

TRƯỜNG ĐẠI HỌC
ĐẠI HỌC QUỐC GIA
HÀ NỘI

TRƯỜNG ĐẠI HỌC
ĐẠI HỌC QUỐC GIA
HÀ NỘI

Joseph Goldstein
NGUYỄN DUY NHIÊN

Kinh
nghiệm
Thiền
quán

NGUYỄN DUY NHIÊN

dịch

KINH NGHIỆM THIÊN QUÁN

Nguyên tác *Insight Meditation*

của **Joseph Goldstein**

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

Lời nói đầu

Tháng Năm, năm 1965.

Tại Thái Lan, ngày 10, một trong những nhóm Peace Corps đầu tiên, uống rượu sâm-banh ở ba mươi ngàn dặm trên mặt biển Thái Bình, chúc mừng Tây phương sang gặp gỡ Đông phương. Vì tôi chưa đầy hai mươi một tuổi, Pan Am không bán rượu cho tôi. Những gì tôi biết về Phật giáo không đủ làm đầy những chiếc ly nhỏ bé bằng plastic ấy: một người đàn ông mỉm cười với cái bụng phệ, một ý niệm về tĩnh lặng, thở vào trong mọi vật.

Tháng Bảy, năm 1974.

Một khóa mùa hè tại viện Naropa, Boulder, Colorado; một thứ “đại hội nhạc trẻ Woodstock” đón mừng Đông phương sang gặp gỡ Tây phương. Lễ trao truyền chúc giáo thọ cho tôi ở Hoa Kỳ. Giữa những phấn khởi, khao khát học hỏi của tất cả mọi người. Tôi cảm thấy gió tụ về, nâng tất cả lên; và tôi nghĩ: “Đây là sự khởi đầu của một việc gì đó.”

Tháng Giêng, năm 1993.

Một thế hệ sau, giáo pháp của Đức Phật thối đều đặn, nhẹ nhàng vào văn hóa Tây phương. Khóa tu ba tháng vừa chấm dứt - khóa tu thiền quán thứ mười tám kể từ năm 1975. Một trăm người bước về với thế giới bên ngoài, một vài người mỉm cười lặng lẽ, một số khác bùng cháy với ngọn lửa kinh nghiệm được chân lý. Giữa đêm đông vắng lặng, màn ảnh máy điện toán của tôi sáng lên với những câu hỏi, thắc mắc của họ.

Tiếng gầm của con sư tử lớn kêu gọi chúng ta hãy thức dậy. Nếu biết nhìn cho sâu sắc, ta sẽ khám phá được tuệ giác và tình thương, chân tính của chính mình. Khích lệ bởi tiềm năng này, nhiều người trong chúng ta đã học cách nhìn, biết thắc mắc, và biết tự khám phá chính mình.

Khám phá là bước đầu tiên.

Rồi tiếp theo đó? Ngài Karmapa thứ 16 của Tây Tạng đã trả lời một cách hết sức đơn giản: “Chúng ta phải thực hành những gì mình biết.” Muốn giải thoát, chúng ta phải biết đưa những gì khám phá được vào sự tu tập.

Có nhiều người Tây phương đã tu tập thiền quán Phật giáo gần hai mươi năm. Có người ngồi thiền đều đặn mỗi ngày. Có người tham dự những khóa tu ba tháng, hoặc

nhiều tháng... Có người tu tập lâu hơn nữa. Trong thời gian ấy, mỗi giây phút đều là một cơ hội.

Những gì sau đây bàn đến phạm vi rộng lớn của mọi đề tài, được liên tục nêu lên bởi các thiền sinh. Quyển sách này đã ra đời từ chính những câu hỏi thực tế, sâu sắc và đôi khi thẳng thắn ấy.

*Joseph Goldstein
Barre, Massachusetts
Tháng Giêng, 1993*

I. *Con đường tu tập*

Phật Pháp - Dharma

“Đã hoàn tất những gì phải hoàn tất.”

Trong kinh điển Phật giáo, câu này bao giờ cũng gây phấn khởi cho tôi. Nó xuất hiện trong những bài ca chứng đạo, là lời mà các vị tu sĩ cảm tác thốt lên trong phút giây giác ngộ. Những lời cảm tác ấy đem lại cho tôi niềm vui rất lớn, vì chúng nhắc tôi nhớ rằng: chúng ta thực sự có thể đi trọn con đường tu tập. Giây phút ấy chắc sẽ là nhiệm mầu lắm, khi ta có thể cất tiếng hát lên lời ca ấy: *“Đã hoàn tất những gì phải hoàn tất.”*

Nhưng chúng ta bao giờ cũng bị ám ảnh bởi một nỗi nghi ngờ: “Ta có thể đạt được giác ngộ không? Đức Phật có thể thực hiện việc ấy, nhưng còn tôi, liệu tôi có thể thực hiện việc ấy không?” Câu trả lời là: Bất cứ ai trong chúng ta đều có thể thực hiện việc ấy, nếu biết phương pháp.

Ta tu tập đạo Phật là để khám phá ra phương pháp ấy, để có thể được tự tại và giải thoát. Trọng tâm của việc tu tập chỉ là để thực hiện bấy nhiêu đó thôi. Sự giải thoát sẽ đem lại những đức tính như là

từ bi, an lạc, một tuệ giác thấy được rằng tất cả mọi vật đều có liên hệ mật thiết với nhau.

Chữ *Dharma* trong Phạn ngữ (*Sanskrit*), hay *Dhamma* trong tiếng *Pali*, là một danh từ rất rộng nghĩa. Nó bao trùm và chứa đựng tất cả. Một trong những nghĩa của *Dharma* là chân lý, là pháp, tức tự tính của vạn vật. Nó cũng có nghĩa là những yếu tố đặc biệt của một hiện tượng và những luật tự nhiên điều khiển hiện tượng ấy. *Dharma* cũng có nghĩa là những lời dạy của Đức Phật và con đường tu tập đưa đến giác ngộ. Vì thế cho nên danh từ *Dharma* bao trùm tất cả. Mọi sự vật trên đời này đều là *Dharma*, vì mọi vật đều phải tuân theo luật tự nhiên của chính nó.

Đức Phật đã nhìn thấy rất rõ ràng, những trạng thái khác nhau của tâm và những hành động khác nhau của thân sẽ đưa đến những kết quả hoàn toàn khác biệt. Tâm bất thiện sẽ tạo nên kết quả xấu, và tâm tốt lành sẽ có những kết quả tốt. Hiểu được sự thật này, ta sẽ có khả năng thấy được những gì trên đời này gây ra khổ đau cho ta, và những gì có thể mang lại tự do, hạnh phúc.

Trên con đường tu tập chân chánh không có vấn đề cưỡng bách, ép buộc. Đức Phật đã vẽ ra cho chúng

ta một bản đồ tổng quát của thực tại. Khi chúng ta hiểu được cặn kẽ bản đồ ấy, ta có thể tự do chọn lựa con đường nào mình muốn theo. Đơn giản lắm! Nếu chúng ta muốn được hạnh phúc, và nếu chúng ta biết được những hạt giống của hạnh phúc thì cứ tiếp tục tưới tẩm chúng đi, rồi chắc chắn một ngày hạnh phúc sẽ đơm bông kết trái.

Sở dĩ chúng ta có được một sự chọn lựa vì *Dharma* là một thực tại của định luật tự nhiên. Nó là đường lối chuyển biến, vận hành của vạn vật. Nếu cuộc sống của ta chỉ là một tập hợp của những sự việc xảy ra theo kiểu rủi may, không theo một định luật vật lý hay tâm lý nào hết, thì ta sẽ không bao giờ quyết định được đường hướng của đời mình. Chúng ta sẽ chỉ là những chiếc lá vàng rụng bay lả tả, bị cuốn theo cơn lốc xoáy của cuộc đời.

Trong giai đoạn đầu tu tập, mặc dù chúng ta có thể cảm thấy tâm mình như là một con trót sinh hoạt quay cuồng, nhưng dần dần năng lượng của thiền tập sẽ giúp ta phân định và sắp đặt tất cả. Theo thời gian, ta sẽ trở nên an ổn, vững vàng, và có thể định tâm để thấy được yếu tố nào mang lại an lạc hoặc gây ra khổ đau. Mọi việc trên đời này - hạnh phúc

hay khổ đau - đều xảy ra theo quy luật. Sự tự tại của ta tùy thuộc vào sự sáng suốt trong chọn lựa.

Mục tiêu tối hậu của sự tu tập là làm sao để phát triển được những tính thiện trong tâm ta. Con đường tu tập là để chuyển hóa tâm thức, thanh lọc hết những tham, sân, si, sợ hãi, ganh tỵ, hiềm khích - các năng lực tiêu cực gây nên khổ đau cho chính ta và cho thế giới chung quanh.

Tất cả chúng ta đều chia sẻ mục tiêu giải thoát rất cơ bản ấy, mà tiềm năng đó bao giờ cũng sẵn có trong tâm mỗi người. Trong những năm đầu tu tập ở Ấn Độ, tôi theo học với ngài Munindra-ji, một trong những vị thầy của tôi tại Bồ-đề Đạo tràng, nơi Đức Phật đã thành đạo. Bồ-đề Đạo tràng là một ngôi làng nhỏ với nhiều ngôi chùa thật đẹp. Những khi tôi và ngài Munindra có dịp cùng nhau đi bộ ngang qua làng, ngài thường chỉ cho tôi những người dân làng mộc mạc từng là học trò của ngài. Đa số những người ấy đều đã đạt được một trình độ giác ngộ nào đó.

Có dịp nhìn thấy những người ấy là một khích lệ lớn cho tôi, vì nhìn bề ngoài thì không cách nào ta có thể đoán rằng họ có một trình độ tâm linh cao.

Trông họ như những dân làng hiền hoà, đang sống một cuộc đời bình thường như mọi người khác. Đó cũng là lần đầu tiên tôi chứng ngộ được chân lý, mà ta thường hay nói, là giác ngộ không tùy thuộc vào giai cấp xã hội hay trình độ học thức của ta. Tất cả mọi người đều có những điểm chung căn bản là đang sống với đầy đủ tâm thức và thân thể. Tu tập là tỉnh thức và thanh lọc bản tâm của mình, vì lợi ích của bản thân và muôn loài chúng sinh.

Và ý thức ấy là một khuôn vàng thước ngọc, có thể dùng để đo lường, làm mẫu mực cho mọi hành động của ta. Việc mà ta sắp làm đây - bất cứ là hành động gì - liệu có giúp ta trên con đường giác ngộ, hay sẽ gây cản trở? Cho dù trong hoàn cảnh nào, trường hợp nào của cuộc sống, ta đều có thể tu tập. Khi ta ý thức được con đường giải thoát và thật tâm tu tập, thì dù cho bất cứ chuyện gì xảy ra, ta vẫn tin chắc rằng rồi có một ngày sẽ được hát lên bài ca giác ngộ của chính mình: *“Đã hoàn tất những gì phải hoàn tất.”*



Nỗi sợ giác ngộ

Một số thiền sinh xác nhận rằng có một nỗi sợ về giải thoát đã kiềm hãm họ trong sự tu tập, nhất là khi họ bắt đầu bước chân vào một lãnh vực xa lạ, chưa từng khám phá. Nỗi sợ về những điều không biết đã trở thành một chướng ngại, nó khiến ta không thể hoàn toàn buông xả.

Nhưng sự thật thì đó không phải là nỗi sợ về giác ngộ, mà là sợ những ý niệm về giác ngộ. Trong chúng ta, ai cũng có một quan niệm nào đó về giải thoát, như là: hoà tan vào một vầng sáng chói hoặc là hội nhập vào một tia chớp vô cùng trong vũ trụ... Tâm ta tạo dựng đủ mọi hình ảnh khác nhau về sự giác ngộ. Và đôi khi bản ngã cũng tạo nên một hình ảnh về cái chết của chính nó, khiến ta kinh hoàng.

