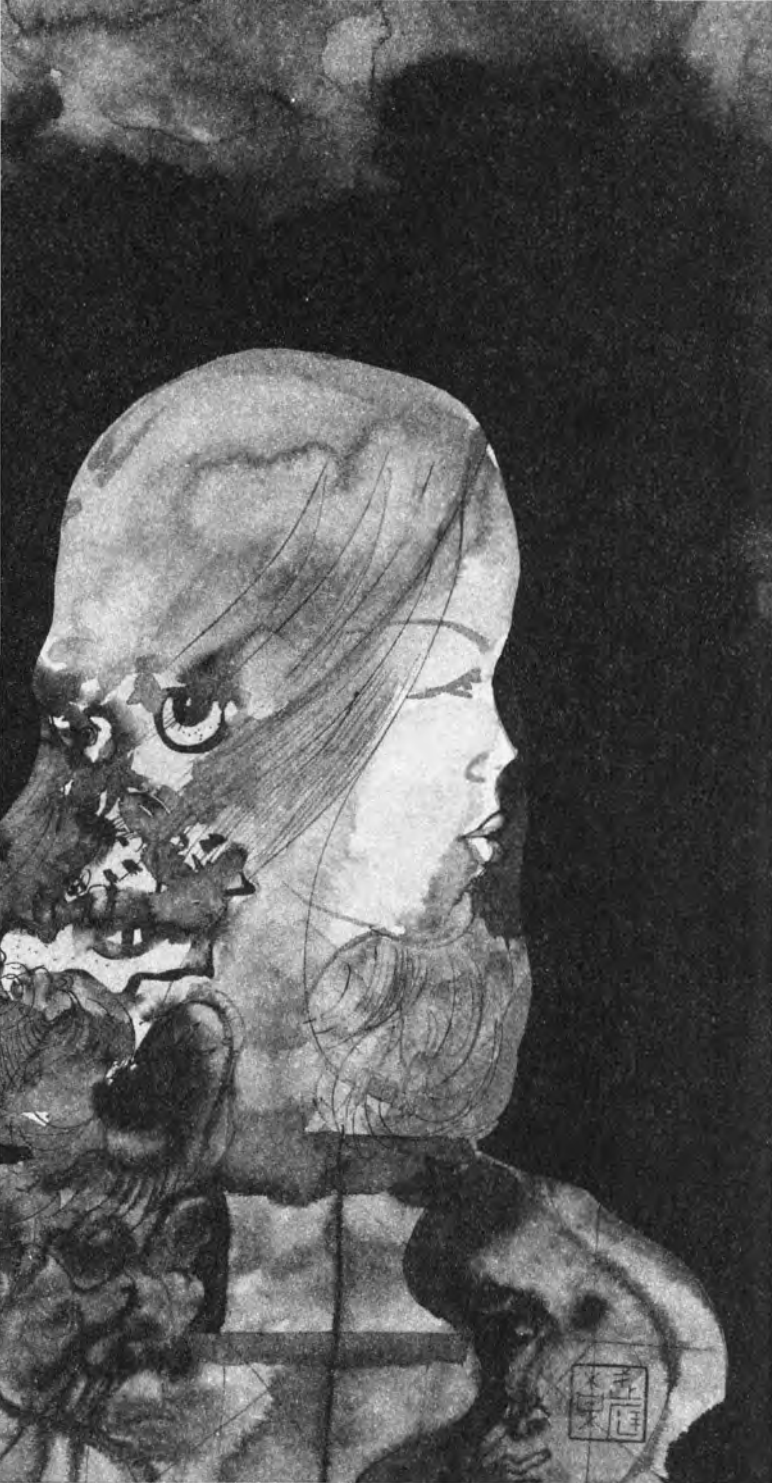
The person who practices meditation usually hopes to see into his or her own nature in order to obtain awakening. But if you are just beginning, don't wait to “see into your own nature.” Better yet, don't wait for anything. Especially don't wait to see the Buddha or any

version of "ultimate reality" while you're sitting.

In the first six months, try only to build up your power of concentration, to create an inner calmness and serene joy. You will shake off anxiety, enjoy total rest, and quiet your mind. You will be refreshed and gain a broader, clearer view of things, and deepen and strengthen the love in yourself. And you will be able to respond more helpfully to all around you.

Sitting in meditation is nourishment for your spirit and nourishment for your body, as well. Through sitting, our bodies obtain harmony, feel lighter, and are more at peace. The path from the observation of your mind to seeing into your own nature won't be too rough. Once you are able to quiet your mind, once your feelings and thoughts no longer disturb you, at that point your mind will begin to dwell in mind. Your mind will take hold of mind in a direct and wondrous way which no longer differentiates between subject and object. Drinking a cup of tea, the seeming distinction between the one who drinks and the tea being drunk evaporates. Drinking a cup of tea becomes a direct and wondrous experience in which the distinction between subject and object no longer exists.

Dispersed mind is also mind, just as waves rippling in water are also water. When mind has taken hold of mind, deluded mind becomes true mind. True mind is our real self, is the Buddha: the pure one-ness which cannot be cut up by the illusory divisions of separate selves, created by concepts and language. But I don't want to say a lot about this.



Five ❀

*One Is All, All Is One:
The Five Aggregates*



Let me devote a few lines here to talk about the methods you might use in order to arrive at liberation from narrow views, and to obtain fearlessness and great compassion. These are the contemplations on interdependence, impermanency, and compassion.

While you sit in meditation, after having taken hold of your mind, you can direct your concentration to contemplate on the interdependent nature of certain objects. This meditation is *not* a discursive reflection on a philosophy of interdependence. It is a penetration of mind into mind itself, using one's concentrative power to reveal the real nature of the object being contemplated.

Recall a simple and ancient truth: the subject of knowledge cannot exist independently from the object of knowledge. To see is to see something. To hear is to hear something. To be

angry is to be angry over something. Hope is hope for something. Thinking is thinking about something. When the object of knowledge (the something) is not present, there can be no subject of knowledge. The practitioner meditates on mind and, by so doing, is able to see the interdependence of the subject of knowledge and the object of knowledge. When we practice mindfulness of breath, then the knowledge of breath is mind. When we practice mindfulness of the body, then the knowledge of body is mind. When we practice mindfulness of objects outside ourselves, then the knowledge of these objects is also mind. Therefore the contemplation of the nature of interdependence of all objects is also the contemplation of the mind.

Every object of the mind is itself mind. In Buddhism, we call the objects of mind the dharmas. Dharmas are usually grouped into five categories:

1. bodily and physical forms
2. feelings
3. perceptions
4. mental functionings
5. consciousness

These five categories are called *the five aggregates*. The fifth category, consciousness, however, contains all the other categories and is the basis of their existence.

Contemplation on interdependence is a deep looking into all dharmas in order to pierce through to their real nature, in order to see

them as part of the great body of reality and in order to see that the great body of reality is indivisible. It cannot be cut into pieces with separate existences of their own.

The first object of contemplation is our own person, the assembly of the five aggregates in ourselves. You contemplate right here and now on the five aggregates which make up yourself.

You are conscious of the presence of bodily form, feeling, perception, mental functionings, and consciousness. You observe these "objects" until you see that each of them has intimate connection with the world outside yourself: if the world did not exist then the assembly of the five aggregates could not exist either.

Consider the example of a table. The table's existence is possible due to the existence of things which we might call "the non-table world": the forest where the wood grew and was cut, the carpenter, the iron ore which became the nails and screws, and countless other things which have relation to the table, the parents and ancestors of the carpenter, the sun and rain which made it possible for the trees to grow.

If you grasp the table's reality then you see that in the table itself are present all those things which we normally think of as the non-table world. If you took away any of those non-table elements and returned them to their sources—the nails back to the iron ore, the wood to the forest, the carpenter to his parents—the table would no longer exist.

A person who looks at the table and can see the universe is a person who can see the way. You meditate on the assembly of the five aggregates in yourself in the same manner. You meditate on them until you are able to see the presence of the reality of one-ness in your own self, and can see that your own life and the life of the universe are one. If the five aggregates return to their sources, the self no longer exists. Each second, the world nourishes the five aggregates. The self is no different from the assembly of the five aggregates themselves. The assembly of the five aggregates plays, as well, a crucial role in the formation, creation, and destruction of all things in the universe.

Liberation from suffering

People normally cut reality into compartments, and so are unable to see the interdependence of all phenomena. To see one in all and all in one is to break through the great barrier which narrows one's perception of reality, a barrier which Buddhism calls the attachment to the false view of self.

Attachment to the false view of self means belief in the presence of unchanging entities which exist on their own. To break through this false view is to be liberated from every sort of fear, pain, and anxiety. When the Bodhisattva Quan the Am, who has been such a source of inspiration of peace workers in Vietnam, saw into the reality of the five aggregates giving rise to emptiness of Self, she was liber-

ated from every suffering, pain, doubt, and anger. The same would apply to everyone. If we contemplate the five aggregates in a stubborn and diligent way, we, too, will be liberated from suffering, fear, and dread.

We have to strip away all the barriers in order to live as part of the universal life. A person isn't some private entity traveling unaffected through time and space as if sealed off from the rest of the world by a thick shell. Living for 100 or for 100,000 lives sealed off like that not only isn't living, but it isn't possible. In our lives are present a multitude of phenomena, just as we ourselves are present in many different phenomena. We are life, and life is limitless. Perhaps one can say that we are only alive when we live the life of the world, and so live the sufferings and joys of others. The suffering of others is our own suffering, and the happiness of others is our own happiness. If our lives have no limits, the assembly of the five aggregates which makes up our self also has no limits. The impermanent character of the universe, the successes and failures of life can no longer manipulate us. Having seen the reality of interdependence and entered deeply into its reality, nothing can oppress you any longer. You are liberated. Sit in the lotus position, observe your breath, and ask one who has died for others.

Meditation on interdependence is to be practiced constantly, not only while sitting, but as an integral part of our involvement in all ordinary tasks. We must learn to see that the

person in front of us is ourself and that we are that person. We must be able to see the process of inter-origination and interdependence of all events, both those which are happening and those which will happen.

A ride on the waves of birth and death

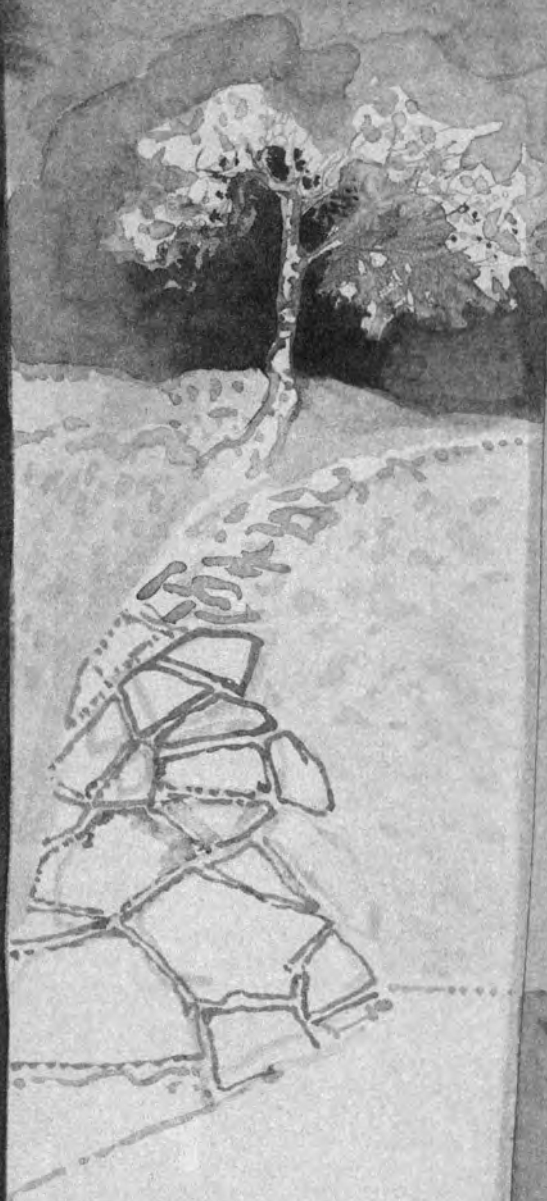
I cannot leave out the problem of life and death. Many young people and others have come out to serve others and to labor for peace, through their love for all who are suffering. They are always mindful of the fact that the most important question is the question of life and death, but often not realizing that life and death are but two faces of one reality. Once we realize that we will have the courage to encounter both of them.

When I was only 19 years old, I was assigned by an older monk to meditate on the image of a corpse in the cemetery. But I found it very hard to take and resisted the meditation. Now I no longer feel that way. Then I thought that such a meditation should be reserved for older monks. But since then, I have seen many young soldiers lying motionless beside one another, some only 13, 14, and 15 years old. They had no preparation or readiness for death. Now I see that if one doesn't know how to die, one can hardly know how to live—because death is a part of life. Just two days ago Mobi told me that she thought at 20 one was old enough to meditate on the corpse. She has only turned 21 herself.

We must look death in the face, recognize and accept it, just as we look at and accept life.

The Buddhist Sutra on Mindfulness speaks about the meditation on the corpse: meditate on the decomposition of the body, how the body bloats and turns violet, how it is eaten by worms until only bits of blood and flesh still cling to the bones, meditate up to the point where only white bones remain, which in turn are slowly worn away and turn into dust. Meditate like that, knowing that your own body will undergo the same process. Meditate on the corpse until you are calm and at peace, until your mind and heart are light and tranquil and a smile appears on your face. Thus, by overcoming revulsion and fear, life will be seen as infinitely precious, every second of it worth living. And it is not just our own lives that are recognized as precious, but the lives of every other person, every other person, every other being, every other reality. We can no longer be deluded by the notion that the destruction of others' lives is necessary for our own survival. We see that life and death are but two faces of Life and that without both, Life is not possible, just as two sides of a coin are needed for the coin to exist. Only now is it possible to rise above birth and death, and to know how to live and how to die. The Sutra says that the Bodhisattvas who have seen into the reality of interdependence have broken through all narrow views, and have been able to enter birth and death as a person takes a ride in a small boat without being submerged or drowned by the waves of birth and death.

Some people have said that if you look at reality with the eyes of a Buddhist, you become pessimistic. But to think in terms of either pessimism or optimism oversimplifies the truth. The problem is to see reality as it is. A pessimistic attitude can never create the calm and serene smile which blossoms on the lips of the Bodhisattvas and all others who obtain the Way.



Six ❀

*The Almond Tree
in Your Front Yard*



I've spoken about the contemplation on interdependence. Of course all the methods in the search for truth should be looked on as means rather than as ends in themselves or as absolute truth. The meditation on interdependence is intended to remove the false barriers of discrimination so that one can enter into the universal harmony of life. It is not intended to produce a philosophical system, a philosophy of interdependence. Herman Hesse, in his novel *Siddhartha*, did not yet see this and so his *Siddhartha* speaks about the philosophy of interdependence in words which strike us as somewhat naive. The author offers us a picture of interdependence in which everything is interrelated, a system in which no fault can be found: everything must fit into the foolproof system of mutual dependence, a system in which one cannot consider the problem of liberation in this world.

According to an insight of our tradition, reality has three natures: imagination, interdependence, and the nature of ultimate perfection. One first considers interdependence. Because of forgetfulness and prejudices, we generally cloak reality with a veil of false views and opinions. This is seeing reality through imagination. Imagination is an illusion of reality which conceives of reality as an assembly of small pieces of separate entities and selves. In order to break through, the practitioner meditates on the nature of interdependence or the interrelatedness of phenomena in the processes of creation and destruction. The consideration is a way of contemplation, not the basis of a philosophic doctrine. If one clings merely to a system of concepts, one only becomes stuck. The meditation on interdependence is to help one penetrate reality in order to be one with it, not to become caught up in philosophical opinion or meditation methods. The raft is used to cross the river. It isn't to be carried around on your shoulders. The finger which points at the moon isn't the moon itself.

Finally one proceeds to the nature of ultimate perfection—reality freed from all false views produced by the imagination. Reality is reality. It transcends every concept. There is no concept which can adequately describe it, not even the concept of interdependence. To assure that one doesn't become attached to a philosophical concept, our teaching speaks of the three *non*-natures to prevent the individual from becoming caught up in the doctrine of

the three natures. The essence of Mahayana Buddhist teaching lies in this.

When reality is perceived in its nature of ultimate perfection, the practitioner has reached a level of wisdom called non-discrimination mind—a wondrous communion in which there is no longer any distinction made between subject and object. This isn't some far-off, unattainable state. Any one of us—by persisting in practicing even a little—can at least taste of it. I have a pile of orphan applications for sponsorship on my desk.* I translate a few each day. Before I begin to translate a sheet, I look into the eyes of the child in the photograph, and look at the child's expression and features closely. I feel a deep link between myself and each child, which allows me to enter a special communion with them. While writing this to you, I see that during those moments and hours, the communion I have experienced while translating the simple lines in the applications has been a kind of non-discrimination mind. I no longer see an "I" who translates the sheets to help each child, I no longer see a child who received love and help. The child and I are one: no one pities; no one asks for help; no one helps. There is no task, no social work to be done, no compassion, no special wisdom. These are moments of non-discrimination mind.

**The Vietnamese Buddhist Peace Delegation has carried on a program of raising financial support for families within Vietnam who took in orphans. In the United States the sponsor contributed \$6 a month for the family of the orphan he or she was helping.*

When reality is experienced in its nature of ultimate perfection, an almond tree that may be in your front yard reveals its nature in perfect wholeness. The almond tree is itself truth, reality, your own self. Of all the people who have passed by your yard, how many have really seen the almond tree? The heart of an artist may be more sensitive; hopefully he or she will be able to see the tree in a deeper way than many others. Because of a more open heart, a certain communion already exists between the artist and the tree. What counts is your own heart. If your heart is not clouded by false views, you will be able to enter into a natural communion with the tree. The almond tree will be ready to reveal itself to you in complete wholeness. To see the almond tree is to see the way. One Zen Master, when asked to explain the wonder of reality, pointed to a cypress tree and said, "Look at the cypress tree over there."

The voice of the rising tide

When your mind is liberated your heart floods with compassion: compassion for yourself, for having undergone countless sufferings because you were not yet able to relieve yourself of false views, hatred, ignorance, and anger; and compassion for others because they do not yet see and so are still imprisoned by false views, hatred, and ignorance and continue to create suffering for themselves and for others. Now you look at yourself and at others with the eyes

of compassion, like a saint who hears the cry of every creature in the universe and whose voice is the voice of every person who has seen reality in perfect wholeness. As a Buddhist Sutra hears the voice of the Bodhisattva of compassion:

The wondrous voice, the voice of the one
 who attends to the cries of the world
The noble voice, the voice of the rising
 tide surpassing all the sounds of the
 world
Let our mind be attuned to that voice.

Put aside all doubt and meditate on the
 pure and holy nature of the regarder
 of the cries of the world
Because that is our reliance in situations
 of pain, distress, calamity, death.

Perfect in all merits, beholding all sentient
 beings with compassionate eyes, mak-
 ing the ocean of blessings limitless,
Before this one, we should incline.

Practice looking at all beings with the eyes of compassion: this is the meditation called "the meditation on compassion."

The meditation on compassion must be realized during the hours you sit and during every moment you carry out service for others. No matter where you go or where you sit, remember the sacred call: "Look at all beings with the eyes of compassion."

There are many subjects and methods for

meditation, so many that I could never hope to write them all down for our friends. I've only mentioned a few, simple but basic methods here. A peace worker is like any one else. She or he must live her own life. Work is only a part of life. But work is life only when done in mindfulness. Otherwise, one becomes like the person "who lives as though dead." We need to light our own torch in order to carry on. But the life of each one of us is connected with the life of those around us. If we know how to live in mindfulness, if we know how to preserve and care for our own mind and heart, then thanks to that, our brothers and sisters will also know how to live in mindfulness.

Meditation reveals and heals

Sitting in mindfulness, both our bodies and minds can be at peace and totally relaxed. But this state of peace and relaxation differs fundamentally from the lazy, semi-conscious state of mind that one gets while resting and dozing. Sitting in such lazy semi-consciousness, far from being mindfulness, is like sitting in a dark cave. In mindfulness one is not only restful and happy, but alert and awake. Meditation is not evasion; it is a serene encounter with reality. The person who practices mindfulness should be no less awake than the driver of a car; if the practitioner isn't awake he will be possessed by dispersion and forgetfulness, just as the drowsy driver is likely to cause a grave accident. Be as awake as a person walking on high stilts—any

mis-step could cause the walker to fall. Be like a medieval knight walking weaponless in a forest of swords. Be like a lion, going forward with slow, gentle, and firm steps. Only with this kind of vigilance can you realize total awakening.

For beginners, I recommend the method of pure recognition: recognition without judgment. Feelings, whether of compassion or irritation, should be welcomed, recognized, and treated on an absolutely equal basis; because both are ourselves. The tangerine I am eating is me. The mustard greens I am planting are me. I plant with all my heart and mind. I clean this teapot with the kind of attention I would have were I giving the baby Buddha or Jesus a bath. Nothing should be treated more carefully than anything else. In mindfulness, compassion, irritation, mustard green plant, and teapot are all sacred.

When possessed by a sadness, an anxiety, a hatred, or a passion or whatever, the method of pure observation and recognition may seem difficult to practice. If so, turn to meditation on a fixed object, using your own state of mind as meditation's subject. Such meditation reveals and heals. The sadness or anxiety, hatred or passion, under the gaze of concentration and meditation reveals its own nature—a revelation that leads naturally to healing and emancipation. The sadness (or whatever has caused the pain) can be used as a means of liberation from torment and suffering, like using a thorn to remove a thorn. We should treat our anxiety,

our pain, our hatred and passion gently, respectfully, not resisting it, but living with it, making peace with it, penetrating into its nature by meditation on interdependence. One quickly learns how to select subjects of meditation that fit the situation. Subjects of meditation—like interdependence, compassion, self, emptiness, non-attachment—all these belong to the categories of meditation which have the power to reveal and to heal.

Meditation on these subjects, however, can only be successful if we have built up a certain power of concentration, a power achieved by the practice of mindfulness in everyday life, in the observation and recognition of all that is going on. But the objects of meditation must be realities that have real roots in yourselves—not just subjects of philosophical speculation. Each should be like a kind of food that must be cooked for a long time over a hot fire. We put it in a pot, cover it, and light the fire. The pot is ourselves and the heat used to cook is the power of concentration. The fuel comes from the continuous practice of mindfulness. Without enough heat the food will never be cooked. But once cooked, the food reveals its true nature and helps lead us to liberation.

The water clearer, the grass greener

The Buddha once said that the problem of life and death is itself the problem of mindfulness. Whether or not one is alive depends

on whether one is mindful. In the Samyutta Nikaya Sutra, the Buddha tells a story which took place in a small village:

A famous dancer had just come to the village and the people were swarming the streets to catch a glimpse of her. At that same moment, a condemned criminal was obliged to cross the village carrying a bowl of oil filled to the very brim. He had to concentrate with all his might on keeping the bowl steady, for even if one drop of oil were to spill from the bowl to the ground, the soldier directly behind him had orders to take out his sword and cut off the man's head. Having reached this point in the story, Gautama Buddha asked: "Now, do you think our prisoner was able to keep all his attention so focused on the bowl of oil that his mind did not stray to steal a glimpse of the famous dancer in town, or to look up at the throngs of villagers making such a commotion in the streets, any of whom could bump into him at any moment?"

Another time the Buddha recounted a story which made me suddenly see the supreme importance of practicing mindfulness of one's own self—that is, to protect and care for one's self, not being preoccupied about the way others look after themselves, a habit of mind which gives rise to resentment and anxiety. The Buddha said, "There once were a couple of acrobats. The teacher was a poor widower and the student was a small girl named Meda. The two of them performed in the streets to earn enough to eat. They used a tall bamboo

pole which the teacher balanced on the top of his head while the little girl slowly climbed to the top. There she remained while the teacher continued to walk along the ground.

"Both of them had to devote all their attention to maintain perfect balance and to prevent any accident from occurring. One day the teacher instructed the pupil: 'Listen, Meda, I will watch you and you watch me, so that we can help each other maintain concentration and balance and prevent an accident. Then we'll be sure to earn enough to eat.' But the little girl was wise and answered, 'Dear master, I think it would be better for each of us to watch ourself. To look after oneself means to look after both of us. That way I am sure we will avoid any accidents and will earn enough to eat.'" The Buddha said: "The child spoke correctly."

In a family, if there is one person who practices mindfulness, the entire family will be more mindful. Because of the presence of one member who lives in mindfulness, the entire family is reminded to live in mindfulness. If in one class, one student lives in mindfulness, the entire class is influenced.