Giải thoát có nghĩa là buông bỏ hết mọi khổ đau. Thế thôi! Trước viễn ảnh được giải thoát ra khỏi lòng tham lam, bạn có sợ hãi không? Bạn có sợ rằng mình sẽ không còn sân hận hay si mê nữa không? Có lẽ là không! Giải thoát có nghĩa là tự mở trời thoát ra khỏi những tâm tính nào đã từng ràng buộc và làm ta khốn đốn. Vì vậy mà giải thoát không phải là một điều gì huyền bí hay khó hiểu. Giác ngộ sẽ

không làm cho ta trở nên một nhân vật kỳ diệu, siêu nhiên. Giác ngộ chỉ có nghĩa là thanh lọc tâm mình và buông bỏ hết những gì có thể gây ra khổ đau. Bạn thấy không, việc ấy vô cùng đơn giản và thực tế.

Bạn hãy tưởng tượng mình đang cầm trên tay một cục than hồng. Tôi chắc chắn rằng bạn sẽ không chút ngần ngại hay sợ hãi gì mà không buông bỏ ngay. Sự thật thì khi bạn vừa ý thức được rằng mình đang nắm giữ, lập tức bạn sẽ buông bỏ. Nhưng trong cuộc sống hằng ngày thì ít có ai ý thức được rằng chính mình đang nắm giữ khổ đau. Ngược lại, ta cứ tưởng rằng chúng đang trôi giữ ta! Sự tu tập là làm sao thực hành được điều này: Ý thức được khổ đau khi chúng khởi lên và khi ta nhận chúng là mình, để kịp thời buông bỏ chúng. Chúng ta có thể thực hiện được điều ấy bằng một kinh nghiệm giản dị và trực tiếp, ta theo dõi tiến trình ấy xảy ra thật nhiều lần, cho đến ngày nào ta thực sự hiểu được nó.

Đức Phật đã diễn tả giáo lý của ngài một cách thật vấn tắt và đầy đủ, rằng ngài chỉ dạy có một điều và mỗi một điều thôi: Khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau. Hiểu được sự thật này sẽ giúp ta giải thoát tâm mình và mở rộng ra với cuộc sống chung quanh, và rồi một ngày ta sẽ có thể mang từ bi vào cuộc đời để làm vơi bớt những khổ đau.

Trí thông minh và sự tiến bộ

Bất cứ ai cũng có thể giác ngộ. Tôi nghĩ, một điều vô cùng may mắn là sự tiến bộ trên con đường tu tập không hề tùy thuộc vào mức độ thông minh. Hiểu rõ được điều này là một cánh cửa mở rộng, nó đã giúp tôi rất nhiều trong những năm tu tập để trở thành một vị thầy.

Trong những năm tu tập và rèn luyện ở Ấn Độ với thầy Munindra-ji, tôi có cơ hội ngồi nghe những buổi tham vấn riêng giữa ngài với các thiền sinh khác để quan sát phương pháp dạy của ngài. Sau khi tham vấn, ngài thường trao cho mỗi thiền sinh một đề mục thiền quán thích hợp, tùy theo cá tính của mỗi người. Có lần ngài bảo tôi: “Phải rồi, đề mục này thích hợp với người trí, còn đề mục này thì dành cho hạng ngu đần.” Khi nghe những lời ấy, tôi cảm thấy hơi bất mãn về cách phân loại này. Xuất thân từ giới trung lưu, chịu ảnh hưởng của Tây phương, tôi cảm thấy việc xem ai đó như hạng ngu đần là một sự xúc phạm.

Nhưng về sau tôi hiểu được rằng, trên con đường tu tập thật ra không có lợi thế nào của sự thông minh cả. Có người thông minh, và có người thì không. Theo

giáo pháp thì nếu bạn là người có trí tuệ bạn sẽ thực hành như thế này, còn nếu bạn hơi kém một chút bạn sẽ thực hành theo cách khác. Chỉ có vậy thôi! Trong quyển Thanh tịnh đạo luận (Visuddhimagga) của ngài Buddhaghosa đã tóm tắt hầu hết giáo lý của Đức Phật và có diễn tả những đề mục thiền quán khác nhau, nêu rõ mỗi đề mục là thích hợp với hạng người nào.

Sau nhiều năm hành đạo, tôi đã nhận thấy rõ những lợi thế mà trí thông minh có thể đem lại cũng như những nguy hiểm vô cùng của nó. Chúng ta đều biết là có những hạng người chấp chặt hoặc tự hào về trí thông minh của họ. Đó là một cái bẫy ngã chấp rất lớn, có thể gây nguy hại cho ta và cả những người chung quanh. Nhưng trí thông minh cũng là một phước báu lớn, vì nó mang lại cho ta khả năng hiểu biết vô giá. Điều quan trọng mà bản thân tôi đã học được là: có nhiều đức tính phản ảnh sự cao thượng và vẻ đẹp của tâm hồn xác đáng hơn trí thông minh. Chẳng hạn, tình thương, lòng từ bi và sự tận tụy, chúng hoàn toàn không tùy thuộc vào chỉ số thông minh (IQ) cao hoặc thấp.

Vào thời Đức Phật, có một câu chuyện mà tôi rất ưa thích, kể về một người đệ tử rất đần độn của ngài.

Tất cả những huynh đệ khác của ông trong tăng đoàn đều giác ngộ và đắc quả A-la-hán. Họ toàn là những người có trí thông minh xuất chúng. Vị đệ tử dẫn độn này vì cảm phục giáo lý của Đức Phật nên đã xin xuất gia. Ông ta có một trái tim thật chân thành, nhưng chỉ có mỗi một điều là trí hiểu biết của ông quá ư chậm chạp. Vì vậy, các huynh đệ đã dạy cho ông chỉ một bài kệ bốn câu của Đức Phật để ông ghi nhớ như là một phương pháp tu tập.

Người đệ tử dẫn độn ấy đã cố gắng hết sức mình, ngày này sang ngày nọ, để cố ghi nhớ. Nhưng tội nghiệp là khi ông cố gắng học sang câu thứ nhì thì lại quên mất câu thứ nhất! Đầu óc ông chỉ có khả năng ghi nhớ mỗi một câu! Cuộc phấn đấu này cứ thế mà tiếp tục, nhưng ông ta không làm sao có đủ thông minh để nhớ trọn bốn câu. Cuối cùng, các huynh đệ của ông đành chịu thua và nói: “Như vậy là hết hy vọng. Ông nên rời tăng đoàn mà hoàn tục thì tốt hơn.” Người đệ tử dẫn độn đáng thương nọ hoàn toàn nản chí. Ông cảm thấy thất vọng vô cùng vì đã đem hết lòng mình ra học đạo nhưng vẫn không thành.

Trong khi ông ta đang thất thế trở về làng xưa với một tâm tư chán nản, Đức Phật biết rõ mọi việc nên liền đến cạnh bên ông. Ngài đưa tay vuốt đầu

người đệ tử kém trí tuệ và an ủi. Sau đó, Đức Phật dạy cho ông một phương pháp tu tập thích hợp với trình độ của ông. Ngài nói: “Đây là đề mục thiền quán cho ông. Ông hãy lấy tấm khăn trắng này mỗi ngày ra đứng dưới ánh nắng mặt trời và lấy tay chà xát nó.” Phương pháp tu tập của ông là làm bấy nhiêu thôi.

Vâng lời Đức Phật, mỗi ngày ông ta cầm tấm khăn ra đứng dưới ánh nắng mặt trời và bắt đầu lấy tay chà xát. Dần dần, tấm khăn trắng trở nên dơ bẩn vì bụi đất và mồ hôi từ hai bàn tay của ông. Nhìn thấy hiện tượng này, trí nhớ của những kiếp tu tập xa xưa bừng tỉnh dậy, vì trong quá khứ ông cũng đã từng nhìn thấy những yếu tố bất tịnh của thân mình. Và khi ông tiếp tục quán chiếu tấm khăn dơ bẩn ấy, trong ông đột nhiên có một sự vô phân biệt phát khởi rất mãnh liệt và tâm ông bừng mở. Lúc ấy ông đạt được sự giác ngộ hoàn toàn. Chuyện kể lại sau khi ông giác ngộ, trí tuệ và mọi thần thông đều đến với ông, thêm vào đó là sự hiểu biết thông suốt Phật pháp.

Tôi cảm thấy rất thương mến và vô cùng gắn gũi với người đệ tử dẫn độn ấy!

Một mùi vị duy nhất

Giac ngộ đến chậm (tiệm) hay nhanh (đốn)? Có biết bao trường phái Phật giáo khác nhau đã phát sinh vì vấn đề này. Nhưng theo tôi thì sự giác ngộ vừa chậm mà cũng vừa nhanh, vì cả hai hoàn toàn không hề đối nghịch nhau.

Giác ngộ bao giờ cũng xảy ra nhanh và đột ngột. Khi điều kiện đầy đủ, nhân duyên thuận lợi, nó sẽ xảy ra. Nhưng con đường tu tập dẫn đến giây phút ấy thì bao giờ cũng chậm chạp và đều đặn. Chúng ta thực hành, chúng ta vun xới, bón phân cho thửa đất tâm, rồi một ngày bỗng nhiên tự nó sẽ bùng nổ. Và rồi sau giây phút đốn ngộ, một lần nữa ta lại tiếp tục con đường tiệm tu để tâm giác ngộ được thêm chín muồi.

Đức Phật đã nói rõ với chúng ta rằng, tự tính của tâm là thanh tịnh nhưng vì mãi mê chạy theo vọng cảnh bên ngoài mà nó trở thành như uế. Đức Phật dạy: “Tâm ta lúc nào cũng sáng chói, rực rỡ và toả chiếu, nhưng nó bị vẩn đục vì những bợn như đến từ bên ngoài. Nhờ dẹp sạch và bứng nhổ hết gốc rễ của những bợn như này mà tâm ta được giải thoát.”

Trong mọi truyền thống Phật giáo, phương pháp tu tập tuy có đổi thay, nhưng cốt tủy giáo lý của Đức Phật - về tự tính của khổ đau và ý thức giải thoát - thì bao giờ cũng chỉ có một. Bất cứ nơi nào Phật giáo truyền đến, sẽ phát sinh vô số hình thức tu tập khác nhau: Ấn Độ, Miến Điện, Thái Lan, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên, Tích Lan (Sri Lanka), Kampuchia, Việt Nam... và nhiều nơi khác nữa. Ngài Munindra-ji có lần bảo tôi rằng, chỉ riêng ở Tích Lan ngài đã biết được đến hơn năm mươi phương pháp thiền quán khác nhau.

Thế nên ta đừng để bị kẹt vào quan niệm rằng chỉ có một con đường đúng duy nhất, hay chỉ có một phương pháp để tu tập Phật pháp mà thôi. Sự giải thoát và lòng từ bi phải luôn luôn là tiêu chuẩn cho mọi phương pháp tu tập. Còn tất cả những điều khác chỉ là phương tiện được vận dụng mà thôi. Trên con đường tu tập ta sẽ có biết bao nhiêu kinh nghiệm khác nhau. Ngay khi ta dừng lại ở một giai đoạn nào và nghĩ rằng “chính là nơi đây,” thì ta đã đánh mất đi sự nhiệm mầu của tính không rồi. Ta vô tình tạo thêm một quan điểm tuy mới nhưng cũng đầy thành kiến như mọi quan điểm khác.

Một vị thầy của tôi có nói một điều mà tôi thấy có thể áp dụng cho mọi phương pháp tu tập và mọi quan điểm: “Trừ khi một phương pháp có thể làm dịu mát đi ngọn lửa tham, sân, si, bằng không thì nó chỉ hoàn toàn vô dụng.” Ta nên lấy đó làm khuôn vàng thước ngọc cho những việc mình làm.