In peace-serving communities, we must follow the same principle. Don't worry if those around you aren't doing their best. Just worry about how to make yourself worthy. Doing your best is the surest way to remind those around you to do their best. But to be worthy

requires the continuing practice of mindfulness. That is a certainty. Only by practicing mindfulness will we not lose ourselves but acquire a bright joy and peace. Only by practicing mindfulness will we be able to look at everyone else with the open mind and eyes of love.

I was just invited downstairs for a cup of tea, into an apartment where a friend who helps us has a piano. As Kirsten—who is from Holland—poured tea for me, I looked at her pile of work and said, "Why don't you stop translating orphan applications for a minute and play the piano for me?" Kirsten was glad to put down her work for a moment and sat down at the piano to play a selection of Chopin she has known since she was a child. The piece has several measures which are soft and melodic but others which are loud and quick. Her dog was lying beneath the tea table, and when the music became excited, it began to bark and whine. I knew that it felt uneasy and wanted the music to stop. Kirsten's dog is treated with the kindness one gives to a small child, and perhaps is more sensitive to music than most children. Or perhaps it responded this way because its ears pick up certain vibrations that human ears do not. Kirsten continued to play while trying to console the dog at the same time, but to no avail. She finished and began to play another piece by Mozart which was light and harmonious. Now the dog lay quietly and appeared to be at peace. When Kirsten had finished she came over and sat down beside me and said, "Often when I play a piece of Chopin

that is the least bit loud, the dog comes and grabs hold of my pantsleg, trying to force me to leave the piano. Sometimes I have to put her outside before I can continued playing. But whenever I play Bach or Mozart, she is peaceful.”

Kirsten mentioned a report that in Canada people tried playing Mozart for their plants during the night. The plants grew more quickly than normal, and the flowers inclined toward the direction of the music. Others played Mozart every day in wheat and rye fields and were able to measure that the wheat and rye in these fields grew more quickly than the wheat and rye in other fields.

As Kirsten spoke, I thought about conference rooms where people argue and debate, where angry and reproachful words are hurled back and forth. If one placed flowers and plants in such rooms, chances are they would cease to grow.

I thought about the garden tended by a monk living in mindfulness. His flowers are always fresh and green, nourished by the peace and joy which flow from his mindfulness. One of the ancients said,

When a great Master is born, the water in the rivers turns clearer and the plants grow greener.

We ought to listen to music or sit and practice breathing at the beginning of every meeting or discussion.



Seven ❀

Three Wondrous Answers



To end, let me retell a short story of Tolstoy's, the story of the Emperor's three questions. Tolstoy did not know the emperor's name . . .

One day it occurred to a certain emperor that if he only knew the answers to three questions, he would never stray in any matter.

What is the best time to do each thing?

Who are the most important people to work with?

What is the most important thing to do at all times?

The emperor issued a decree throughout his kingdom announcing that whoever could answer the questions would receive a great reward. Many who read the decree made their way to the palace at once, each person with a different answer.

In reply to the first question, one person

advised that the emperor make up a thorough time schedule, consecrating every hour, day, month, and year for certain tasks and then follow the schedule to the letter. Only then could he hope to do every task at the right time.

Another person replied that it was impossible to plan in advance and that the emperor should put all vain amusements aside and remain attentive to everything in order to know what to do at what time.

Someone else insisted that, by himself, the emperor could never hope to have all the foresight and competence necessary to decide when to do each and every task and what he really needed was to set up a Council of the Wise and then to act according to their advice.

Someone else said that certain matters required immediate decision and could not wait for consultation, but if he wanted to know in advance what was going to happen he should consult magicians and soothsayers.

The responses to the second question also lacked accord.

One person said that the emperor needed to place all his trust in administrators, another urged reliance on priests and monks, while others recommended physicians. Still others put their faith in warriors.

The third question drew a similar variety of answers.

Some said science was the most important pursuit. Others insisted on religion. Yet others claimed the most important thing was military skill.

The emperor was not pleased with any of the answers, and no reward was given.

After several nights of reflection, the emperor resolved to visit a hermit who lived up on the mountain and was said to be an enlightened man. The emperor wished to find the hermit to ask him the three questions, though he knew the hermit never left the mountains and was known to receive only the poor, refusing to have anything to do with persons of wealth or power. So the emperor disguised himself as a simple peasant and ordered his attendants to wait for him at the foot of the mountain while he climbed the slope alone to seek the hermit.

Reaching the holy man's dwelling place, the emperor found the hermit digging a garden in front of his hut. When the hermit saw the stranger, he nodded his head in greeting and continued to dig. The labor was obviously hard on him. He was an old man, and each time he thrust his spade into the ground to turn the earth, he heaved heavily.

The emperor approached him and said, "I have come here to ask your help with three questions: When is the best time to do each thing? Who are the most important people to work with? What is the most important thing to do at all times?"

The hermit listened attentively but only patted the emperor on the shoulder and continued digging. The emperor said, "You must be tired. Here, let me give you a hand with that." The hermit thanked him, handed the

emperor the spade, and then sat down on the ground to rest.

After he had dug two rows, the emperor stopped and turned to the hermit and repeated his three questions. The hermit still did not answer, but instead stood up and pointed to the spade and said, "Why don't you rest now? I can take over again." But the emperor continued to dig. One hour passed, then two. Finally the sun began to set behind the mountain. The emperor put down the spade and said to the hermit, "I came here to ask if you could answer my three questions. But if you can't give me any answer, please let me know so that I can get on my way home."

The hermit lifted his head and asked the emperor, "Do you hear someone running over there?" The emperor turned his head. They both saw a man with a long white beard emerge from the woods. He ran wildly, pressing his hands against a bloody wound in his stomach. The man ran toward the emperor before falling unconscious to the ground, where he lay groaning. Opening the man's clothing, the emperor and hermit saw that the man had received a deep gash. The emperor cleaned the wound thoroughly and then used his own shirt to bandage it, but the blood completely soaked it within minutes. He rinsed the shirt out and bandaged the wound a second time and continued to do so until the flow of blood had stopped.

At last the wounded man regained consciousness and asked for a drink of water. The

emperor ran down to the stream and brought back a jug of fresh water. Meanwhile, the sun had disappeared and the night air had begun to turn cold. The hermit gave the emperor a hand in carrying the man into the hut where they laid him down on the hermit's bed. The man closed his eyes and lay quietly. The emperor was worn out from a long day of climbing the mountain and digging the garden. Leaning against the doorway, he fell asleep. When he rose, the sun had already risen over the mountain. For a moment he forgot where he was and what he had come here for. He looked over to the bed and saw the wounded man also looking around him in confusion. When he saw the emperor, he stared at him intently and then said in a faint whisper, "Please forgive me."

"But what have you done that I should forgive you?" the emperor asked.

"You do not know me, your majesty, but I know you. I was your sworn enemy, and I had vowed to take vengeance on you, for during the last war you killed my brother and seized my property. When I learned that you were coming alone to the mountain to meet the hermit, I resolved to surprise you on your way back and kill you. But after waiting a long time there was still no sign of you, and so I left my ambush in order to seek you out. But instead of finding you, I came across your attendants, who recognized me, giving me this wound. Luckily, I escaped and ran here. If I hadn't met you I would surely be dead by now. I had intended to kill you, but instead you saved my life! I

am ashamed and grateful beyond words. If I live, I vow to be your servant for the rest of my life, and I will bid my children and grandchildren to do the same. Please grant me your forgiveness."

The emperor was overjoyed to see that he was so easily reconciled with a former enemy. He not only forgave the man but promised to return all the man's property and to send his own physician and servants to wait on the man until he was completely healed. After ordering his attendants to take the man home, the emperor returned to see the hermit. Before returning to the palace the emperor wanted to repeat his three questions one last time. He found the hermit sowing seeds in the earth they had dug the day before.

The hermit stood up and looked at the emperor. "But your questions have already been answered."

"How's that?" the emperor asked, puzzled.

"Yesterday, if you had not taken pity on my age and given me a hand with digging these beds, you would have been attacked by that man on your way home. Then you would have deeply regretted not staying with me. Therefore the most important time was the time you were digging in the beds, the most important person was myself, and the most important pursuit was to help me. Later, when the wounded man ran up here, the most important time was the time you spent dressing his wound, for if you had not cared for him he would have died and you would have lost the chance to be reconciled with him. Likewise, he was the most important

person, and the most important pursuit was taking care of his wound. Remember that there is only one important time and that is now. The present moment is the only time over which we have dominion. The most important person is always the person you are with, who is right before you, for who knows if you will have dealings with any other person in the future? The most important pursuit is making the person standing at your side happy, for that alone is the pursuit of life."

Tolstoy's story is like a story out of scripture: it doesn't fall short of any sacred text. We talk about social service, service to the people, service to humanity, service for others who are far away, helping to bring peace to the world—but often we forget that it is the very people around us that we must live for first of all. If you cannot serve your wife or husband or child or parent—how are you going to serve society? If you cannot make your own child happy, how do you expect to be able to make anyone else happy? If all our friends in the peace movement or of service communities of any kind do not love and help one another, whom can we love and help? Are we working for other humans, or are we just working for the name of an organization?

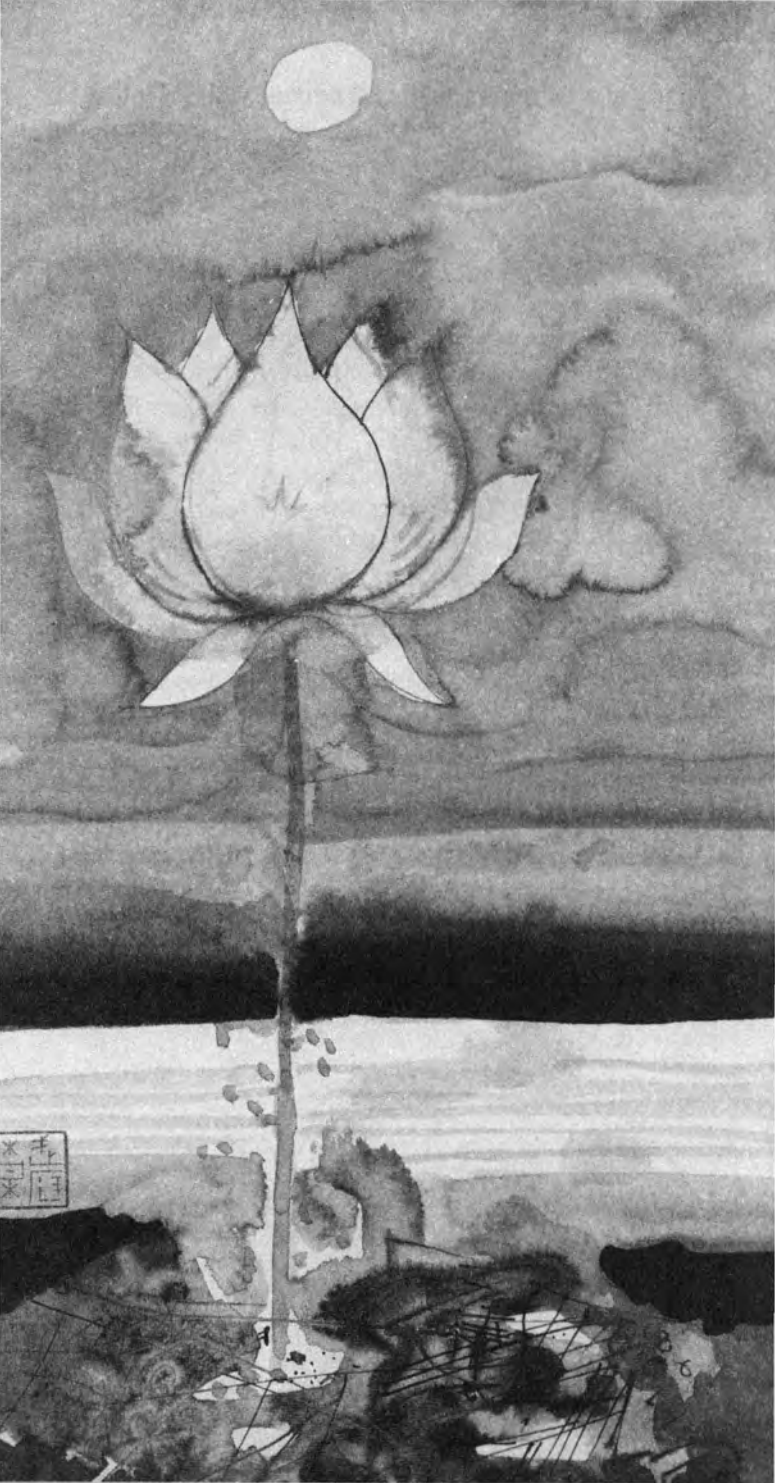
Service

The service of peace. The service of any person in need. The word service is so immense. Let's return first to a more modest scale: our

families, our classmates, our friends, our own community. We must live for them—for if we cannot live for them, whom else do we think we are living for?

Tolstoy is a saint—what we Buddhists would call a Bodhisattva. But was the emperor himself able to see the meaning and direction of life? How can we live in the present moment, live right now with the people around us, helping to lessen their suffering and making their lives happier? How? The answer is this: We must practice mindfulness. The principle that Tolstoy gives appears easy. But if we want to put it into practice we must use the methods of mindfulness in order to seek and find the way.

I've written these pages for our friends to use. There are many people who have written about these things without having lived them, but I've only written down those things which I have lived and experienced myself. I hope you and your friends will find these things at least a little helpful along the path of our seeking: the path of our return.



❁ Exercises in Mindfulness

Here are a number of exercises and approaches in meditation which I often have used, adapting them from various methods to fit my own circumstances and preferences. Select the ones you like best and find the most suitable for your own self. The value of each method will vary according to each person's unique needs. Although these exercises are relatively easy, they form the foundations on which everything else is built.

Half-smile when you first wake up in the morning

Hang a branch, any other sign, or even the word "smile" on the ceiling or wall so that you see it right away when you open your eyes. This sign will serve as your reminder. Use these seconds before you get out of bed to take hold of your breath. Inhale and exhale three breaths gently while maintaining the half smile. Follow your breaths.

Half-smile during your free moments

Anywhere you find yourself sitting or standing, half-smile. Look at a child, a leaf, a painting on the wall, anything which is relatively still, and smile. Inhale and exhale quietly three times. Maintain the half smile and consider the spot of your attention as your own true nature.

Half-smile while listening to music

Listen to a piece of music for two or three minutes. Pay attention to the words, music, rhythm, and sentiments. Smile while watching your inhalations and exhalations.

Half-smile when irritated

When you realize you're irritated, half-smile at once. Inhale and exhale quietly, maintaining the half smile for three breaths.

Letting go in a lying-down position

Lie on your back on a flat surface without the support of mattress or pillow. Keep your two arms loosely by your sides and your two legs slightly apart, stretched out before you. Maintain a half smile. Breathe in and out gently, keeping your attention focused on your breath. Let go of every muscle in your body. Relax each muscle as though it were sinking down through the floor or as though it were as soft and yielding as a piece of silk hanging in the breeze to dry. Let go entirely, keeping your attention only on

your breath and half smile. Think of yourself as a cat, completely relaxed before a warm fire, whose muscles yield without resistance to anyone's touch. Continue for 15 breaths.

Letting go in the sitting position

Sit in the half or full lotus, or cross-legged, or your two legs folded beneath you, or even on a chair, your two feet touching the floor. Half-smile. Inhale and exhale while maintaining the half smile. Let go.

Deep breathing

Lie on your back. Breathe evenly and gently, focusing your attention on the movement of your stomach. As you begin to breathe in, allow your stomach to rise in order to bring air into the lower half of your lungs. As the upper halves of your lungs begin to fill with air, your chest begins to rise and your stomach begins to lower. Don't tire yourself. Continue for 10 breaths. The exhalation will be longer than the inhalation.

Measuring your breath by your footsteps

Walk slowly and leisurely in a garden, along a river, or on a village path. Breathe normally. Determine the length of your breath, the exhalation and the inhalation, by the number of your footsteps. Continue for a few minutes. Begin to lengthen your exhalation by one step. Do not force a longer inhalation. Let it be natural. Watch your inhalation carefully to see

if there is a desire to lengthen it. Continue for 10 breaths.

Now lengthen the exhalation by one more footstep. Watch to see whether the inhalation also lengthens by one step or not. Only lengthen the inhalation when you feel that it will give delight. After 20 breaths, return your breath to normal. About five minutes later, you can begin the practice of lengthened breaths again. When you feel the least bit tired, return to normal. After several sessions of the practice of lengthened breath, your exhalation and inhalation will grow equal in length. Do not practice long, equal breaths for more than 10 to 20 breaths before returning to normal.

Counting your breath

Sit in the half or full lotus or take a walk. As you inhale, be mindful that "I am inhaling, one." When you exhale, be mindful that "I am exhaling, one." Remember to breathe from the stomach. When beginning the second inhalation, be mindful that "I am inhaling, two." And slowly exhaling, be mindful that "I am exhaling, two." Continue on up through 10. After you have reached 10, return to one. Whenever you lose count, return to one.

Following your breath while listening to music

Listen to a piece of music. Breathe long, light, and even breaths. Follow your breath, be master of it while remaining aware of the movement

and sentiments of the music. Do not get lost in the music, but continue to be master of your breath and your self.

Following your breath while carrying on a conversation

Breathe long, light, and even breaths. Follow your breath while listening to a friend's words and to your own replies. Continue as with the music.

Following the breath

Sit in a full or half lotus or go for a walk. Begin to inhale gently and normally (from the stomach), mindful that "I am inhaling normally." Exhale in mindfulness, "I am exhaling normally." Continue for three breaths. On the fourth breath, extend the inhalation, mindful that "I am breathing in a long inhalation." Exhale in mindfulness, "I am breathing out a long exhalation." Continue for three breaths.

Now follow your breath carefully, aware of every movement of your stomach and lungs. Follow the entrance and exit of air. Be mindful that "I am inhaling and following the inhalation from its beginning to its end. I am exhaling and following the exhalation from its beginning to its end."

Continue for 20 breaths. Return to normal. After 5 minutes, repeat the exercise. Remember to maintain the half smile while breathing. Once you have mastered this exercise, move on to the next.

Breathing to quiet the mind and body to realize joy

Sit in the full or half lotus. Half-smile. Follow your breath. When your mind and body are quiet, continue to inhale and exhale very lightly, mindful that, "I am breathing in and making the breath-body light and peaceful. I am exhaling and making the breath-body light and peaceful." Continue for three breaths, giving rise to the thought in mindfulness, "I am breathing in and making my entire body light and peaceful and joyous." Continue for three breaths and in mindfulness give rise to the thought, "I am breathing in while my body and mind are peace and joy. I am breathing out while my body and mind are peace and joy."

Maintain this thought in mindfulness from 5 to 30 minutes, or for an hour, according to your ability and to the time available to you. The beginning and end of the practice should be relaxed and gentle. When you want to stop, gently massage your eyes and face with your two hands and then massage the muscles in your legs before returning to a normal sitting position. Wait a moment before standing up.

Mindfulness of the positions of the body

This can be practiced in any time and place. Begin to focus your attention on your breath. Breathe quietly and more deeply than usual. Be mindful of the position of your body, whether you are walking, standing, lying, or sitting down. Know where you walk; where you stand; where you lie; where you sit. Be mind-

ful of the purpose of your position. For example, you might be conscious that you are standing on a green hillside in order to refresh yourself, to practice breathing, or just to stand. If there is no purpose, be mindful that there is no purpose.

Mindfulness while making tea

Prepare a pot of tea to serve a guest or to drink by yourself. Do each movement slowly, in mindfulness. Do not let one detail of your movements go by without being mindful of it. Know that your hand lifts the pot by its handle. Know that you are pouring the fragrant warm tea into the cup. Follow each step in mindfulness. Breathe gently and more deeply than usual. Take hold of your breath if your mind strays.

Washing the dishes

Wash the dishes relaxingly, as though each bowl is an object of contemplation. Consider each bowl as sacred. Follow your breath to prevent your mind from straying. Do not try to hurry to get the job over with. Consider washing the dishes the most important thing in life. Washing the dishes is meditation. If you cannot wash the dishes in mindfulness, neither can you meditate while sitting in silence.

Washing clothes

Do not wash too many clothes at one time. Select only three or four articles of clothing. Find the

most comfortable position to sit or stand so as to prevent a backache. Scrub the clothes relaxingly. Hold your attention on every movement of your hands and arms. Pay attention to the soap and water. When you have finished scrubbing and rinsing, your mind and body should feel as clean and fresh as your clothes. Remember to maintain the half smile and take hold of your breath whenever your mind wanders.

Cleaning house

Divide your work into stages: straightening things and putting away books, scrubbing the toilet, scrubbing the bathroom, sweeping the floors and dusting. Allow a good length of time for each task. Move slowly, three times more slowly than usual. Fully focus your attention on each task. For example, while placing a book on the shelf, look at the book, be aware of what book it is, know that you are in the process of placing it on the shelf, intending to put it in that specific place. Know that your hand reaches for the book, and picks it up. Avoid any abrupt or harsh movement. Maintain mindfulness of the breath, especially when your thoughts wander.

A slow-motion bath

Allow yourself 30 to 45 minutes to take a bath. Don't hurry for even one second. From the moment you prepare the bathwater to the moment you put on clean clothes, let every

motion be light and slow. Be attentive of every movement. Place your attention to every part of your body, without discrimination or fear. Be mindful of each stream of water on your body. By the time you've finished, your mind should feel as peaceful and light as your body. Follow your breath. Think of yourself as being in a clean and fragrant lotus pond in the summer.

The pebble

While sitting still and breathing slowly, think of yourself as a pebble which is falling through a clear stream. While sinking, there is no intention to guide your movement. Sink toward the spot of total rest on the gentle sand of the riverbed. Continue meditating on the pebble until your mind and body are at complete rest: a pebble resting on the sand. Maintain this peace and joy a half hour while watching your breath. No thought about the past or future can pull you away from your present peace and joy. The universe exists in this present moment. No desire can pull you away from this present peace, not even the desire to become a Buddha or the desire to save all beings. Know that to become a Buddha and to save all beings can only be realized on the foundation of the pure peace of the present moment.

A day of mindfulness

Set aside one day of the week, any day that accords with your own situation. Forget the work you do during the other days. Do not

organize any meetings or have friends over. Do only such simple work as house cleaning, cooking, washing clothes, and dusting.

Once the house is neat and clean, and all your things are in order, take a slow-motion bath. Afterwards, prepare and drink tea. You might read scripture or write letters to close friends. Afterwards, take a walk to practice breathing. While reading scripture or writing letters, maintain your mindfulness, don't let the text or letter pull you away to somewhere else. While reading the sacred text, know what you are reading; while writing the letter, know what you are writing. Follow the same procedure as listening to music or conversing with a friend. In the evening prepare yourself a light meal, perhaps only a little fruit or a glass of fruit juice. Sit in meditation for an hour before you go to bed. During the day, take two walks of a half hour to 45 minutes. Instead of reading before you go to bed, practice total relaxation for 5 to 10 minutes. Be master of your breathing. Breathe gently (the breath should not be too long), following the rising, the lowering of your stomach and chest, your eyes closed. Every movement during this day should be at least two times slower than usual.

Contemplation on interdependence

Find a photo of yourself as a child. Sit in the full or half lotus. Begin to follow your breath. After 20 breaths, begin to focus your attention on the photo in front of you. Recreate and live

again the five aggregates of which you were made up at the time the photo was taken: the physical characteristics of your body, your feelings, perceptions, mind functionings, and consciousness at that age. Continue to follow your breath. Do not let your memories lure you away or overcome you. Maintain this meditation for 15 minutes. Maintain the half smile. Turn your mindfulness to your present self. Be conscious of your body, feelings, perceptions, mind functionings, and consciousness in the present moment. See the five aggregates which make up yourself. Ask the question, "Who am I?" The question should be deeply rooted in you, like a new seed nestled deep in the soft earth and damp with water. The question "Who am I?" should not be an abstract question to consider with your discursive intellect. The question "Who am I?" will not be confined to your intellect, but to the care of the whole of the five aggregates. Don't try to seek an intellectual answer. Contemplate for 10 minutes, maintaining light but deep breath to prevent being pulled away by philosophical reflection.

Yourself

Sit in a dark room by yourself, or alone by a river at night, or anywhere else where there is solitude. Begin to take hold of your breath. Give rise to the thought, "I will use my finger to point at myself," and then instead of pointing at your body, point away in the opposite direction. Contemplate seeing yourself outside of

your bodily form. Contemplate seeing your bodily form present before you—in the trees, the grass and leaves, the river. Be mindful that you are in the universe and the universe is in you: if the universe is, you are; if you are, the universe is. There is no birth. There is no death. There is no coming. There is no going. Maintain the half smile. Take hold of your breath. Contemplate for 10 to 20 minutes.