Một điều rất may mắn cho Phật pháp ở Tây phương là cơ hội để những người tu theo mọi truyền thống khác nhau có thể gặp gỡ và học hỏi lẫn nhau. Mỗi truyền thống lớn - như là Theravada (Nam tông), Mahayana (Bắc tông) và Vajrayana (Phật giáo Tây Tạng) - đều có biết bao điều hay đẹp để dâng tặng chúng ta. Như Đức Phật đã nói: “Phật pháp chỉ có mỗi một mùi vị duy nhất là mùi vị giải thoát mà thôi.”

Đối với tất cả chúng ta, sự thực hành luôn là chìa khóa của vấn đề. Có một câu chuyện rất lý thú về ngài Milarepa, một đại sư Tây Tạng. Vào cuối đời, ngài Milarepa chọn một người đệ tử thân tín nhất theo ngài đến một sườn núi xa xôi để trao truyền giáo pháp bí mật. Với tất cả tấm lòng chân thành và kính tin, người đệ tử cầu xin thầy truyền dạy pháp tu bí mật ấy. Ngài Milarepa cúi xuống, vạch móng ra

và chỉ vào vết chai như da thuộc sau nhiều năm công phu ngồi thiền. Pháp tu bí mật của ngài chỉ có thế!

Mỗi người chúng ta đều trải qua những giai đoạn tu tập khác nhau. Sẽ có lúc ta cảm thấy tràn đầy năng lực, sẵn sàng tham dự những khóa tu thảnh lãng và triệt để, có khả năng giúp ta quân bình tâm ý và mở ra những mức độ tâm linh mới. Rồi cũng có lúc ta cảm thấy như mất hết sinh lực, chán chường, không còn hăng hái tham dự những khóa tu tích cực như xưa. Vòng chu kỳ tròn khuyết, đầy vơi này có thể xảy ra sau một vài năm, hoặc vài tháng, hay có khi chỉ sau chừng vài ngày tu tập tích cực. Chu kỳ ấy thay đổi tùy theo trình độ tiến triển và hoàn cảnh riêng của mỗi người.

Tôi có biết một thiền sinh Tây phương sang Á châu tập thiền. Sau nhiều tháng, sự tu tập của anh ta đạt đến một giai đoạn khá chín chắn, nhưng không hiểu vì sao anh không thể tiến xa hơn nữa. Khi vị thầy hỏi thăm về tình trạng gia đình anh, anh nói lên một ý muốn mãnh liệt, muốn về thăm gia đình. Vị thầy khuyên anh nên thực hiện điều ấy. Sau khi gặp lại gia đình, tâm anh không còn bị sự mong muốn làm ngăn ngại nữa. Cuối cùng anh trở lại và hoàn tất khóa tu tập ấy.

Bạn hãy cẩn thận, đừng bao giờ có một quan niệm cứng nhắc nào về sự phát triển tu tập. Sẽ có lúc ta thích được ngồi quán chiếu tâm mình trong một hoàn cảnh thanh lặng yên tĩnh của môi trường tu học. Rồi cũng có lúc ta sẽ không cảm thấy sự tịch liêu ấy là cần thiết cho tu tập. Hãy theo nhịp xoay của chu kỳ một cách thật tự nhiên và thư thả. Nếu vấn đề giải thoát là một hoài bão, khát khao của bạn, thì những thời gian tu tập tích cực sẽ rất là cần thiết và vô giá. Chúng có thể đem lại cho bạn năng lực, sức mạnh và trí tuệ vô cùng tận. Nhưng cũng có lúc vòng xoay đưa ta trở lại với cuộc sống hằng ngày. Vào giai đoạn này, ta sẽ có cơ hội để phát triển và thực tập những đức tính như rộng lượng, chân thật và từ bi nhiều hơn khi đang trong những khóa tu. Và những đức tính ấy sẽ trở lại hỗ tương và giúp ích cho ta rất nhiều trong những giai đoạn tu thiền tích cực.

Tứ diệu đế

Khi giáo lý của Đức Phật được truyền bá khắp nơi trên thế giới, có nhiều trường phái với nhiều lối giải thích khác nhau về Phật pháp được phát sinh. Mỗi trường phái chú trọng vào một điểm riêng, có một hệ thống luận giải riêng và những

phương tiện khéo léo riêng biệt. Mặc dù các truyền thống khác nhau ấy có thể hiểu khác nhau về một số điểm trong giáo lý Đức Phật, nhưng có một điểm chung trong giáo pháp mà bao giờ cũng là trọng tâm của mọi truyền thống. Đó là Tứ diệu đế, hay Bốn sự thật mầu nhiệm.

Đức Phật dạy, sự thật đầu tiên trong Tứ diệu đế là *Khổ đế*, sự thật về khổ đau, trong tiếng Pali là dukkha. Chữ dukkha có một nghĩa rất rộng, bao gồm cả khổ đau, bất an và sự bất toại nguyện. Đức Phật sau khi giác ngộ đã đối diện với sự thật về khổ đau trong cuộc đời một cách không sợ hãi, không ta thán. Ngài đã nhận diện những vấn đề của khổ đau hết sức rõ ràng: nỗi đau đớn của sinh, lão, bệnh, tử, buồn lo, thất vọng, ưu tư, sầu khổ vì xa lìa người mình yêu, vì gần gũi người mình không ưa thích, vì không có được điều mình muốn - tất cả những cái ấy đều là dukkha. Khi ta quán chiếu tự tính duyên khởi của mọi hiện tượng một cách sâu xa và tinh tế, ta sẽ bắt đầu thấy được bản chất cố hữu của chúng là khổ đau.

Chúng ta ai cũng biết rằng những cảm thọ đau đớn trong tâm và thân là khổ đau. Nhưng chúng ta cũng có thể kinh nghiệm được khổ đau ấy khi ta ý thức được sự ngắn ngủi tạm thời của mọi hiện tượng.

Không có bất cứ một kinh nghiệm nào, cho dù tuyệt vời đến đâu, lại có thể đem đến cho ta một sự thỏa mãn sâu xa và trường cửu, vì chúng lúc nào cũng thay đổi. Sự biến chuyển không ngừng của các hiện tượng thường khiến tôi liên tưởng đến dòng nước đổ xuống từ thác cao. Dòng nước đổ xuống, tan tác, bất tận, mạnh mẽ, không ngừng nghỉ. Đó cũng là tự tính của mọi hiện tượng.

Thêm vào đó, Đức Phật đã diễn tả về một loại khổ đau thứ ba rất chi tiết trong một bài pháp nói về lửa: “Mắt đang bị lửa thiêu đốt, tai đang bị lửa thiêu đốt... Thân... tâm... đang bị lửa nào thiêu đốt? Lửa của tham lam, lửa của sân hận và lửa của si mê.”

Chúng ta khó có thể cởi mở sự thật khổ đau, vì lúc nào ta cũng muốn trốn tránh, tìm sự ẩn náu trong cuộc sống hằng ngày. Chúng ta thường đi tìm hạnh phúc và nương tựa vào những gì đem lại cho mình khoái lạc, mặc dù chính chúng cũng chỉ là tạm bợ và nhất thời mà thôi. Tất cả cũng chỉ vì phần đông chúng ta không biết thực tập phương pháp dừng lại và cởi mở ra với sự sống chung quanh, để có thể cảm nhận được những gì thực sự đang diễn ra.

Có một điều hơi mâu thuẫn về khổ đau, nhưng cũng rất nhiệm mầu, là khi ta càng tiếp xúc, càng

tìm hiểu khổ đau thì tâm ta càng trở nên nhẹ nhàng và tự do hơn. Vì khi ta không còn chối bỏ hay trốn tránh sự thật nữa, tâm ta sẽ trở nên bao la hơn, cởi mở và an lạc hơn. Chúng ta cũng sẽ không còn bị sai khiến bởi lòng tham dục hoặc những đam mê, vì ta có thể nhìn thấy được rõ ràng tự tính của mọi vật như chúng đang thực sự hiện hữu.

Nhưng nếu chỉ nhìn thấy và hiểu được khổ đau trong cuộc đời này thôi vẫn chưa đủ! Chân lý thứ hai, Tập đế, nhận diện được nguyên nhân của khổ đau. Khổ đau bắt nguồn từ đâu? Danh từ kilesa trong tiếng Pali có nghĩa là cảm xúc khổ thọ, tức là những nổi thống khổ trong tâm như tham lam, ghen tức, thù hận, sân hận, sợ hãi... Những trạng thái tương tự như thế giày xéo tâm ta, chúng làm cho ta điều đứng và gây ra trăm ngàn khổ đau.

Kilesa có thể biểu hiện trên nhiều bình diện khác nhau. Đôi khi chúng có năng lượng đủ mạnh để biến thành những hành động vô cùng bất thiện như là giết hại, trộm cắp, tà dâm, tự hủy hoại mình và làm hại người khác... Ta có thể thấy được năng lượng của kilesa biểu lộ thật rõ rệt mỗi khi ta quan sát những gì đang xảy ra khắp nơi trên thế giới: giết chóc, hãm hiếp, tra tấn, đói khát, thù hận... Những khổ đau

này có gốc rễ trong tâm mọi người, trong đó có cả bạn và tôi.

Chúng ta có thể làm vơi bớt phần nào những khổ đau trên cuộc đời này bằng cách giữ một giới hạnh trong sạch. Đức Phật có dạy cho chúng ta về Năm giới như là một phương pháp bảo vệ, giữ cho ta khỏi phạm vào những việc bất thiện. Năm giới ấy là: không giết hại, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không dùng những chất gây say. Bạn hãy tưởng tượng xem cuộc đời này sẽ đẹp biết bao nhiêu nếu ai cũng chỉ cần giữ một giới mà thôi: không giết hại sinh mạng!

Ở một mức độ thấp hơn thì kilesa là những tâm thức bất thiện nào có khả năng tạo nên lời nói hoặc tư tưởng có ảnh hưởng yếu hơn một chút. Và mức độ sâu kín hơn hết của kilesa, còn được gọi là những bất thiện tiềm ẩn, là khuynh hướng khổ đau sẵn có trong ta. Những khổ đau ấy hiện không có mặt trong giờ phút hiện tại, nhưng chúng có một tiềm năng khởi dậy khi gặp hoàn cảnh thích hợp. Ví dụ như khi một người bị đặt vào những hoàn cảnh khẩn trương, người ấy có thể thực hiện những hành vi bất thiện mà thường ngày không dám làm. Đó là do có sự bất thiện tiềm ẩn.

Đức Phật cũng nhấn mạnh đến một loại tâm bất thiện đặc biệt mà ta cần phải nhổ bỏ tận gốc, nếu ta muốn tận diệt nguyên nhân của khổ đau. Loại kilesa này được xem như là loại nguy hiểm nhất, đó là niềm tin cho rằng có một “cái tôi” thường hằng, bất biến. Ngày nào tâm ta còn bị ô nhiễm bởi tà kiến ấy, quan niệm sai lầm ấy, nó sẽ lôi kéo ta vào biết bao nhiêu những việc bất thiện khác nữa! Và khi ta có ý niệm sai lầm về một “cái tôi”, ta sẽ cố gắng bảo vệ nó, thoả mãn nó, rồi biết bao nhiêu hành động của ta chung qui cũng chỉ để phục vụ cho ý niệm sai lầm này. Nhà văn Wei Wu Wei có diễn tả cái tâm bất thiện ấy một cách thật gọn gàng và chính xác: “Giống như con chó ngồi sửa một cái cây, nhưng chỉ có điều là không có cái cây nào ở đó cả!”

Thiền tập có khả năng thanh lọc tâm ta sạch hết những tì vết của kilesa, những gì đã từng gây ra biết bao khổ đau trong cuộc đời, mà cũng là nền tảng của cái nhìn sai lầm về sự sống của ta. Nhờ năng lực của một ý thức tỉnh giác, ta sẽ có thể cảm nhận được, nếm được mùi vị của vô ngã - sự vắng mặt của “cái tôi”. Và ta sẽ hiểu được nó, không phải bằng lý thuyết hay qua ý niệm, nhưng bằng một kinh nghiệm trực tiếp ngay trong giây phút hiện tại này.