Your skeleton

Lie on a bed, or on a mat or on the grass in a position in which you are comfortable. Don't use a pillow. Begin to take hold of your breath. Imagine all that is left of your body is a white skeleton lying on the face of the earth. Maintain the half smile and continue to follow your breath. Imagine that all your flesh has decomposed and is gone, that your skeleton is now lying in the earth 80 years after burial. See clearly the bones of your head, back, your ribs, your hip bones, leg and arm bones, finger bones. Maintain the half smile, breathe very lightly, your heart and mind serene. See that your skeleton is not you. Your bodily form is not you. Be at one with life. Live eternally in the trees and grass, in other people, in the birds and other beasts, in the sky, in the ocean waves. Your skeleton is only one part of you. You are present everywhere and in every moment. You are not only a bodily form, or even feelings, thoughts, actions, and knowledge. Continue for 20 to 30 minutes.

Your true visage before you were born

In the full or half lotus follow your breath. Concentrate on the point of your life's beginning—A. Know that it is also the point of beginning of your death. See that both your life and death are manifested at the same time: *this* is because *that* is, this could not have been if that were not. See that the existence of your life and death depend on each other: one is the foundation of the other. See that you are at the same time your life and your death; that the two are not enemies but two aspects of the same reality. Then concentrate on the point of ending of the twofold manifestation—B—which is wrongly called death. See that it is the ending point of the manifestation of both your life and your death.

See that there is no difference before A and after B. Search for your true face in the periods before A and after B.

A loved one who has died

On a chair or bed, sit or lie in a position you feel comfortable in. Begin to take hold of your breath. Contemplate the body of a loved one who has died, whether a few months or several years ago. Know clearly that all the flesh of the person has decomposed and only a skeleton remains lying quietly beneath the earth. Know clearly that your own flesh is still here and in yourself are still converged the five aggregates

of bodily form, feeling, perception, mental functionings, and consciousness. Think of your interaction with that person in the past and right now. Maintain the half smile and take hold of your breath. Contemplate this way for 15 minutes.

Emptiness

Sit in the full or half lotus. Begin to regulate your breath. Contemplate the nature of emptiness in the assembly of the five aggregates: bodily form, feeling, perception, mind functionings, and consciousness. Pass from considering one aggregate to another. See that all transform, are impermanent and without self. The assembly of the five aggregates is like the assembly of all phenomena: all obey the law of interdependence. Their coming together and disbanding from one another resembles the gathering and vanishing of clouds around the peaks of mountains. Neither cling to nor reject the five aggregates. Know that like and dislike are phenomena which belong to the assemblage of the five aggregates. See clearly that the five aggregates are without self and are empty, but that they are also wondrous, wondrous as is each phenomenon in the universe, wondrous as the life which is present everywhere. Try to see that the five aggregates do not really undergo creation and destruction for they themselves are ultimate reality. Try to see by this contemplation that impermanence is a concept, non-self is a concept, emptiness is a concept, so that

you will not become imprisoned in the concepts of impermanence, non-self, and emptiness. You will see that emptiness is also empty, and that the ultimate reality of emptiness is no different from the ultimate reality of the five aggregates. (*This exercise should be practiced only after the student has thoroughly practiced the previous five exercises. The amount of time will be according to the individual—perhaps one hour, perhaps two.*)

Compassion for the person you hate or despise the most

Sit quietly. Breathe and smile the half smile. Contemplate the image of the person who has caused you the most suffering. Regard the features you hate or despise the most or find the most repulsive. Try to examine what makes this person happy and what causes suffering in his daily life. Contemplate the person's perceptions; try to see what patterns of thought and reason this person follows. Examine what motivates this person's hopes and actions. Finally consider the person's consciousness. See whether his views and insights are open and free or not, and whether or not he has been influenced by any prejudices, narrow-mindedness, hatred, or anger. See whether or not he is master of himself. Continue until you feel compassion rise in your heart like a well filling with fresh water and your anger and resentment disappear. Practice this exercise many times on the same person.

Suffering caused by the lack of wisdom

Sit in the full or half lotus. Begin to follow your breath. Choose the situation of a person, family, or society which is suffering the most of any you know. This will be the object of your contemplation.

In the case of a person, try to see every suffering which that person is undergoing. Begin with the suffering of bodily form (sickness, poverty, physical pain) and then proceed to the suffering caused by feelings (internal conflicts, fear, hatred, jealousy, a tortured conscience). Consider next the suffering caused by perceptions (pessimism, dwelling on his problems with a dark and narrow viewpoint). See whether his mind functionings are motivated by fear, discouragement, despair, or hatred. See whether or not his consciousness is shut off because of his situation, because of his suffering, because of the people around him, his education, propaganda, or a lack of control of his own self. Meditate on all these sufferings until your heart fills with compassion like a well of fresh water, and you are able to see that the person suffers because of circumstances and ignorance. Resolve to help that person get out of his present situation through the most silent and unpretentious means possible.

In the case of a family, follow the same method. Go through all the sufferings of one person and then on to the next person until you have examined the sufferings of the entire family. See that their sufferings are your own. See that it

is not possible to reproach even one person in that group. See that you must help them liberate themselves from their present situation by the most silent and unpretentious means possible.

In the case of a society, take the situation of a country suffering war or any other situation of injustice. Try to see that every person involved in the conflict is a victim. See that no person, including all those in warring parties or in what appear to be opposing sides, desires the suffering to continue. See that it is not only one or a few persons who are to blame for the situation. See that the situation is possible because of the clinging to ideologies and to an unjust world economic system which is upheld by every person through ignorance or through lack of resolve to change it. See that two sides in a conflict are not really opposing, but two aspects of the same reality. See that the most essential thing is life and that killing or oppressing one another will not solve anything. Remember the Sutra's words:

In the time of war
Raise in yourself the Mind of Compassion
Help living beings
Abandon the will to fight
Wherever there is furious battle
Use all your might
To keep both sides' strength equal
And then step into the conflict to reconcile

Vimalakirti Nirdeśa

Meditate until every reproach and hatred disappears, and compassion and love rise like a well of fresh water within you. Vow to work for awareness and reconciliation by the most silent and unpretentious means possible.

Detached action

Sit in the full or half lotus. Follow your breath. Take a project in rural development or any other project which you consider important, as the subject of your contemplation. Examine the purpose of the work, the methods to be used, and the people involved. Consider first the purpose of the project. See that the work is to serve, to alleviate suffering, to respond to compassion, not to satisfy the desire for praise or recognition. See that the methods used encourage cooperation between humans. Don't consider the project as an act of charity. Consider the people involved. Do you still see in terms of ones who serve and ones who benefit? If you can still see who are the ones serving and who are the ones benefiting, your work is for the sake of yourself and the workers, and not for the sake of service. The Prajnaparamita Sutra says, "The Bodhisattva helps row living beings to the other shore but in fact no living beings are being helped to the other shore." Determine to work in the spirit of detached action.

Detachment

Sit in the full or half lotus. Follow your breath. Recall the most significant achievements in your life and examine each of them. Examine your talent, your virtue, your capacity, the convergence of favorable conditions that have led to success. Examine the complacency and the arrogance that have arisen from the feeling that you are the main cause for such success. Shed the light of interdependence on the whole matter to see that the achievement is not really yours but the convergence of various conditions beyond your reach. See to it that you will not be bound to these achievements. Only when you can relinquish them can you really be free and no longer assailed by them.

Recall the bitterest failures in your life and examine each of them. Examine your talent, your virtue, your capacity, and the absence of favorable conditions that led to the failures. Examine to see all the complexes that have arisen within you from the feeling that you are not capable of realizing success. Shed the light of interdependence on the whole matter to see that failures cannot be accounted for by your inabilities but rather by the lack of favorable conditions. See that you have no strength to shoulder these failures, that these failures are not your own self. See to it that you are free from them. Only when you can relinquish them can you really be free and no longer assailed by them.

Contemplation on non-abandonment

Sit in the full or half lotus. Follow your breath. Apply one of the exercises on interdependence: yourself, your skeleton, or one who has died. See that everything is impermanent and without eternal identity. See that although things are impermanent and without lasting identity, they are nonetheless wondrous. While you are not bound by the conditioned, neither are you bound by the non-conditioned. See that the saint, though he is not caught by the teaching of interdependence, neither does he get away from the teaching. Although he can abandon the teaching as if it were cold ashes, still he can dwell in it and not be drowned. He is like a boat upon the water. Contemplate to see that awakened people, while not being enslaved by the work of serving living beings, never abandon their work of serving living beings.





米
三
文

❁ *Nhat Hanh:*
Seeing with
the Eyes of Compassion

by James Forest



In 1968, I was traveling with Thich Nhat Hanh on a Fellowship [of Reconciliation] tour during which there were meetings with church and student groups, senators, journalists, professors, business people, and (blessed relief) a few poets. Almost everywhere he went, this brown-robed Buddhist monk from Vietnam (looking many years younger than the man in his forties he was) quickly disarmed those he met.

His gentleness, intelligence, and sanity made it impossible for most who encountered him to hang on to their stereotypes of what the Vietnamese were like. The vast treasury of the Vietnamese and Buddhist past spilled over through his stories and explanations. His interest in Christianity, even his enthusiasm for it, often inspired Christians to shed their condescension toward Nhat Hanh's tradition. He was able to help thousands of Americans

glimpse the war through the eyes of peasants laboring in rice paddies and raising their children and grandchildren in villages surrounded by ancient groves of bamboo. He awoke the child within the adult as he described the craft of the village kite-maker and the sound of the wind instruments these fragile vessels would carry toward the clouds.

After an hour with him, one was haunted with the beauties of Vietnam, and filled with anguish at America's military intervention in the political and cultural tribulations of the Vietnamese people. One was stripped of all the ideological loyalties that justified one party or another in their battles, and felt the horror of the skies raked with bombers, houses and humans burned to ash, children left to face life without the presence and love of their parents and grandparents.

But there was one evening when Nhat Hanh awoke not understanding but rather the measureless rage of one American. He had been talking in the auditorium of a wealthy Christian church in a St. Louis suburb. As always, he emphasized the need for Americans to stop their bombing and killing in his country. There had been questions and answers when a large man stood up and spoke with searing scorn of the "supposed compassion" of "this Mr. Hanh."

"If you care so much about your people, Mr. Hanh, why are you here? If you care so much for the people who are wounded, why don't you spend your time with them?" At this

point my recollection of his words is replaced by the memory of the intense anger which overwhelmed me.

When he finished, I looked toward Nhat Hanh in bewilderment. What could he—or anyone—say? The spirit of the war itself had suddenly filled the room, and it seemed hard to breathe.

There was a silence. Then Nhat Hanh began to speak—quietly, with deep calm, indeed with a sense of personal caring for the man who had just damned him. The words seemed like rain falling on fire. “If you want the tree to grow,” he said, “it won’t help to water the leaves. You have to water the roots. Many of the roots of the war are here, in your country. To help the people who are to be bombed, to try to protect them from this suffering, I have to come here.”

The atmosphere in the room was transformed. In the man’s fury we had experienced our own furies; we had seen the world as through a bomb bay. In Nhat Hanh’s response we had experienced an alternate possibility: the possibility (here brought to Christians by a Buddhist and to Americans by an “enemy”) of overcoming hatred with love, of breaking the seemingly endless chain reaction of violence throughout human history.

But after his response, Nhat Hanh whispered something to the chairman and walked quickly from the room. Sensing something was wrong, I followed him out. It was a cool, clear night. Nhat Hanh stood on the sidewalk beside

the church parking lot. He was struggling for air—like someone who had been deeply underwater and who had barely managed to swim to the surface before gasping for breath. It was several minutes before I dared ask him how he was or what had happened.

Nhat Hanh explained that the man's comments had been terribly upsetting. He had wanted to respond to him with anger. So he had made himself breathe deeply and very slowly in order to find a way to respond with calm and understanding. But the breathing had been too slow and too deep.

"Why not be angry with him," I asked. "Even pacifists have a right to be angry."

"If it were just myself, yes. But I am here to speak for Vietnamese peasants. I have to show them what we can be at our best."

The moment was an important one in my life, one pondered again and again since then. For one thing, it was the first time that I realized there was a connection between the way one breathes and the way one responds to the world around.

Until very recently, Nhat Hanh has made no attempt to teach Western people any of the skills of meditation—what he often calls mindfulness. Only during the past year, first with a few Western friends helping the Vietnamese Buddhist Peace Delegation in Paris, later with a group at that city's Quaker International Center, has he begun to teach meditation. Now he has written a small book on the subject, *The Miracle of Mindfulness*, a manual on meditation.

Nhat Hanh is a poet, Zen Master, and a co-chairman of the Fellowship of Reconciliation. In Vietnam, he played a major role in the creation of "engaged Buddhism"—a profound religious renewal rooted in compassion and service out of which emerged countless projects which combined help to the war's victims with nonviolent opposition to the war itself. For their work, thousands of Buddhists—nuns, monks, and lay people—were shot or imprisoned.

His work in Vietnam gave birth to the School of Youth for Social Service, Van Hanh University, a small monastery that was an early base of the nonviolent movement, a pacifist underground press (led by his co-worker Cao Ngoc Phuong), and the La Boi Press, one of the principal vehicles of cultural and religious renewal.

His poetry provides the words of many of the most popular songs in contemporary Vietnam, songs of hope surviving grief.

Even in exile, representing overseas the Unified Buddhist Church of Vietnam, he has continued to be a force for nonviolence and reconciliation in his homeland and an organizer of supportive responses from other countries. (His friendship with Martin Luther King was a factor in Dr. King's decision to ignore the advice of many colleagues and contributors who opposed his "mixing issues" and to join in the opposition to the Vietnam war. Shortly before his assassination, Dr. King nominated Nhat Hanh for the Nobel Prize for Peace.)

Only a few of his books have been published outside of Vietnam: *Lotus in a Sea of Fire*, *The Cry of Vietnam*, *The Path of Return Continues the Journey*, *Zen Keys*, and *The Raft Is Not the Shore*.

During conversations with Nhat Hanh and his co-workers in Paris, in the apartment of the Vietnamese Buddhist Peace Delegation, our thoughts turned to the absence of a meditative dimension in much of the American peace movement. Its absence helped explain why so much of the "peace" movement (perhaps better called the American-withdrawal movement) had exhibited such slight and superficial interest in the Buddhists' nonviolent campaign against the war. The weaponless Buddhists were not judged truly "political," merely a religious movement: admirable, unusually courageous when compared to other religious groups, but peripheral.

What American peace activists might learn from their Vietnamese counterparts is that, until there is a more meditative dimension in the peace movement, our perceptions of reality (and thus our ability to help occasion understanding and transformation) will be terribly crippled. Whatever our religious or nonreligious background and vocabulary may be, we will be overlooking something as essential to our lives and work as breath itself.

Breath itself. Breathing. It comes to many as astonishing news that something as simple as attention to breathing has a central part to play in meditation and prayer. It is like a mystery novelist's idea of hiding the diamonds in the

goldfish bowl: too obvious to notice. But since the news has made its way past my own barriers of skepticism, there has been no end of confirmations—principally, the confirmation of experience.

The problem with meditation is that the contexts for it are too close at hand. The chances, as Nhat Hanh points out, are scattered everywhere: in the bathtub, in the kitchen sink, on a cutting board, a sidewalk or path, on a tenement staircase, on a picket line, at a typewriter . . . literally anywhere. The moments and places of silence and stillness are wondrous and helpful, but not indispensable. The meditative life doesn't require a secluded, greenhouse existence. (It does need occasional periods of time, even a whole day of the week, when special attention can be given to becoming more mindful. But then Christians and Jews ought not to be newcomers to the Sabbath.)

To the skeptic, Nhat Hanh's suggestions will seem quite absurd, a bad joke at the end of history, the latest card trick dealt out of the ancient deck of mystical doubletalk. But the pacifist affirmation itself strikes many as no smaller an absurdity: choosing to nurture life and to live without weapons in a murderous world. The way of meditation only carries that personal disarmament we have already begun an essential step deeper—nonviolence not only in the face of governments and corporations and liberation armies but a nonviolent encounter with reality itself.

This is the way to understand a simple truth

Nhat Hanh has mentioned elsewhere: "Those who are without compassion cannot see what is seen with the eyes of compassion." That more inclusive sight makes the small but crucial difference between despair and hope.



*Selection of
Buddhist Sutras*



❀ The Foundation of Mindfulness

(Satipaṭṭhāna Sutta)

Translated from the Pali by Nyānasatta

Thus have I heard. At one time the Blessed One was living among the Kurus, at Kammasadamma—a market town of the Kuru people. There the Blessed One addressed the bhikkhus thus: “Monks,” and they replied to him, “Venerable Sir.” The Blessed One spoke as follows:

This is the only way, monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of suffering and grief, for reaching the right path, for the attainment of Nirvāna, namely the four Foundations of Mindfulness. What are the four?

Herein (in this teaching) a monk lives contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome, in this world, covetousness and grief; he lives contemplating feelings in feelings, ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome, in this world, covetousness and grief; he lives contemplating consciousness in con-

sciousness, ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome, in this world, covetousness and grief; he lives contemplating mental objects in mental objects, ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome, in this world, covetousness and grief.

I. The Contemplation of the Body

1. Mindfulness of Breathing

And how does a monk live contemplating the body in the body?

Herein, monks, a monk having gone to the forest, to the foot of a tree or to an empty place, sits down, with his legs crossed, keeps his body erect and his mindfulness alert.

Ever mindful he breathes in, and mindful he breathes out. Breathing in a long breath, he knows "I am breathing in a long breath"; breathing out a long breath, he knows "I am breathing out a long breath"; breathing in a short breath, he knows "I am breathing in a short breath"; breathing out a short breath, he knows "I am breathing out a short breath."

"Experiencing the whole (breath-) body, I shall breathe in," thus he trains himself. "Experiencing the whole (breath-) body, I shall breathe out," thus he trains himself. "Calming the activity of the (breath-) body, I shall breathe in," thus he trains himself. "Calming the activity of the (breath-) body, I shall breathe out," thus he trains himself.

Just as a skillful turner or turner's apprentice, making a long turn, knows "I am making a long turn," or making a short turn, knows, "I am making a short

turn," just so the monk, breathing in a long breath, knows "I am breathing in a long breath"; breathing out a long breath, knows "I am breathing out a long breath"; breathing in a short breath, knows "I am breathing in a short breath"; breathing out a short breath, knows "I am breathing out a short breath." "Experiencing the whole (breath-) body, I shall breathe in," thus he trains himself. "Experiencing the whole (breath-) body, I shall breathe out," thus he trains himself. "Calming the activity of the (breath-) body, I shall breathe in," thus he trains himself. "Calming the activity of the (breath-) body, I shall breathe out," thus he trains himself.

Thus he lives contemplating the body in the body internally, or he lives contemplating the body in the body, internally and externally. He lives contemplating origination-factors in the body, or he lives contemplating origination-and-dissolution factors in the body. Or his mindfulness is established with the thought: "The body exists," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached, and clings to naught in the world. Thus also, monks, a monk lives contemplating the body in the body.

2. The Postures of the Body

And further, monks, a monk knows when he is going "I am going"; he knows when he is standing "I am standing"; he knows when he is sitting "I am sitting"; he knows when he is lying down "I am lying down"; or just as his body is disposed so he knows it.

Thus he lives contemplating the body in the body internally, or he lives contemplating the body in the body externally, or he lives contemplating the body in

the body internally and externally. He lives contemplating origination-factors in the body, or he lives contemplating origination-and-dissolution factors in the body. Or his mindfulness is established with the thought: "The body exists," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached, and clings to naught in the world. Thus also, monks, a monk lives contemplating the body in the body.

3. Mindfulness with Clear Comprehension

And further, monks, a monk, in going forward and back, applies clear comprehension; in looking away, he applies clear comprehension; in bending and in stretching, he applies clear comprehension; in wearing robes and carrying the bowl, he applies clear comprehension; in eating, drinking, chewing, and savoring, he applies clear comprehension; in attending to the calls of nature, he applies clear comprehension; in walking, standing, in sitting, in falling asleep, in waking, in speaking and in keeping silence, he applies clear comprehension.

Thus he lives contemplating the body in the body . . .

4. The Reflection on the Repulsiveness of the Body

And further, monks, a monk reflects on this very body enveloped by the skin and full of manifold impurity, from the soles up, and from the top of the head-hair down, thinking thus: "There are in this body hair of the head, hair of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, midriff,

spleen, lungs, intestines, mesentery, gorge, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, nasal mucus, synovial fluid, urine."

Just as if there were a double-mouthed provision bag full of various kinds of grain such as hill paddy, paddy, green gram, cow-peas, sesame, and husked rice, and a man with sound eyes, having opened that bag, were to take stock of the contents thus: This is hill paddy, this is paddy, this is green gram, this is cow-pea, this is sesame, this is husked rice. Just so, monks, a monk reflects on this very body enveloped by the skin and full of manifold impurity, from the soles up, and from the top of the head-hair down, thinking thus: "There are in this body hair of the head, hair of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, midriff, spleen, lungs, intestines, mesentery, gorge, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, nasal mucus, synovial fluid, urine."

Thus he lives contemplating the body in the body . . .

5. The Reflection on the Material Elements

And further, monks, a monk reflects on this very body, however it be placed or disposed, by way of the material elements: "There are in this body the element of earth, the element of water, the element of fire, the element of wind."

Just as if, monks, a clever cow-butcher or his apprentice, having slaughtered a cow and divided it into portions, should be sitting at the junction of four high roads, in the same way, a monk reflects on this very body, as it is placed or disposed, by way of the material

elements: "There are in this body the elements of earth, water, fire, and wind."

Thus he lives contemplating the body in the body . . .

6. *The Nine Cemetery Contemplations*

And further, monks, as if a monk sees a body dead one, two, or three days; swollen, blue, and festering, thrown in the charnel ground, he then applies this perception to his own body thus: "Verily, also my own body is of the same nature; such it will become and will not escape it."

Thus he lives contemplating the body in the body internally, or lives contemplating the body in the body externally, or lives contemplating the body in the body internally and externally. He lives contemplating origination-factors in the body, or he lives contemplating dissolution-factors in the body, or he lives contemplating origination-and-dissolution-factors in the body. Or his mindfulness is established with the thought: "The body exists," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives independent, and clings to naught in the world. Thus also, monks, a monk lives contemplating the body in the body.

2. And further, monks, as if a monk sees a body thrown in the charnel ground, being eaten by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or by different kinds of worms, he then applies this perception to his own body thus: "Verily, also my own body is of the same nature; such it will become and will not escape it."

Thus he lives contemplating the body in the body . . .

3. And further, monks, as if a monk sees a body thrown in the charnel ground and reduced to a skeleton with some flesh and blood attached to it, held together by the tendons . . .

4. And further, monks, as if a monk sees a body thrown in the charnel ground, and reduced to a skeleton, blood-besmeared and without flesh, held together by the tendons . . .

5. And further, monks, as if a monk sees a body thrown in the charnel ground and reduced to a skeleton without flesh and blood, held together by the tendons . . .

6. And further, monks, as if a monk sees a body thrown in the charnel ground and reduced to disconnected bones, scattered in all directions—here a bone of the hand, there a bone of the foot, a shin bone, a thigh bone, the pelvis, spine and skull . . .

7. And further, monks, as if a monk sees a body thrown in the charnel ground, reduced to bleached bones of conch-like color . . .

8. And further, monks, as if a monk sees a body thrown in the charnel ground, reduced to bones, more than a year old, lying in a heap . . .

9. And further, monks, as if a monk sees a body thrown in the charnel ground, reduced to bones, gone rotten and become dust, he then applies this perception to his own body thus: "Verily, also my own body is of the same nature; such it will become and will not escape it."

Thus he lives contemplating the body in the body internally, or he lives contemplating the body in the body externally, or he lives contemplating the body in the body internally and externally. He lives contemplating origination-factors in the body, or he lives con-

templating dissolution-factors in the body, or he lives contemplating origination-and-dissolution-factors in the body. Or his mindfulness is established with the thought: "The body exists," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached, and clings to naught in the world. Thus also, monks, a monk lives contemplating the body in the body.

II. The Contemplation of Feeling

And how, monks, does a monk live contemplating feelings in feelings?