Thật ra, tuệ giác giải thoát ấy không có gì là mới lạ cả. Nó đã có từ thời Đức Phật và vô số những Đức Phật trước đó nữa. Sự hiểu biết này cũng chính là tự tính của Phật pháp. Nó đã được diễn tả qua tuệ giác của biết bao nhiêu người thuộc nhiều nền văn hóa khác nhau. Một dũng sĩ Nhật vào thế kỷ thứ 14 có viết:

*Tôi không có mẹ cha,
Tôi lấy đất trời làm cha mẹ.
Tôi không nơi cư ngụ,
Tôi lấy sự tỉnh giác làm nhà.
Tôi không có tử sinh,
Tôi lấy sự ra vào của hơi thở làm lẽ sống chết.
Tôi không có thân thông,
Tôi lấy sự chân thật làm phép lạ.
Tôi không có bạn bè,
Tôi lấy tâm mình làm bằng hữu.
Tôi không có kẻ thù,
Tôi lấy thất niệm làm địch thủ.
Tôi không có áo giáp,
Tôi lấy từ tâm làm sự bảo vệ.
Tôi không có lâu đài,
Tôi lấy tâm bất động làm thành trì bao bọc.
Tôi không mang đao kiếm,
nhưng tôi chỉ cần một lưỡi gươm vô ngã mà thôi.*

Chúng ta hãy là những dũng sĩ, lấy vô ngã làm thanh gươm trí tuệ. Thanh gươm báu ấy có khả năng xuyên qua những si mê và phá thủng được tấm màn vô minh mờ mịt.

Chân lý thứ nhất là *Khổ đế*, dạy cho ta về sự thật khổ đau và những mức độ khác nhau của chúng. Hiểu được chân lý thứ hai, tức *Tập đế*, ta sẽ nhận thức được các nguyên nhân của khổ đau và tập buông bỏ chúng. Ta sẽ làm lung lay và búng nổ hết những gốc rễ của phiền não trong tâm, nhất là ý niệm về một cái ngã.

Chân lý thứ ba của Tứ diệu đế là *Diệt đế* dạy rằng, mọi khổ đau có thể được chấm dứt, ta có thể trút bỏ được gánh nặng trên vai mình. Trong sự tu tập, thỉnh thoảng ta cũng có thể thoáng thấy được sự chấm dứt khổ đau ấy. Chúng ta có thể nếm được vị giải thoát này trong một khoảnh khắc, khi một kilesa vừa biến mất. Khi ta vướng mắc vào những tình cảm phiền muộn, ta sẽ cảm thấy bị trói buộc, nóng nảy, nhỏ nhen; và khi ta vừa buông bỏ chúng, tức thì tâm ta sẽ được tự tại ngay. Chính vào giây phút ấy, ta nếm được mùi vị của giải thoát, mùi vị của sự chấm dứt khổ đau. Sự tự do ấy rất thật, vì nó là kinh nghiệm của chính ta chứ không phải chỉ là một ý niệm đẹp

mơ hồ xa xôi nào đó. Cũng vậy, mỗi khi bạn có thể ý thức được sự có mặt của một tư tưởng nào đó, thay vì bị nó lôi cuốn theo, tức là bạn đã kinh nghiệm được sự giải thoát của tâm mình.

Một kinh nghiệm tương tự với sự buông bỏ này là khi ta đi xem phim. Khi ngồi trong rạp, ta sẽ bị cuốn hút vào chuyện phim hấp dẫn. Nhưng khi xem xong bước ra khỏi rạp, ta có cảm giác rằng thực tại đã đột ngột thay đổi, một kinh nghiệm giác ngộ nho nhỏ: “À, thì ra đó chỉ là một cuốn phim thôi!”

Nhưng còn cuốn phim trong tâm ta thì sao? Bao giờ ta mới chịu bước ra khỏi rạp? Mỗi giây phút khi ta tỉnh giác và ý thức được những gì đang xảy ra đều là những giây phút giác ngộ. “À, đúng rồi, đó chỉ là một tư tưởng mà thôi. Chẳng phải là một chuyện gì ghê gớm như mình nghĩ!” Trong giây phút ấy, tất cả sẽ bừng mở.

Chúng ta cũng có thể kinh nghiệm sự chấm dứt của khổ đau qua một cách khác, khi ta đạt đến một trình độ gọi là “bình thản trước mọi sự thành tựu.” Một tâm tĩnh lặng bao giờ cũng vững vàng và quân bình trước bất cứ việc gì xảy đến. Chúng ta sẽ cảm thấy thư thái và cởi mở trước mọi thăng trầm của

cuộc đời. Một tâm trầm tĩnh sẽ không bao giờ phản ứng một cách quá khích. Trạng thái này cũng gần giống như tâm của một người đã hoàn toàn giác ngộ. Vì thế, mặc dù ta chưa thực sự bước ra khỏi cuộc đời, chưa được giải thoát trọn vẹn, nhưng ta vẫn có thể kinh nghiệm được trạng thái an lạc này.

Chúng ta cũng có thể kinh nghiệm sự chấm dứt khổ đau bằng cách quán chiếu những hiện tượng duyên sinh - nhận thức được sự vô sinh, do duyên khởi của chúng.

Chân lý thứ tư của Tứ diệu đế là *Đạo đế*, con đường đi đến sự giải thoát. Con đường tu tập do Đức Phật chỉ dạy rất trực tiếp và rõ ràng, mặc dù nó đòi hỏi một sự tin tưởng và kiên định, bền chí phi thường. Con đường tu tập ấy bao gồm sự đào luyện trong ba lãnh vực. Thứ nhất là trau dồi về giới luật, không làm hại đến ai. Nếu sự tu tập của ta không được đặt trên nền tảng của một tấm lòng tốt đối với bản thân và người khác, thì việc ấy cũng giống như chèo thuyền qua sông trong khi con thuyền vẫn còn cột chặt vào bến. Sự cố gắng của ta, cho dù có bền chí đến đâu, cũng không mang đến một kết quả nào. Chúng ta cần phải tu tập và rèn luyện khả năng sống chân thật và trong sạch.

Việc thứ hai chúng ta cần trau dồi là phát triển định lực và sự tỉnh giác. Đây là những công cụ của thiền quán và của sự sống, có khả năng làm cho ta tỉnh thức. Không có những yếu tố ấy, chúng ta cả đời sẽ chỉ hành động theo những tập quán, thói quen tích tụ lâu đời lâu kiếp mà thôi!

Hai sự trau luyện ấy sẽ làm nền tảng cho sự phát sinh tuệ giác. Tuệ giác nhìn thấy được lý vô thường một cách rõ ràng, thấy được tính chất bị điều kiện chi phối của mọi hiện tượng, biết được rằng bất cứ sự việc gì có sinh thì phải có diệt. Khi chúng ta quán chiếu một cách sâu sắc, ta không còn bám víu nữa. Và khi ta không còn bám víu thì mọi khổ đau tự nhiên sẽ chấm dứt.

Bảng chỉ đường

Ta không thể tạo ra tình trạng vô điều kiện. Bất cứ một sự kiện nào khởi lên trong tâm và thân này đều là những hiện tượng có điều kiện. Tất cả những kinh nghiệm của ta sinh lên rồi diệt đi, cũng vì bị chi phối bởi điều kiện của nhân duyên.

Tình trạng vô điều kiện mà tôi muốn nói ở đây là trạng thái không có duyên khởi, không có khởi đầu

và đứng ngoài mọi sự sinh diệt. Trạng thái vô điều kiện lúc nào cũng hiện hữu. Nó không phải là một cái gì được tạo thành qua thời gian. Thật ra thì nó không thể được tạo thành. Chúng ta có thể gọi đó là *chân tính*, là thực tại tuyệt đối, là Niết-bàn hay vô sinh gì cũng được - vì nó có vô số tên gọi. Và cũng như con đường lên núi không tạo thành ngọn núi, con đường tu tập của ta sẽ dẫn đến một sự giải thoát hoàn toàn nhưng tự nó không phải là sự giải thoát ấy.

Khi tu tập tức là ta bước đi trên con đường ấy, và khi nhân duyên đầy đủ tâm ta sẽ tự nhiên bùng mở. Sự bùng mở ấy có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Trên con đường này, thỉnh thoảng sẽ có những bảng chỉ đường giúp cho tất cả chúng ta, mặc dù mỗi người có thể được giác ngộ bằng cách khác nhau.

Đức Phật dạy rằng, tâm định sẽ phát sinh trí tuệ. Chúng ta có thể phát triển tâm định vững vàng bằng cách liên kết nó với một đối tượng nào đó đang có mặt, như là hơi thở chẳng hạn, và duy trì ý thức ấy. Khi sự chú ý của ta được vững vàng rồi, thì thay vì khó nhọc cố gắng giữ tâm mình trong giây phút hiện tại, tâm ta sẽ tự nhiên an trú ở đấy. Mặc dù cũng có những lúc tâm ta bị xao lãng, đi xa đối tượng, hoặc

trôi dạt theo một ý nghĩ nào đó, nhưng năng lượng của chánh niệm và định lực sẽ lập tức mang ta trở về với hiện tại. Và nơi đó sẽ là chỗ an trú của tâm ta.

Với định lực là nền tảng, từ đó ta sẽ quán chiếu được thân tâm qua nhiều khía cạnh khác nhau, qua những giai đoạn kinh nghiệm khác nhau. Trong sự tu tập, sẽ có những lúc ta cảm thấy thật sáng suốt và hạnh phúc tràn ngập, chứng nghiệm được sự tỏa chiếu của tâm mình, nhìn thấy mọi vật tỏa sáng một cách phi thường. Nhưng điều đó cũng không tồn tại lâu. Sau đó, chúng ta phải tiếp tục mở rộng để đi sâu hơn nữa vào tuệ giác của khổ đau. Sự rộng mở ấy không phải là lý thuyết suông, vì tuệ giác về khổ đau bắt nguồn từ sự cảm nhận trực tiếp trong đời sống, cũng như trong chính sự tu tập.

Vì thế sẽ có lúc ta kinh nghiệm hạnh phúc bao la tràn ngập, và cũng có lúc ta kinh nghiệm khổ đau cùng cực. Nhưng rồi cuối cùng ta sẽ đến được một chốn tĩnh lặng thâm sâu. Vì đã trải qua mọi thăng trầm, tâm ta giờ trở thành, không còn gì để xao động nữa: không bám víu vào những gì dễ chịu, cũng không xua đuổi những gì khó chịu. Tâm ta đạt đến một sự quân bình tĩnh lặng, cũng giống như một dòng sông sâu vững vàng xuôi chảy. Và cũng từ nơi an tĩnh này, tâm ta sẽ có đầy đủ nhân duyên để hốt

nhiên bừng mở và chúng ngộ được trạng thái vô điều kiện, vượt ngoài thân tâm, đạt đến giải thoát.

Tha lực hay sự giúp đỡ

Tĩnh thức trong mỗi giây phút - đó là sự diễn tả rất chính xác về con đường đi đến giải thoát. Nhưng con đường ấy cũng có thể diễn đạt bằng nhiều cách khác nữa. Đạo, hoặc sự tu tập nói chung, hiểu theo một nghĩa rộng là trau dồi và nuôi dưỡng những đức tính nào có thể nâng đỡ, dẫn dắt chúng ta đến giải thoát. Trong tiếng Pali có danh từ *parami* (ba-la-mật) nói đến mười đặc tính thiện mỹ trong tâm và những năng lực tích lũy mà chúng có thể đem lại là: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, bát-nhã, phương tiện thiện xảo, nguyện, lực và trí tuệ.

Trong Phật giáo ít khi tìm thấy danh từ *ân sủng*. Điều này khiến ta phải xét lại ý nghĩa của nó, mà cách hay nhất là nhìn lại kinh nghiệm của chính mình. Tôi cảm thấy rằng các *ba-la-mật* có một ảnh hưởng rất lớn và rất tương xứng với ý niệm về *ân sủng* hay *tha lực*. Đây không phải là một chủ thuyết thần học hay một ý niệm huyền bí nào hết, mà chính là những gì ta có thể thực sự cảm nhận và biết được.

Ý niệm về *ba-la-mật* gợi tôi nhớ đến một câu thơ của *Dylan Thomas*: “Một năng lượng chạy qua dây điện xanh chuyển hóa những bông hoa.” *Ba-la-mật* không đến từ bên ngoài chúng ta. Thật ra, chúng phát xuất từ những hạt giống thanh tịnh mà ta đã tích lũy lâu đời. Người Phật tử bao giờ cũng hiểu rằng khi nương tựa vào một quyền lực siêu nhiên, điều đó không nhất thiết có nghĩa là phải dựa vào một nhân vật siêu hình nào đó. Thật ra thì nó có nghĩa là chúng ta đang nương tựa vào những năng lực thanh tịnh, mặc dù chúng nằm bên trong nhưng vẫn hiện hữu bên ngoài cái *ngã* nhỏ bé của ta. Và đó mới chính là nguồn gốc của những ân phước và tha lực trong cuộc đời.

Suốt hành trình tiến hóa dài đằng đẵng của ta trong đời này, và có lẽ trong nhiều đời trước nữa, ta đã tích tụ được những năng lượng thanh tịnh trong tâm mình. Năng lượng ấy là do kết quả của những hành động từ ái, của sự hiểu biết thâm sâu, của tuệ giác. Dần dần, chúng biến thành sức mạnh của nghiệp báo, có khả năng mang lại những may mắn trong đời ta. Thế nên, chính sự tu tâm chứ không phải do bất cứ một động lực bên ngoài nào đã mang lại ân phước cho đời ta. Hãy phát triển và củng cố những

ba-la-mật trong ta, và rồi một ngày ta sẽ hưởng được những hoa quả an lạc của chúng.

Galway Kinnel có viết một bài thơ diễn tả được ý niệm về một tha lực bất nguồn từ nội tâm này thật đẹp:

Thánh Francis và hạt giống

*Một mầm non
nhưng tiềm chứa tất cả,
cả những gì không bao giờ nở hoa, kết trái,
cả những gì nở hoa, từ bên trong, nhờ biết tự
thương yêu.
Mặc dù đôi khi cũng cần thiết
dạy cho một vật biết được vẻ đẹp của chính
nó,
đặt bàn tay lên chân mày
một đóa hoa
và dùng ngôn từ kể cho nó biết rằng
nó rất đáng yêu
cho đến một ngày nó lại nở hoa từ bên trong,
nhờ biết tự thương yêu;
Cũng như thánh Francis
đặt bàn tay lên vầng trán nhọc nhằn
của hạt giống, và nói cho nó nghe bằng hành
động và ngôn từ*

*về sự thương yêu bảo bọc của đất, và hạt giống
tưởng nhớ lại suốt thân dài,
từ cái mồm đầu thắm nhuần trọn vẹn đất lành
qua những rom rạ, phân bón, đến phân đuôi
xoắn tít tâm linh,
từ những chiếc gai nhọn cứng nhô ra từ xương
sống
thông xuống một trái tim to rạn nứt
đến một màu tuyến xanh sữa đục mờ ảo rừng
mình phun ra
từ mười bốn đầu núm vú trong mười bốn chiếc
miệng bú mút
nằm phía bên dưới:
một hình thể dài và vẻ đẹp tuyệt vời, của hạt
giống.*

Tự do không thể nào tìm thấy được trong sự nhỏ
nhoi và hạn hẹp của chấp ngã. Giáo pháp của Đức
Phật đã đánh thức ta dậy để nhìn thấy một thực
tại cơ bản khác hiện hữu bên ngoài cái ngã ấy. Khi
những *ba-la-mật* được phát triển bằng sự tu tập -
cũng như đã được nuôi dưỡng qua nhiều đời, nhiều
kiếp - chúng ta sẽ kinh nghiệm được sự phát sinh

của *dhammoja*, tiếng Pali có nghĩa là tinh túy của
đạo pháp.

Trong những trạng thái thiền quán sâu thẳm,
chúng ta sẽ có lúc thoát ra ngoài thế giới của ý
niệm và bước vào dòng năng lực của chánh niệm.
Dhammoja chính là dòng năng lực ấy, nó lúc nào
cũng đưa đẩy ta tiến đến giải thoát. Nó là một cái gì
vĩ đại to tát hơn là cái ngã nhỏ nhoi giới hạn.

Trong thời gian tu tập ở Miến Điện, tôi đã có dịp
kinh nghiệm được *dhammoja* này thật mãnh liệt.
Lúc ấy tôi mới đến Á châu được vài tháng. Tôi bị sụt
cân và sức khỏe sa sút rất nhanh. Có lần tôi yếu đuối
đến độ trong khi đang ngồi thiền thì bị ngã nhào.
Mặc dù trong lúc sức khỏe suy yếu đến thế, năng lực
của dòng chánh niệm trong tâm vẫn duy trì vững
mạnh và sự thiền quán của tôi vẫn tiếp tục tiến triển
tốt đẹp. Lúc đó dường như không có bất cứ một việc
gì có thể ngăn chặn được đà tiến ấy. Kinh nghiệm
này làm tôi nhớ đến câu chuyện về Đức Phật khi
ngài viếng thăm những người bệnh hoặc kẻ hấp hối.
Ngài thường khuyên họ: “Dù cho thân của ông có yếu
đuối và bị nhiều đau đớn, hãy luôn giữ cho tâm được
tỉnh giác và có chánh niệm.” Một lần ném được mùi

vị của *dhammoja* rồi, tôi hiểu rằng mình thực sự có thể thực hành được những gì Đức Phật dạy!

Ý niệm về tha lực cũng được bắt nguồn từ quan điểm Phật giáo cho rằng có nhiều chúng sinh hiện hữu trong những thế giới khác. Theo nền văn hóa Phật giáo cổ truyền, người ta tin rằng trong những cõi cao hơn thế giới loài người còn có chư thiên hay *deva*, có thể giúp đỡ, bảo vệ và hướng dẫn ta trong những hoàn cảnh khó khăn. Đức Phật dạy rằng, chư thiên giúp chúng ta qua sức mạnh những hạnh nguyện và lòng từ ái của chính chúng ta. Khi ta trau dồi và tôi luyện những giới đức và tình thương của mình, tức là ta đang mở rộng để đón nhận những năng lực tốt lành và sự giúp đỡ của các vị ấy.

Tin hay không tin vào vũ trụ quan của Phật giáo là tùy ở bạn. Vấn đề giải thoát của chúng ta không hề tùy thuộc vào ngoại vật. Bạn vẫn có thể đạt được giải thoát viên mãn cho dù bạn có tin vào sự hiện hữu của các chư thiên hay không. Nhưng theo lời *Coleridge* thì ta có thể chọn một thái độ khôn ngoan là: sẵn lòng tạm hoãn lại sự nghi ngờ của mình. Liệu chúng ta có nên cởi mở đối với yếu tố có thể có của những việc mình chưa hiểu rõ mà không quá bất tín hoặc cuồng tín hay không? Ngày nay có những

chuyện ta cho là thông thường nhưng khoảng trăm năm trước đây vẫn được xem là những phép lạ!

Mặc dù những tha lực tiềm ẩn ấy, khi gặp điều kiện thuận lợi, cũng có thể giúp đỡ ta, nhưng chúng không bao giờ có thể thay ta hoàn tất công việc tu tập. Sự giúp đỡ bên ngoài, như chư thiên chẳng hạn, chỉ là phụ thuộc so với công năng tu tập của chính ta, tức những năng lực giải thoát do *dhammoja* và các *ba-la-mật* mang lại.

Quán niệm về những *ba-la-mật* trong ta cũng có thể là một trợ lực lớn cho sự tu tập. Vì sức mạnh của vô minh quá to tát nên đa số chúng ta ít ai tin vào khả năng giải thoát khổ đau của chính mình. Ta không bao giờ dám nghĩ rằng tâm ta lại có thể thanh lọc được hết tham, sân, si. Chỉ nhờ sự tích lũy lâu dài của các *ba-la-mật* mà ta mới có thể bước vào con đường tu tập, có đủ nghị lực và sự ham thích để tiếp tục hành trì công việc khó khăn nhưng tột cùng giải thoát này. Biết trân quý những *ba-la-mật* đang có trong ta sẽ làm phát khởi sự tự trọng và niềm an lạc. Nhiều khi, giữa những nổi trôi thăng trầm của sự tu tập, ta lại quên đi sức mạnh vô cùng của những *ba-la-mật* ấy đang có mặt trong ta. Và bạn hãy nhớ

điều này, chỉ có những *ba-la-mật* ấy mới thực sự là nguồn gốc của mọi *ân sủng* trong đời ta.

Vai trò của một vị thầy

Con đường tu tập sẽ đưa ta đến giới hạn cuối cùng của thế giới quen thuộc này. Thường thì trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta tự tạo cho mình một lãnh địa, sống trong một tháp ngà an ổn. Nơi đây mọi vật đều có vị trí riêng của nó, và ta cũng biết được rõ ràng vị thế của chính mình. Tâm ta lúc nào cũng phòng thủ để bảo vệ và duy trì cái thế giới nội tâm quen thuộc này. Nhưng bức thành trì an ổn đó lại giới hạn và giam giữ sự sống của ta trong những gì quen thuộc và dễ nhận diện. Và chung quanh ta còn có biết bao nhiêu thế giới của kinh nghiệm và sự sống khác nữa. Chúng nằm ngoài tập quán nhận thức có điều kiện của ta. Liệu chúng ta có can đảm và tâm huyết để thám hiểm cái thế giới xa lạ ấy không?

Một vị thầy, một người hướng dẫn, một thiện tri thức có thể là những trợ lực vô giá trên con đường tu tập. Những vị ấy có thể trình bày cho ta thấy những gì còn ẩn giấu, chỉ rõ con đường đi, và khơi

dậy những khát vọng cao thượng trong ta. Khi vượt ngoài giới hạn của thế giới quen thuộc này, chúng ta sẽ kinh nghiệm hạnh phúc và khổ đau một cách mới lạ và bất ngờ. Đôi khi khổ đau có thể thúc giục ta tinh tấn để được giải thoát, nhưng cũng có lúc ta bị lún sâu vào vũng lầy của khốn khó mà không có lối thoát. Và cái bẫy của hạnh phúc lại còn nguy hiểm bội phần hơn thế nữa! Trên con đường tu tập cũng có nhiều nơi nghỉ chân rất thoải mái. Sau một thời gian tu tập, ta sẽ cảm thấy an lạc hơn, hài hòa với mọi người hơn, thích nghi và dễ dàng chấp nhận hơn. Mối tương quan giữa ta và người khác sẽ trở nên tốt đẹp và cuộc sống cũng sẽ trở nên dễ dàng. Vì vậy, nhiều khi ta cứ muốn ở lại chốn vô sự, thoải mái này để được nghỉ ngơi mãi mãi.

Một vị thầy giỏi sẽ biết khi nào học trò mình bị mắc kẹt, dù là trong khổ đau hoặc trong bất cứ một thứ hạnh phúc nào còn bị điều kiện. Bằng những phương tiện khéo léo khác nhau, vị thầy biến chúng thành một thứ nhiên liệu cho ngọn lửa giác ngộ. Có những lúc chúng ta cần sự khuyến khích, nâng đỡ, ưu ái, và cũng có lúc cái ta cần là một gáo nước lạnh tạt thẳng vào mặt. Tôi tôn trọng và học được rất nhiều từ phương pháp thứ hai này nơi ngài *U Pandita Sayadaw*, vị thiền sư Miến Điện của tôi. Bất

cứ một kinh nghiệm nào của tôi trình lên với ông, cho dù có huy hoàng đến đâu, ông cũng không hề lộ một vẻ gì khâm phục. Mặc dù đôi lúc tôi cũng cảm thấy thất vọng, nhưng ông đã cho tôi một món quà quý giá là không bao giờ chấp nhận một cái gì thấp kém hơn là sự giải thoát thực sự.