Herein, monks, a monk when experiencing a pleasant feeling knows, "I experience a pleasant feeling"; when experiencing a painful feeling, he knows, "I experience a painful feeling"; when experiencing a neither pleasant nor painful feeling, he knows, "I experience a neither pleasant nor painful feeling"; when experiencing a pleasant worldly feeling, he knows, "I experience a pleasant worldly feeling"; when experiencing a pleasant spiritual feeling, he knows, "I experience a pleasant spiritual feeling"; when experiencing a painful worldly feeling, he knows, "I experience a painful worldly feeling"; when experiencing a painful spiritual feeling, he knows, "I experience a painful spiritual feeling"; when experiencing a neither pleasant nor painful worldly feeling, he knows, "I experience a neither pleasant nor painful worldly feeling"; when experiencing a neither pleasant nor painful spiritual feeling, he knows, "I experience a neither pleasant nor painful spiritual feeling."

Thus he lives contemplating feelings in feelings internally, or he lives contemplating feelings in feelings externally, or he lives contemplating feelings in feelings internally and externally. He lives contemplating origination-factors in feelings, or he lives contemplating dissolution-factors in feelings, or he lives contemplating origination-and-dissolution factors in feelings. Or his mindfulness is established with the thought, "Feeling exists," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached, and clings to naught in the world. Thus, monks, a monk lives contemplating feelings in feelings.

III. The Contemplation of Consciousness

And how, monks, does a monk live contemplating consciousness in consciousness?

Herein, monks, a monk knows the consciousness with lust, as with lust; the consciousness without lust, as without lust; the consciousness with hate, as with hate; the consciousness without hate, as without hate; the consciousness with ignorance, as with ignorance; the consciousness without ignorance, as without ignorance; the shrunken state of consciousness as the shrunken state; the distracted state of consciousness as the distracted state; the developed state of consciousness as the developed state; the undeveloped state of consciousness as the undeveloped state; the state of consciousness with some other mental state superior to it, as the state with something mentally higher; the state of consciousness with no other mental state superior to it, as the state with nothing mentally higher;

the concentrated state of consciousness as the concentrated state; the unconcentrated state of consciousness as the unconcentrated state; the freed state of consciousness as the freed state; and the unfreed state of unconsciousness as the unfreed.

Thus he lives contemplating consciousness in consciousness internally or he lives contemplating consciousness in consciousness externally, or he lives contemplating consciousness in consciousness internally and externally. He lives contemplating origination-factors in consciousness, or he lives contemplating dissolution-factors in consciousness, or he lives contemplating origination-and-dissolution-factors in consciousness. Or his mindfulness is established with the thought, "Consciousness exists," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached and clings to naught in the world. Thus, monks, a monk lives contemplating consciousness in consciousness.

IV. The Contemplation of Mental Objects

1. The Five Hindrances

And how, monks, does a monk live contemplating mental objects in mental objects?

Herein, monks, a monk lives contemplating mental objects in the mental objects of the five hindrances.

How, monks, does a monk live contemplating mental objects in the mental objects of the five hindrances?

Herein, monks, a monk, when sense-desire is present, knows, "There is sense-desire in me," or

when sense-desire is not present, he knows, "There is no sense desire in me." He knows how the arising of the nonarisen sense-desire comes to be; he knows how the abandoning of the arisen sense-desire comes to be; and he knows how the nonarising in the future of the abandoned sense-desire comes to be.

When anger is present, he knows, "There is anger in me," or when anger is not present, he knows, "There is no anger in me." He knows how the arising of the nonarisen anger comes to be; he knows how the abandoning of the arisen anger comes to be; and he knows how the nonarising in the future of the abandoned anger comes to be.

When sloth and torpor are present, he knows, "There are sloth and torpor in me," and when sloth and torpor are not present, he knows, "There are no sloth and torpor in me." He knows how the arising of the nonarisen sloth and torpor comes to be; he knows how the abandoning of the arisen sloth and torpor comes to be; and he knows how the nonarising in the future of the abandoned sloth and torpor comes to be.

When agitation and scruples are present, he knows, "There are agitation and scruples in me," or when agitation and scruples are not present, he knows, "There are no agitation and scruples in me." He knows how the arising of the nonarisen agitation and scruples comes to be; he knows how the abandoning of the arisen agitation and scruples comes to be; and he knows how the nonarising in the future of the abandoned agitation and scruples comes to be.

When doubt is present, he knows, "There is doubt in me," or when doubt is not present, he knows, "There is no doubt in me." He knows how the arising of the nonarisen doubt comes to be; he knows how the

abandoning of the arisen doubt comes to be; he knows how the nonarising in the future of the abandoned doubt comes to be.

Thus he lives contemplating mental objects in mental objects internally, or he lives contemplating mental objects in mental objects externally, or he lives contemplating mental objects in mental objects internally and externally. He lives contemplating origination-factors in mental objects, or he lives contemplating dissolution-factors in mental objects, or he lives contemplating origination-and-dissolution-factors in mental objects. Or his mindfulness is established with the thought, "Mental objects exist," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached, and clings to naught in the world. Thus also, monks, a monk lives contemplating mental objects in the mental objects of the five hindrances.

2. The Five Aggregates of Clinging

And further, monks, a monk lives contemplating mental objects in the mental objects of the five aggregates of clinging.

How, monks, does a monk live contemplating mental objects in the mental objects of the five aggregates of clinging?

Herein, monks, a monk thinks, "Thus is material form; thus is the arising of material form; and thus is the disappearance of material form. Thus is feeling; thus is the arising of feeling; thus is the disappearance of feeling. Thus is perception; thus is the arising of perception; thus is the disappearance of perception. Thus are formations; thus is the arising of formations; and thus is the disappearance of formations. Thus is

consciousness; thus is the arising of consciousness; and thus is the disappearance of consciousness."

Thus he lives contemplating mental objects in mental objects internally, or he lives contemplating mental objects in mental objects externally, or he lives contemplating mental objects in mental objects internally and externally. He lives contemplating origination-factors in mental objects, or he lives contemplating dissolution-factors in mental objects, or he lives contemplating origination-and-dissolution-factors in mental objects. Or his mindfulness is established with the thought, "Mental objects exist," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached, and clings to naught in the world. Thus also, monks, a monk lives contemplating mental objects in the mental objects of the five aggregates of clinging.

3. The Six Internal and the Six External Sense-Bases

And further, monks, a monk lives contemplating mental objects in the mental objects of the six internal and the six external sense-bases.

How, monks, does a monk live contemplating mental objects in the mental objects of the six internal and the six external sense-bases?

Herein, monks, a monk knows the eye and visual forms, and the fetter that arises dependent on both (the eye and forms); he knows how the arising of the nonarisen fetter comes to be; he knows how the abandoning of the arisen fetter comes to be; and he knows how the nonarising in the future of the abandoned fetter comes to be.

He knows the ear and sounds . . . the nose and smells . . . the tongue and flavors . . . the body

and tactile objects . . . the mind and mental objects, and the fetter that arises dependent on both; he knows how the abandoning of the nonarisen fetter comes to be; and he knows how the nonarising in the future of the abandoned fetter comes to be.

Thus, monks, the monk lives contemplating mental objects in mental objects internally, or he lives contemplating mental objects in mental objects externally, or he lives contemplating mental objects in mental objects internally and externally. He lives contemplating origination-factors in mental objects, or he lives contemplating dissolution-factors in mental objects, or he lives contemplating origination-and-dissolution-factors in mental objects. Or his mindfulness is established with the thought, "Mental objects exist," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached, and clings to naught in the world. Thus, monks, a monk lives contemplating mental objects in the mental objects of the six internal and the six external sense-bases.

4. The Seven Factors of Enlightenment

And further, monks, a monk lives contemplating mental objects in the mental objects of the seven factors of enlightenment.

How, monks, does a monk live contemplating mental objects in the mental objects of the seven factors of enlightenment?

Herein, monks, when the enlightenment-factor of mindfulness is present the monk knows, "The enlightenment-factor of mindfulness is in me," or when the enlightenment-factor of mindfulness is absent, he knows, "The enlightenment-factor of mindfulness is not in me"; and he knows how the arising of the non-

arisen enlightenment-factor of mindfulness comes to be; and how perfection in the development of the arisen enlightenment-factor of mindfulness comes to be.

When the enlightenment-factor of the investigation of mental objects is present, the monk knows, "The enlightenment-factor of the investigation of mental objects is in me"; when the enlightenment-factor of the investigation of mental objects is absent, he knows, "The enlightenment-factor of the investigation of mental objects is not in me"; and he knows how the arising of the nonarisen enlightenment-factor of the investigation of mental objects comes to be, and how perfection in the development of the arisen enlightenment-factor of the investigation of mental objects comes to be.

When the enlightenment-factor of energy is present, he knows, "The enlightenment-factor of energy is in me"; when the enlightenment-factor of energy is absent, he knows, "The enlightenment-factor of energy is not in me"; and he knows how the arising of the nonarisen enlightenment-factor of energy comes to be, and how perfection in the development of the arisen enlightenment-factor of energy comes to be.

When the enlightenment-factor of joy is present, he knows, "The enlightenment-factor of joy is in me"; and when the enlightenment-factor of joy is absent, he knows, "The enlightenment-factor of joy is not in me"; and he knows how the arising of the nonarisen enlightenment-factor of joy comes to be, and how perfection in the development of the arisen enlightenment-factor of joy comes to be.

When the enlightenment-factor of tranquility is present, he knows, "The enlightenment-factor of tran-

quility is in me"; when the enlightenment-factor of tranquility is absent, he knows, "The enlightenment-factor of tranquility is not in me"; and he knows how the arising of the nonarisen enlightenment-factor of tranquility comes to be, and how perfection in the development of the arisen enlightenment-factor of tranquility comes to be.

When the enlightenment-factor of concentration is present, he knows, "The enlightenment-factor of concentration is in me"; when the enlightenment-factor of concentration is absent, he knows, "The enlightenment-factor of concentration is not in me"; and he knows how the arising of the nonarisen enlightenment-factor of concentration comes to be, and how perfection in the development of the arisen enlightenment-factor of concentration comes to be.

When the enlightenment-factor of equanimity is present, he knows, "The enlightenment-factor of equanimity is in me"; when the enlightenment factor of equanimity is absent, he knows, "The enlightenment-factor of equanimity is not in me"; and he knows how the arising of the nonarisen enlightenment-factor of equanimity comes to be, and how perfection in the development of the arisen enlightenment-factor of equanimity comes to be.

Thus he lives contemplating mental objects in mental objects internally, or he lives contemplating mental objects in mental objects externally, or he lives contemplating mental objects in mental objects internally and externally. He lives contemplating origination-factors in mental objects, or he lives contemplating dissolution-factors in mental objects, or he lives contemplating origination-and-dissolution-factors in mental objects. Or his mindfulness is established with the

thought, "Mental objects exist," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached, and clings to naught in the world. Thus, monks, a monk lives contemplating mental objects in mental objects of the seven factors of enlightenment.

5. *The Four Noble Truths*

And further, monks, a monk lives contemplating mental objects in the mental objects of the four noble truths.

How monks, does a monk live contemplating mental objects in the mental objects of the four noble truths?

Herein, monks, a monk knows, "This is suffering," according to reality; he knows, "This is the origin of suffering," according to reality; he knows "This is the cessation of suffering," according to reality; he knows, "This is the road leading to the cessation of suffering," according to reality.

Thus he lives contemplating mental objects in mental objects internally, or he lives contemplating mental objects in mental objects externally, or he lives contemplating mental objects in mental objects internally and externally. He lives contemplating origination-factors in mental objects, or he lives contemplating dissolution-factors in mental objects, or he lives contemplating origination-and-dissolution-factors in mental objects. Or his mindfulness is established with the thought, "Mental objects exist," to the extent necessary just for knowledge and mindfulness, and he lives detached, and clings to naught in the world. Thus, monks, a monk lives contemplating mental objects in the mental objects of the four noble truths.

Verily, monks, whosoever practices these four Foundations of Mindfulness in this manner for seven

years, then one of these two fruits may be expected by him: Highest Knowledge (Arhatship), here and now, or if some remainder of clinging is yet present, the state of Nonreturning.

O monks, let alone seven years. Should any person practicing these four Foundations of Mindfulness in this manner for six years . . . for five years . . . three years . . . two years . . . one year, then one of these two fruits may be expected by him: Highest Knowledge, here and now, or if some remainder of clinging is yet present, the state of Nonreturning.

O monks, let alone a year. Should any person practice these four Foundations on Mindfulness in this manner for seven months . . . for six months . . . five months . . . four months . . . three months . . . two months . . . a month . . . half a month, then one of these two fruits may be expected by him: Highest Knowledge, here and now, or if some remainder of clinging is yet present, the state of Nonreturning.

O monks, let alone half a month. Should any person practice these four Foundations of Mindfulness in this manner, for a week, then one of these two fruits may be expected by him: Highest Knowledge, here and now, or if some remainder of clinging is yet present, the state of Nonreturning.

Because of this it is said: "This is the only way, monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of suffering and grief, for reaching the right path, for the attainment of Nirvāna, namely the four Foundations of Mindfulness."

Thus spoke the Blessed One. Satisfied, the monks approved of his words.

❁ The Discourse on Mindfulness of Breathing

(Anāpānasati Sutta)

Translated from the Pali by Nyānaṇḍika

Mindfulness of Breathing, monks, cultivated and regularly practiced, is of great fruit and great benefit. Mindfulness of Breathing, cultivated and regularly practiced, brings to Perfection the four Foundations of Mindfulness. The four Foundations of Mindfulness, cultivated and regularly practiced, bring the seven Factors of Enlightenment to perfection; the seven Factors of Enlightenment, cultivated and regularly practiced, bring wisdom and deliverance to perfection.

And how cultivated and regularly practiced, is Mindfulness of Breathing of great fruit and benefit?

Herein, monks, a monk having gone to the forest, to the foot of a tree, or to an empty place, sits down cross-legged, keeps his body erect and his mindfulness alert. Just mindful he breathes in, mindful he breathes out.

I. The First Tetrad (Contemplation of the Body)

1. Breathing in a long breath, he knows, "I breathe in a long breath"; breathing out a long breath, he knows, "I breathe out a long breath."

2. Breathing in a short breath, he knows, "I breathe in a short breath"; breathing out a short breath, he knows, "I breathe out a short breath."

3. "Experiencing the whole (breath-) body I shall breathe in," thus he trains himself; "Experiencing the whole (breath-) body I shall breathe out," thus he trains himself.

4. "Calming the bodily function (of breathing) I shall breathe in," thus he trains himself; "Calming the bodily function (of breathing) I shall breathe out," thus he trains himself.

II. The Second Tetrad (Contemplation of Feelings)

5. "Experiencing rapture I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

6. "Experiencing happiness I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

7. "Experiencing the mental functions I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

8. "Calming the mental functions I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

III. The Third Tetrad (Contemplation of the Mind)

9. "Experiencing the mind I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

10. "Gladdening the mind I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

11. "Concentrating the mind, I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

12. "Liberating the mind I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

IV. The Fourth Tetrad (Contemplation of Mind-objects)

13. "Contemplating impermanence I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

14. "Contemplating dispassion I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

15. "Contemplating cessation I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

16. "Contemplating relinquishment I shall breathe in (I shall breathe out)," thus he trains himself.

17. In that way, cultivated and regularly practiced, monks, Mindfulness of Breathing brings great fruit and benefit.

Perfecting the Foundations of Mindfulness

And how cultivated, how regularly practiced brings Mindfulness of Breathing the four Foundations of Mindfulness to perfection?

I. Whenever a monk mindfully breathes in and out a long breath, or a short breath; or when he trains himself to breathe in and out while experiencing the bodily function (of breathing); or while calming that function—at that time, monks, he dwells practicing body-contemplation on the body, ardent, clearly comprehending, and mindful; having overcome covetousness and grief concerning the world. For, breathing in and out, monks, I say, is one of the bodily processes.

II. Whenever the monk trains himself to breathe in and out while experiencing rapture; or while experiencing happiness; or while experiencing the mental functions; or while calming the mental functions—at those times, monks, he dwells practicing feeling-contemplation on feelings, ardent, clearly comprehending, and mindful, having overcome covetousness and grief concerning the world. For the full attention to breathing in and out, I say, is one of the feelings.

III. Whenever a monk trains himself to breathe in and out while experiencing the mind; or while gladdening the mind; or while concentrating the mind; or while liberating the mind—at that time he dwells practicing mind-contemplation on the mind, ardent, clearly comprehending, and mindful, having overcome covetousness and grief concerning the world. For one who lacks mindfulness and clear comprehension, I say, cannot develop Mindfulness of Breathing.

IV. Whenever a monk trains himself to breathe in and out while contemplating impermanence, dispassion, cessation, or relinquishment—at that time he dwells practicing mind-object contemplation on mind-objects, ardent, clearly comprehending, and mindful, having overcome covetousness and grief concerning the world. Having wisely seen the abandoning of covetousness and grief, he looks on with perfect equanimity.

Mindfulness of Breathing, monks, in that way cultivated and regularly practiced, brings the four Foundations of Mindfulness to perfection.

And how do the four Foundations cultivated and regularly practiced, bring the seven Factors of Enlightenment to perfection?

Whenever a monk dwells in the contemplation of

body, feelings, mind, and mind-objects, ardent . . . unclouded mindfulness becomes established in him. And when unclouded mindfulness is established in him, at that time the enlightenment-factor "Mindfulness" is initiated in the monk; at that time the monk develops the enlightenment-factor Mindfulness; at that time he gains perfection in the development of the enlightenment-factor "Mindfulness."

Dwelling mindful in that manner, he wisely investigates, examines, and scrutinizes the respective object; and while doing so, the enlightenment-factor "Investigation of Reality" is initiated in the monk; at that time the monk develops the enlightenment-factor "Investigation of Reality"; at that time he gains perfection in the development of the enlightenment-factor "Investigation of Reality."

While he wisely investigates, examines, and scrutinizes that object, unremitting energy is initiated in him. And when the unremitting factor "Energy" is initiated in him, at that time the monk develops the enlightenment-factor "Energy"; at that time he gains perfection in the development of the enlightenment-factor "Energy."

In him possessed of energy unworldly rapture arises. And when in a monk possessed of energy unworldly rapture arises, at that time the enlightenment-factor "Rapture" is initiated in him; at that time the monk develops the enlightenment-factor "Rapture"; at that time the monk gains perfection in the development of the enlightenment-factor "Rapture."

The body and mind of one who is filled with rapture become tranquil. And when the body and mind of one who is filled with rapture become tranquil, at that time the enlightenment-factor "Tranquility" is in-

initiated in him; at that time the monk develops the enlightenment-factor "Tranquility."

The mind of one who is tranquil and happy becomes concentrated. And when the mind of a monk who is tranquil and happy becomes concentrated, at that time the enlightenment-factor "Concentration" is initiated in him; at that time the monk develops the enlightenment-factor "Concentration"; at that time he gains perfection in the development of the enlightenment-factor "Concentration."

On the mind thus concentrated he looks with perfect equanimity. And when looking on his concentrated mind with perfect equanimity, at that time the enlightenment factor "Equanimity" is initiated in him; at that time the monk develops the enlightenment-factor "Equanimity"; at that time he gains perfection in the development of the enlightenment-factor "Equanimity."

The four Foundations of Mindfulness, in that way cultivated and regularly practiced, bring the seven Factors of Enlightenment to perfection.

And how do the seven Factors of Enlightenment, cultivated and regularly practiced, bring wisdom and deliverance to perfection?

Herein, monks, a monk develops the enlightenment-factors Mindfulness, Investigation of Reality, Energy, Rapture, Tranquility, Concentration, and Equanimity, based on detachment, based on dispassion, based on cessation, resulting in relinquishment.

The seven Factors of Enlightenment, in that way cultivated and regularly practiced, bring wisdom and deliverance to perfection.

Thus spoke the Exalted One. Glad in heart the monks rejoiced in the words of the Blessed One.

❀ Contemplation of Thought

From Siksāsamuccaya

Translated from the Sanskrit by Edward Conze

He searches all around for his thought. But what thought? It is either passionate, or hateful, or confused. What about the past, future, or present? What is past that is extinct, what is future that has not yet arrived, and the present has no stability. For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between both. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and homeless. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be an observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like the flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought

is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on. . . .

Searching for thought all round, he does not see it within or without. He does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: Whence is the genesis of thought? And it occurs to him that "where there is an object, there thought arises." Is then the thought one thing, and the object another? No, what is the object, just that is the thought. If the object were one thing, and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so a thought cannot see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless, easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistractedness, that is on the other hand called mindfulness as to thought.

❀ Not Dwelling on the Nonconditioned

From the Vimalakirtinirdesa Sutra

Translated from the Chinese by Nhat Hanh

What does it mean, “not dwelling on the Nonconditioned”? The bodhisattva contemplates the reality of Emptiness but does not take Emptiness as an object of attainment. The bodhisattva practices the reality of Nonappearance and Nonpursuit but does not take Nonappearance or Nonpursuit as an object of attainment. He contemplates the reality of Noncreation but does not take Noncreation as an object of attainment. He meditates on the truth of Impermanence but does not abandon his work to serve and save. He meditates on Suffering but does not reject the world of births and deaths. He meditates on Extinction but does not embrace Extinction. He meditates on Detachment but goes on realizing good things in the world. He meditates on the homeless nature of dharmas but continues to orientate himself toward the Good. He meditates on the reality of Neither-creation-nor-destruction but still undertakes the responsibility in the world of creations and destructions. He meditates on the reality of the

Ultimate but still dwells in the world of interdependent origins. He meditates on Nonaction but continues always his acts of service and education. He meditates on Emptiness but does not abandon Great Compassion. He meditates on the Position of the True Dharma but does not follow a rigid path. He meditates on the Unreal, Impermanent, Unoriginated, Nonpossessed, and Markless nature of dharmas but does not abandon his career concerning merits, concentration, and wisdom. Practicing in that way, the bodhisattva is described as "not dwelling on the Nonconditioned." He has wisdom but does not end his action in the realm of the conditioned; he has compassion but does not dwell in the Nonconditioned; he wants to realize his great Vow but he will not abandon the conditioned world.

❀ The Heart of the Prajñāpāramitā

Translated from the Chinese by Nhat Hanh

The bodhisattva Avalokita, while moving in the deep course of the Perfect Wisdom, shed light on the five aggregates and found them equally empty. After this penetration, he overcame all pain.

“Listen, Sārīputra, form is emptiness, emptiness is form, form does not differ from emptiness, emptiness does not differ from form. The same thing is true with feeling, perception, mental functioning, and consciousness.

“Here, Sārīputra, all dharmas are marked with emptiness; they are neither produced nor destroyed, neither defiled nor immaculate, neither increasing nor decreasing. Therefore, in emptiness there is neither form, nor feeling, nor perception, nor mental functioning, nor consciousness; no eye, or ear, or nose, or tongue, or body, or mind; no form, no sound, no smell, no taste, no touchable, no object of mind, no realm of elements (from sight to mind-consciousness), no interdependent origins (from ignorance to death and decay), no extinction of death and decay, no suffering,

no origination of suffering, no extinction, no path, no wisdom, no attainment.

“Because there is no attainment, the bodhisattva, basing on the Perfection of Wisdom, finds no obstacles for his mind. Having no obstacles, he overcomes fear, liberating himself forever from illusion and assault and realizing perfect Nirvāna. All Buddhas in the past, present, and future, thanks to this Perfect Wisdom, arrive to full, right, and universal Enlightenment.

“Therefore one should know that the Perfect Wisdom is a great mantra, is the highest mantra, is the unequalled mantra, the destroyer of all suffering, the incorruptible truth. A mantra of Prajñāpāramitā should therefore be proclaimed. It is this: ‘Gone, gone, gone to the other shore, gone together to the other shore. O Awakening! All hail!’ ”

“One of the best available introductions to the wisdom and beauty of meditation practice.”

—*New Age Journal*

In this beautiful and lucid guide, Zen master Thich Nhat Hanh offers gentle anecdotes and practical exercises as a means of learning the skills of mindfulness—being awake and fully aware. From washing the dishes to answering the phone to peeling an orange, he reminds us that each moment holds within it an opportunity to work toward greater self-understanding and peacefulness.

“Thich Nhat Hanh’s ideas for peace, if applied, would build a monument to ecumenism, to world brotherhood, to humanity.”

—Martin Luther King, Jr.

“He has immense presence and both personal and Buddhist authority. If there is a candidate for ‘Living Buddha’ on earth today, it is Thich Nhat Hanh.”

—Roshi Richard Baker, author of *Original Mind:
The Practice of Zen in the West*

Thich Nhat Hanh is author of *Living Buddha, Living Christ*
and *The Blooming of a Lotus*.

Cover design: Elizabeth Elsas

Cover photo: Simon Chaput

BEACON PRESS

BOSTON

www.beacon.org

ISBN 0-8070-1239-4



9 780807 012390

5 1400 >