Một vị thầy đáng kính nữa là ngài *Nyoshu Khenpo Rinpoche* đã chỉ cho tôi thấy sự tự do cao tột bằng một lối khác. Một lần tôi đến gặp ông để trình pháp. Tôi kể cho ông nghe những kinh nghiệm thiền quán đặc biệt mà tôi đã chứng nghiệm. Ông bảo: “Giá vàng thì có lúc lên, lúc xuống, nhưng bản chất của vàng thì bao giờ cũng vậy!” Kinh nghiệm thiền quán đến rồi đi, nhưng tự tính thanh tịnh của tâm thì vẫn tồn tại. Bằng ngôn từ hay bằng sự hiện diện của mình, một vị thầy sẽ không để cho ta bị mắc kẹt vào bất cứ một hình tướng tạm thời nào!

Trong mối tương quan thầy trò, ta thường gặp một vấn đề khó khăn là sự lẫn lộn giữa uy quyền và thẩm quyền. Trong đời sống, ở lãnh vực nào cũng vậy, chúng ta sẽ gặp những người có một trình độ hiểu biết cao hơn ta về một vấn đề nào đó. Chấp nhận sự khác biệt ấy sẽ giúp cho ta biết cởi mở để học hỏi nơi người khác. Nó giúp chúng ta lúc nào

cũng giữ được một sơ tâm. Nhưng chấp nhận kiến thức của một người trong một lãnh vực nào đó không có nghĩa là ta trao hết quyền hành cho người ấy. Chúng ta vẫn có thể tiếp nhận sự hướng dẫn, những lời chỉ dạy, và khuyến khích của người khác, mà không cần phải phó mặc hết cái nhận thức về phải trái của mình cho họ!

Sự lẫn lộn này thật ra được bắt đầu ở cả hai bên. Vị thầy có thể có một trình độ hiểu biết nào đó, nhưng sự giác ngộ của các ngài vẫn chưa hoàn toàn trọn vẹn, cũng có lúc hành động của các vị ấy vẫn còn bị ảnh hưởng bởi vô minh. Còn những người học trò có khi lại quá vội vàng buông bỏ hết sự phán xét, phân biệt của mình với danh nghĩa khiêm tốn, nhẫn chịu. Chúng ta thường sai lầm khi cho rằng một người có tri thức, hiểu biết thông suốt trong một lãnh vực nào đó thì tự nhiên sự hiểu biết ấy cũng sẽ bao trùm hết mọi lãnh vực khác. Điều ấy có thể đúng nhưng cũng rất có thể sai!

Trong truyền thống Phật giáo nguyên thủy, vị thầy còn được xem là một *kalyana-mitta*, tức là một thiện tri thức, một người bạn lành về đạo lý. Một bậc chân thiện tri thức lúc nào cũng hành động vì lòng từ ái, vì sự thương xót chúng sinh còn nhiều khổ đau.

Khi ta thấy được một phẩm quyền tự nhiên trong những vị thầy vì sự minh triết, trí hiểu biết, lòng từ bi của họ, và khi những hành động của các ngài được phát xuất từ đó, ta sẽ hưởng được lợi ích vô vàn từ sự chỉ dạy của các ngài. Mối liên hệ thầy trò có thể là một phước báu lớn lao nhất trong đời người học trò, nhưng nó cũng có những nguy cơ của sự lạm dụng. Nhận thức được hai khía cạnh ấy sẽ giúp ta có thể dễ dàng phân biệt được.

Tứ như ý túc

Tức Phật có dạy về bốn con đường đưa ta đến thành công, đến sự viên mãn. Tức Phật gọi chúng là *Tứ như ý túc*, những con đường lúc nào cũng đưa ta tiến tới. Chúng là bốn phẩm hạnh đặc thù trong cá tính chúng ta, mà mỗi phẩm hạnh phản ánh một sức mạnh đặc biệt. Nếu ta biết được phẩm hạnh nào là ưu điểm của mình, từ đó ta có thể dựa trên sức mạnh sẵn có mà phát huy và thực hiện được những gì cần làm.

Đôi khi người ta quan niệm rằng tu hành có nghĩa là sống mà không còn một sự say mê nào nữa, dập tắt hết những ngọn lửa trong tâm - nghĩa là phải có một thái độ lạnh lùng, hoàn toàn thụ động, xa

lìa thế sự. Nhưng quan niệm này hết sức sai lầm! Vì mỗi một con đường đi đến giải thoát vừa kể trên đều đòi hỏi một sự đam mê phi thường, một ngọn lửa rực cháy trong tâm. Đối với chúng ta, những người mà niềm đam mê ấy đang khơi động, đạo pháp trở thành một lý tưởng tối thượng của đời mình.

Con đường thứ nhất để đi đến thành công, nuôi dưỡng chí tu hành của ta, là *dục như ý túc* - *dục* ở đây là một sự ham muốn thực hành, để thành tựu một việc gì. Khi có phẩm hạnh này, ta sẽ biết rằng không có bất cứ một điều gì có thể ngăn trở mình được. Chúng ta không bao giờ cảm thấy toại nguyện, trừ khi nào ta đạt đến mục tiêu mình muốn. Đôi lúc, khi nghĩ về phẩm hạnh này, tôi liên tưởng đến lòng nhiệt thành và động lực phi thường của các nhà thể thao Thế vận hội, hay những nhạc sĩ đại tài, hoặc là bất cứ những ai đã thực hiện việc gì đến mức toàn mỹ. Phẩm hạnh của *dục* và lòng nhiệt thành là động lực chính thúc đẩy họ đi trên con đường đời: “Tôi sẽ làm việc ấy! Tôi sẽ thực hiện được việc ấy!” Và rồi với sức mạnh đó trong tâm, của một nghị lực không thối chuyển, họ sẽ thành công. Vì thế cho nên *dục*, tức một hoài bão và nhiệt tâm mãnh liệt, là một trong bốn con đường đưa ta đến thành công.

Con đường thứ hai là *Tinh tấn như ý túc*. Đây là một phẩm hạnh của nghị lực. Một người có đức tính cương quyết này lúc nào cũng cảm thấy bị thách thức bởi ý nghĩ “Công việc này đòi hỏi một nghị lực đáng kể. Và tôi sẽ thực hiện được việc ấy.” Những người như vậy thì chẳng những không sờn lòng trước khó khăn mà còn cảm thấy phấn khởi vì sự thách thức. Họ quan niệm rằng: “Những việc gì đòi hỏi sự cố gắng để đạt đến thành công thì tôi sẽ làm được!”

Trước đây tôi có đọc một bài báo viết về cái chết của con ngựa đua nổi danh *Secretariat*. Bài báo ca tụng trái tim dũng cảm của con ngựa này, và diễn tả lại cái đảm khí của nó được biểu lộ một cách hùng tráng trong những cuộc đua như thế nào. Cũng vậy, khi hành động của ta xuất phát từ nơi ấy trong trái tim, gắng hết sức không chút nghi ngại, nó sẽ phát sinh một sức mạnh và một năng lực vô song!

Dipa Ma, một vị thầy của tôi ở Ấn Độ, là một thí dụ cho phẩm hạnh anh dũng không lùi bước này. Trong thời gian tu tập, có lúc bà bị bệnh và yếu đến nỗi phải bò trên những nấc thang để đi lên thiền đường và tiếp tục ngồi thiền. Không gì khuất phục được bà. Lần cuối tôi gặp bà trước khi bà mất, *Dipa Ma* quay sang bảo tôi: “Chú biết không, chú nên thử gắng ngồi thiền trong hai ngày.” Nhưng bà không

nói là một khóa thiền kéo dài hai ngày, ý bà là một lần tọa thiền kéo dài hai ngày liên tục! Chỉ ngồi thôi, hai ngày như vậy! Khi nghe bà nói thế, tôi phá lên cười vì biết rằng điều đó hoàn toàn ngoài khả năng mình. Bà nhìn tôi với một ánh mắt từ bi sâu xa và nói: “Chú đừng có lười biếng đấy nhé!”

Dipa Ma có một nghị lực đáng kính phục, và điều đó đem lại cho bà một kết quả chỉ có thể phát xuất từ tâm kiên cố. Những ai có đức tính này, với sức mạnh này, là những người có một khả năng tinh tấn, sẽ không bao giờ chán nản vì con đường quá dài hoặc quá gian nan. Cho dù hành trình có kéo dài nhiều tháng, hoặc nhiều năm, điều ấy không đáng kể - vì họ là những người có dũng lực.

Đức Phật cũng là một biểu tượng cho phẩm hạnh này. Trước khi thành đạo, khi vẫn còn đi tìm chân lý, ngài đã cương quyết như sau: “Nếu mục tiêu có thể đạt được bằng sự cố gắng của con người, tôi sẽ không bao giờ ngừng nghỉ hoặc thoái chuyển cho đến ngày thành đạt. Cho dù chỉ còn lại gân, da bọc xương; cho dù máu thịt tôi khô cạn, tôi nhất định sẽ không thoái lui sự tinh tấn của mình, cho đến ngày nào tôi đạt được những gì có thể đạt được bằng khả năng, bằng sự cố gắng và kiên chí của con người.”

Con đường thứ ba để đi đến thành công là tâm nguyện tu tập theo đạo Pháp, hay là *Niệm như ý túc*. Lòng yêu chân lý này sẽ giữ cho tâm ta lúc nào cũng miệt mài với sự tu tập. Tình yêu đó bao gồm một tâm thức thanh tịnh rất lớn và một nhiệt tâm vô bờ bến. Như lần đầu tiên biết yêu - theo thường tình thế gian - tâm bạn lúc nào cũng chỉ tưởng nhớ đến người mình yêu. Tình yêu đạo pháp cũng có một cường độ tương tự như thế. Tình yêu ấy sẽ biến thành con đường dẫn đến tuệ giác khi nó tràn ngập tâm ta. Chúng ta lúc nào cũng tưởng nhớ và thực hành theo đạo pháp, và trên đời này không còn một chuyện gì khác là quan trọng hơn nữa. Tình yêu ấy giữ cho ta vững tiến. Nó chính là một tình yêu cao thượng nhất, quý giá nhất trong ta!

Con đường thứ tư dẫn đến thành công là phẩm hạnh của tư duy, tham cứu đạo lý, tức *Tư duy như ý túc*. Có những người có sự ham thích mạnh mẽ, muốn thấu hiểu được những khía cạnh sâu xa nhất, uyên thâm nhất của Phật pháp. Họ không bao giờ bằng lòng với sự hiểu biết tầm thường nông cạn. Cái tâm tư duy ấy quán chiếu sự vô tận của vòng sinh tử luân hồi - *samsara* - sự vô bờ bến của các cõi sinh linh, và qua cái nhìn bao quát ấy, họ thấy được những vương

mắc trong cuộc sống. Một người với nhiệt tâm học hỏi sẽ thấy và hiểu được các nguyên nhân tiềm ẩn của khổ đau và ý thức được khả năng giải thoát của chính mình. Họ sẽ cảm thấy rất vui thú khi thám hiểm vào vùng bí mật thâm sâu nhất của tâm thức.

Bất cứ ai có được một trong bốn đức tính căn bản này, không chóng thì chầy rồi cũng sẽ đi đến giải thoát. Chúng ta có thể giải thoát được nhờ sức mạnh của lòng *dục*, tức cái tâm tham muốn và động năng thúc đẩy ta trên đường tu tập; ta cũng có thể đi đến giải thoát qua đức tinh tấn, cương quyết, một nghị lực không có gì ngăn trở nổi; ta có thể được giác ngộ nhờ sự say mê và lòng yêu quý đạo pháp; và ta cũng có thể kinh nghiệm được giải thoát bằng năng lực của quán chiếu, một nhu cầu tham cứu và hiểu biết. Một trong bốn đức tính ấy đều có thể là con đường đưa ta đến giải thoát.

Công việc của ta là làm sao nhận diện được đức tính nào là ưu điểm của mình, và dựa trên đó để làm nền tảng tu tập. Ta hãy nuôi dưỡng đức tính đó, phát triển nó và làm sao cho mỗi ngày được vững mạnh hơn. Sự thách thức lớn nhất của đời ta là thực hiện được sứ mạng giải thoát, và làm sao để mang những đức tính giải thoát ấy hội nhập vào giây phút hiện

tại. Con đường tỉnh thức hiện hữu trong mỗi giây, mỗi phút. Nó đang có mặt ngay bây giờ và ở đây. Ta có thể nào vừa giữ được tầm nhìn rộng lớn ấy, và cùng một lúc vừa hoàn toàn có mặt trong giây phút hiện tại này không? Trước những gì là chân thật, ta có cảm thấy kích lệ không? Ta nên nhớ rằng sự tu tập này không phải chỉ cho riêng mình mà thôi, nó còn vì hạnh phúc và lợi ích của mọi loài chúng sinh. Đức Phật đã chỉ cho ta thấy rõ bốn con đường để đi đến giải thoát. Phần còn lại là tùy ở nơi ta!



II. ***Phương pháp*** ***tu tập***

Mục tiêu, sự tinh tấn và buông xả

Làm cách nào để có thể vừa có một mục tiêu cho sự tu tập, vừa cảm thấy hứng khởi vì con đường ta theo có chủ đích và phương hướng rõ rệt, mà lại không bị vướng mắc vào những phiền phức của sự nỗ lực và cố gắng? Đây là một câu hỏi chủ yếu cho bất cứ ai đang đi trên con đường tâm linh!

Bất cứ sự chọn lựa nào của ta trong cuộc đời này cũng đều liên quan đến một mục tiêu hoặc chủ đích nào đó! Một ý thức phương hướng rõ ràng sẽ giúp ta sáng suốt hơn trong việc chọn lựa con đường đưa mình đến mục tiêu mong muốn. Thế nên khi hiểu được mục đích của sự ngồi thiền, ta sẽ hiểu được ý nghĩa cao thượng của hành trình tu tập này. Và sự hiểu biết đó, đồng thời cũng mang đến cho ta một sự khích lệ cũng như năng lực để tiếp tục con đường.

Giáo lý của Đức Phật là một khích lệ lớn cho chúng ta, ngài đã trình bày thật rõ ràng mục tiêu của con đường tu tập: đưa ta đến một trạng thái sáng suốt và tự tại hơn, dẫn đến một tâm thức thanh tịnh và an vui hơn. Nơi đó ta sẽ không còn bị chi phối bởi tham, sân và si.

Nếu bạn muốn làm tăng trưởng sự tinh tấn cũng như năng lực của mình cho hành trình vô tận này, bạn có thể thử một vài phương pháp quán niệm sau đây. Bạn hãy suy ngẫm về tự tính chất tạm bợ, không thường còn của mọi hiện tượng. Mặc dù chúng ta có thể chỉ hiểu được sự thật này về mặt lý thuyết mà thôi, vì muốn nhận biết sâu xa đòi hỏi phải có một chánh niệm thật sâu sắc. Hãy nhìn lại những kinh nghiệm của bạn, bây giờ chúng đâu cả rồi? Giây phút này bước sang giây phút khác, chúng biến mất. Có chăng, ta chỉ còn giữ lại những ý niệm hoặc ký ức về chúng, nhưng những thứ đó cũng lại trở thành tạm bợ, ngắn ngủi. Hiểu được sự thật hiển nhiên về luật vô thường này rồi thì cái gì là chân giá trị trong cuộc đời bạn? Còn có điều gì đáng để cho bạn theo đuổi nữa chăng?

Cũng chính sự suy tư về lý vô thường này đã thúc đẩy Đức Phật ra đi tìm chân lý giải thoát. Ngài đã tự hỏi khi còn là một vị thái tử trong hoàng cung: “Vì sao ta lại săn tìm những đối tượng của sinh, lão, bệnh, tử khi chính ta vẫn còn bị chi phối bởi sinh, lão, bệnh, tử?”

Sau khi đạt được giác ngộ, Đức Phật đã khuyến khích và thúc giục những người khác nên cảm thấy

sự cấp bách, vì biết rằng mọi hiện tượng rồi sẽ hoại diệt. Ngài dạy các đệ tử: “Có những cây cao và gốc cây, các ông hãy tu tập thiền quán ngay bây giờ, nếu không sẽ hối hận về sau.” Những cây cao và gốc của chúng là những địa điểm thuận lợi để ngồi thiền trong khí hậu vào thời ấy ở Ấn Độ.

Đức Phật đã thấy rõ rằng cuộc đời của ta ngắn ngủi như thế nào, cũng như sự giác ngộ và cơ hội để tu tập là quý báu và hiếm hoi biết bao! Nếu ta không biết sử dụng thời giờ của mình cho xứng đáng, sau này ta sẽ phải mang một nỗi ân hận ray rứt vì biết rằng mình đã bỏ lỡ điều quý giá nhất trên đời.

Bạn cũng có thể suy ngẫm về việc gì đầu tiên đã khiến bạn bước chân vào con đường tu tập. Phải chăng đó là một kinh nghiệm riêng tư sâu kín nào đó về khổ đau? Hay bởi lòng thương xót khi chứng kiến những đau đớn của người chung quanh? Hoặc từ một nỗi ưu tư, khắc khoải về ý nghĩa và mục đích của cuộc sống này? Đôi khi đâu đó trên quãng đường tu tập, chúng ta đã đánh mất đi cái cảm hứng ban đầu ấy. Hãy cố nối liền lại với nó, với tình yêu ban đầu của ta! Được như vậy, ta sẽ một lần nữa thấp lùn ngọn lửa say mê và tinh tấn trên hành trình đầy bất ngờ của giác ngộ và giải thoát.

Thiếu ngọn lửa đam mê ấy sẽ không có một việc gì có thể xảy ra. Chúng ta chỉ đơn giản sống và hành động theo những thói quen, tập quán cố hữu của mình. Thật hiếm ai có thể thoát ra được những thói quen này để có thể nhìn thấy thực tại một cách sáng suốt, mới mẻ, và biết chọn lựa bằng tuệ giác thay vì theo những phản ứng đã bị điều kiện hóa quá nặng nề.

Nhưng chỉ có sự tinh tấn thôi thì chưa đủ. Mặc dù phẩm hạnh ấy rất là quý báu, nhưng nó cũng có thể đưa ta đến sự lầm lạc nếu ta phát huy quá độ. Nếu không khéo, ta có thể vì quá cố chấp vào mục tiêu giác ngộ rồi trở nên đầy tham vọng, có một thái độ ganh đua tâm linh và đâm ra khát khe về sự tiến bộ của mình. Khi ta nỗ lực và cố gắng với một sự khẩn thiết quá độ, có thể vì đó mà trở thành vô vọng. Bất buộc một việc nào đó phải xảy ra ngay bây giờ chắc chắn sẽ làm mờ đi sự sáng suốt của ta, việc ấy có thể đưa đến sự thất chí, nản lòng và có khi là tuyệt vọng.

Sau khi đã ý thức được những trở ngại gây nên bởi loại nỗ lực và tinh tấn vừa kể (thường là bằng kinh nghiệm đau thương của chính mình), có một số người đâm ra từ bỏ hết mọi ý niệm về mục đích. Đây cũng

lại là một sai lầm khác! Khi ta không có mục tiêu và trở nên chấp rằng, tu tập chỉ đơn giản có nghĩa là trở nên tỉnh thức và chú ý trong giây phút hiện tại, mà không có một ý thức nào về mục đích, hoặc phát triển sự hiểu biết của mình, thì chúng ta đã vô tình đánh mất đi một nguồn năng lượng vô cùng của nghị lực và cảm hứng.

Điều quan trọng mà ta cần khám phá trong tu tập thiền quán - cũng như trong nhiều vấn đề khác nữa - là sự quân bình giữa tinh tấn và buông xả. Trên bề mặt thì hai đức tính này có vẻ như mâu thuẫn nhau! Làm sao ta có thể vừa gắng sức theo đuổi một mục tiêu mà cùng một lúc vừa buông xả, chấp nhận những gì xảy ra theo sự khai mở tự nhiên của nó? Hiểu rõ được nghịch lý này là một khúc quanh quyết định, vì nó giúp ta nhận thức được trọn vẹn con đường tu tập của mình.

Buông xả không có nghĩa là nhẫn nhịn một cách thụ động, mà có nghĩa là biết buông bỏ, biết nương theo đạo pháp, theo sự thật của kinh nghiệm trong giây phút hiện tại này. Sự chấp nhận ấy sẽ khơi dậy nghị lực và giúp ta có thể tinh tấn mà không hề bị lay chuyển hoặc vướng mắc. Ta ý thức được sự khẩn cấp của vấn đề tu tập, nhưng vẫn biết linh động và

hội nhập vào bất cứ những gì đang xảy ra trong hiện tại: cái này đang có mặt, tiếp đến sẽ là cái khác.

Trong những năm đầu tiên tu tập, tôi đào luyện đức tính buông xả này bằng cách tự nhắc nhở rằng: công việc của tôi trong khóa tu là ngồi thiền và đi kinh hành, ngồi và đi, ngồi và đi - rồi cứ để những gì xảy ra sẽ xảy ra. Bằng cách duy trì sự cố gắng của mình qua phương thức đơn giản ấy, tôi có thể chấp nhận và nương theo mọi thăng trầm trong sự tu tập. Có những lúc mọi sự đều trôi chảy, dễ dàng và tốt đẹp, nhưng cũng có những lúc chỉ gặp toàn đau đớn, khó khăn. Tôi vẫn cứ tiếp tục ngồi thiền và đi kinh hành, ngồi và đi. Và đạo pháp cứ tuần tự khai mở.

Vấn đề giữ quân bình giữa hai yếu tố tinh tấn và buông xả này có thể được hiểu theo một cách rất giản dị. Một đêm, tôi đi theo con đường nhỏ xuyên qua rừng dẫn từ nhà đến thiền đường ở cạnh đó. Trời tối đen như mực. Rõ ràng là tôi có một mục đích trong đầu: đi đến thiền đường phía bên kia bờ rừng. Ý muốn ấy tạo cho tôi một phương hướng, đặt tôi lên con đường mòn ấy và giữ cho tôi tiến bước. Nhưng nếu tôi không chịu chú ý đến mỗi bước chân trong mỗi giây phút, thì tôi có thể bị té ngã vì vấp vào đá hoặc những chỗ lồi lõm trên đường.

Hoặc như trong việc leo núi chẳng hạn. Ta cần biết quân bình phối cảnh của mình để có thể tiếp tục tiến tới, để duy trì lòng ham thích và nghị lực của ta. Ta phải ý thức được từng mỗi bước chân, mỗi vị trí miếng đất dưới chân, và cùng một lúc, tập trung cái nhìn vào đỉnh núi, mục tiêu mà mình muốn lên đến. Bằng cách giữ tâm nhìn cho rộng - ý thức về mục đích - và cùng một lúc, chú tâm vào giây phút hiện tại, ta sẽ tìm thấy được sự quân bình cũng như năng lực để hoàn tất con đường giải thoát.

Tu tâm

Tó một cuộc tranh luận đã kéo dài từ hơn 2.500 năm nay về vấn đề tâm ta nằm ở nơi nào. Tâm nằm ở bộ óc chăng? Hay tâm ta nằm ở trái tim của mình?

Ở đây, tôi không cố gắng để đem lại một câu trả lời xác định nào, nhưng tôi nghĩ cũng có ích để biết rằng, đôi khi trong thiền quán, ta có thể cảm nhận một cách mãnh liệt rằng tâm thức được phát toả ra từ nơi trung tâm bộ tim của mình - không phải trái tim vật lý, mà là vùng năng lực tâm linh nằm ngay ở

giữa ngực. Có thể là năng lực tâm linh ấy phát xuất từ bộ óc và ta cảm nhận nó ở trái tim, hay cũng có thể là nó bắt đầu nơi vùng trung tâm bộ tim và được chuyển đến bộ óc!

Trong ngôn ngữ của một số quốc gia Á châu, chữ *tâm* có thể dùng để chỉ trái tim hoặc bộ óc. Vấn đề đã được giải quyết hết sức thật giản dị! Bạn nên nhớ rằng khi chúng ta sử dụng danh từ *tâm* theo ngôn ngữ của Phật giáo, thì ta không chỉ nói riêng về bộ óc hay phần trí tuệ mà thôi. *Tâm* ở đây có nghĩa là *thức*: một quan năng của tri giác giúp ta nhận biết được một đối tượng cùng với mọi cảm thọ, mọi cảm tưởng có liên hệ đến cái biết ấy, chúng có thể sinh khởi bằng nhiều cách phối hợp khác nhau, trong bất cứ giây phút nào. Với tuệ giác thiền quán ấy thì trái tim và bộ óc thật ra chỉ là một!

Nếu vậy thì sự tu tâm hay chuyển hóa ý thức là để làm gì? *Thức*, nói một cách đơn giản là *cái biết*. Nhưng trong mỗi giây phút của *cái biết* ấy có nhiều trạng thái tâm thức khác biệt liên hệ với nó phát sinh theo. Giáo lý của Đức Phật có đề cập nhiều đến những trạng thái tâm thức này - những tâm bất thiện như là tham, sân, si, sợ hãi và những tâm thiện như là niệm, từ, bi và trí tuệ.

Chúng ta có thể hiểu sự tu tâm này qua pháp môn *Tứ chánh cần* mà Đức Phật đã chỉ dạy: Trong sự tu tập, ta cố làm sao để diệt trừ những tâm bất thiện đã sinh khởi; đối với những tâm bất thiện chưa sinh thì giữ cho chúng đừng sinh. Và cũng thế, ta cố gắng nuôi dưỡng, củng cố những tâm thiện đã có mặt, và tu tập, phát triển thêm những tâm thiện nào chưa sinh!

Đó cũng chính là công thức của sự chuyển hóa. Trước hết, ta cần quán chiếu kỹ cái tâm này của mình, xem nó thực sự là gì! Từ công phu quán chiếu ấy, ta sẽ phát triển được một trí tuệ phân biệt, nhận thức được những tâm nào là bất thiện, đưa ta đến khổ đau; và những tâm nào là thiện, đem lại cho ta hạnh phúc. Dựa trên chính nhận thức và kinh nghiệm của bản thân mình mà ta sẽ thực hành theo bốn phương pháp ấy. Và đó cũng chính là con đường rèn luyện tâm mà ta đang tu tập.

Phương pháp thiền tập

Ngồi cho thoải mái, giữ cho lưng thẳng nhưng không nên gồng cứng hoặc gắng sức quá. Nhẹ

nhàng nhắm mắt lại và ghi nhận cảm giác của hơi thở khi không khí đi ngang qua mũi hay ở môi trên. Cảm giác của hơi thở vào thấy rất đơn giản và tự nhiên. Chú ý đến cảm giác của hơi thở ra xem như thế nào. Bạn cũng có thể chọn theo dõi cảm giác lên xuống của ngực hoặc bụng khi hơi thở ra vào.

Dù bạn có chọn theo dõi cảm giác của hơi thở ở bất cứ một nơi nào cũng vậy, ở mũi hay là sự di động của ngực hoặc bụng, bạn phải luyện tập sao cho mình có thể ý thức được rõ ràng giai đoạn đầu tiên nhất của hơi thở vào. Và tiếp tục duy trì sự chú ý của mình cho đến trọn một hơi thở vào ấy. Rồi sau đó, ghi nhận giai đoạn đầu tiên nhất của hơi thở ra và duy trì sự chú ý của ta cho đến cuối hơi thở ra ấy.

Điều quan trọng là đừng bao giờ trở nên tham lam quá. Chúng ta bất cứ ai cũng có khả năng cảm nhận được trọn vẹn một hơi thở. Nhưng nếu ta cố gắng hơn thế, nếu chúng ta có ý nghĩ rằng mình sẽ chú ý hơi thở trong vòng nửa giờ, thì chừng ấy ta sẽ không thể nào kham nổi. Duy trì sự chú ý chuyên nhất trong một khoảng thời gian dài như vậy là chuyện hoàn toàn nằm ngoài khả năng của tâm ta, và vì vậy mà ta sẽ dễ trở nên chán nản, thối chí. Hãy nối liền và duy trì sự chú ý của mình với một hơi thở mà thôi...

rồi sau đó mới thêm một hơi thở nữa. Bằng cách ấy, ta có thể thực hành trong khả năng của mình, và tâm ta sẽ trở nên an định dễ dàng và giản dị hơn.

Đôi lúc sẽ có những đối tượng khác khởi lên - như cảm thọ của thân, tư tưởng, hình ảnh, cảm xúc. Ghi nhận xem chúng xuất hiện và biến đổi ra sao bằng một ý thức cởi mở. Thường thì chúng ta dễ trở nên xao lãng, lạc giữa những sự phô bày của kinh nghiệm và đánh mất đi sự chú ý của mình. Vừa khi ý thức được việc ấy, ta hãy trở về với trạng thái đơn thuần của chánh niệm.

Trong giai đoạn đầu, ta chỉ nên chú tâm vào hơi thở mà thôi, nên chọn đó làm đề mục chính. Đề mục ấy tuy căn bản nhưng không phải là duy nhất. Định tâm theo lối ấy sẽ giúp ta ổn định được sự chú tâm của mình, giữ cho ta được tỉnh thức và có chánh niệm. Dem tâm mình trở lại với một đề mục chính, thí dụ như là hơi thở, đòi hỏi một sự cố gắng, một công phu. Và công phu ấy sẽ tạo nên một năng lượng. Chuyện ấy cũng giống như khi ta lặp đi lặp lại một động tác thể dục để rèn luyện bắp thịt vậy. Bạn kiên nhẫn tập luyện và rồi thân bạn sẽ được cường tráng. Trở về với đề mục chính của mình là một loại thể dục của tâm linh. Khi ta cứ tiếp tục trở lại với hơi thở

của mình, lần nữa rồi thêm lần nữa, dần dần tâm ta sẽ trở nên mạnh mẽ và vững vàng. Mức độ của năng lượng trong ta cũng từ đó mà gia tăng theo. Và đến khi nào ta đạt được một ý thức không cần đề mục, chừng ấy ta sẽ cảm nhận được sự vật một cách tinh tế và mạnh mẽ.

Những lúc nào bạn cảm thấy có một sự gò bó hay căng thẳng trong việc thực tập của mình, bạn nên giữ cho nó được thoải mái và nới rộng phạm vi ý thức của mình ra. Hãy tạm gác hơi thở qua một bên và thay vào đó chỉ cần giản dị ghi nhận bất cứ những gì xảy ra nơi sáu cánh cửa giác quan (năm giác quan vật lý cùng với tâm ý) như nghe, thấy, xúc chạm, ngứa ngáy, suy nghĩ... Hoặc là bạn cũng có thể an nghỉ trong cái ý thức mênh mông và tự nhiên của mình, và chỉ chú ý đến sự sinh diệt của những âm thanh đang xảy ra chung quanh mà thôi. Khi ta nới rộng tâm điểm phạm vi ý thức của mình ra bằng cách ấy, nó có thể giúp cho tâm ta trở lại quân bình và rộng lớn hơn.

Bạn cũng có thể sử dụng phương pháp ghi nhận bằng tâm để duy trì chánh niệm. Nghệ thuật ghi nhận bằng tâm, như là một công cụ thiền quán, đòi hỏi một sự thực hành và trải nghiệm. Đặt tên cho

những đối tượng của kinh nghiệm khi chúng sinh lên có thể giúp cho chánh niệm bằng nhiều cách khác nhau.

Sự ghi nhận ấy phải được thực hành thật nhẹ nhàng, như một lời nói khẽ trong tâm, nhưng với một sự chính xác và chắc chắn đủ để ta có thể liên kết trực tiếp được với đối tượng. Ví dụ, bạn có thể đặt tên cho mỗi hơi thở của mình, và gọi thầm trong tâm là “vào, ra” hoặc “phồng, xẹp”. Thêm vào đó, bạn cũng có thể ghi nhận tất cả những hiện tượng khác xảy ra trong khi ngồi thiền. Khi có một tư tưởng khởi lên, ta ghi nhận “*suy nghĩ*”. Nếu có một cảm thọ nào ở thân trở nên nổi bật, ta có thể niệm thầm trong đầu: “đụng chạm, rung động, căng thẳng, ngứa ngáy”, hay là bất cứ một cảm giác nào đó mà bạn ghi nhận được. Khi có một âm thanh hoặc hình ảnh nào nổi bật, thì ta ghi nhận “nghe” hoặc “thấy”.

Sự ghi nhận ấy tự nó cũng có thể được xem như là một hiện tượng xảy ra trong tâm, mặc dù nó có khả năng giúp cho ta khỏi bị thất niệm. Việc gọi tên, cũng giống như là đóng tấm khung chung quanh một bức hình, giúp ta nhận diện đối tượng được rõ ràng hơn và giúp sự quan sát của ta được chính xác hơn.

Phương pháp ghi nhận bằng tâm này còn giúp cho chánh niệm theo một cách khác nữa. Nó cho ta thấy khi nào ý thức của mình chỉ là một phản ứng của thói quen và khi nào là chánh niệm thực sự. Ví dụ, có thể chúng ta cảm nhận được một cái đau đang có mặt nơi thân, nhưng nhận thức ấy cũng đã bị qua màn lọc của tâm ghét bỏ. Nếu không có phương pháp ghi nhận này, thường thì ta không thấy được sự ghét bỏ đó, và nó có thể trở thành một bức màn tinh vi che phủ trên cái đau. Ngoài ra, cách ghi nhận của ta cũng có thể tiết lộ cho biết rất nhiều về trạng thái tâm thức. Bạn ngồi yên và niệm thầm trong đầu “đau, đau” nhưng có lẽ bằng một giọng đay nghiến trong mỗi sự ghi nhận. Giọng điệu ghi nhận ấy cho ta thấy rõ ràng trạng thái thực sự của tâm mình. Điều thật lạ kỳ là ta chỉ cần giản dị thay đổi cách ghi nhận của mình thôi, thì trạng thái của tâm cũng sẽ thay đổi theo! Phương pháp ghi nhận sẽ tôi luyện phẩm chất của chánh niệm, của một trạng thái ý thức thuần túy không phản ứng trong ta.

Phương pháp ghi nhận bằng tâm này cũng có thể giúp năng lực tinh tấn của ta được vững mạnh thêm. Vì sự ghi nhận ấy đòi hỏi một cố gắng đặc biệt nên có người sẽ cảm thấy khó khăn trong giai đoạn đầu. Nhưng nỗ lực cuối cùng của ta chắc chắn sẽ chiến thắng được mọi sự lười nhác và buông thả trong ta.

Khi ta có thể nhẹ nhàng ghi nhận được mỗi đối tượng khi chúng sinh khởi, điều đó sẽ khơi động được nguồn năng lượng và giữ cho sự tu tập của ta mỗi ngày được tiến triển và thâm sâu hơn.

Ghi nhận bằng tâm là một phương tiện khéo léo giúp cho ta lúc nào cũng duy trì được nghị lực, sự tinh xác và chánh niệm. Bạn hãy tập thử phương pháp này trong lần ngồi thiền tới, mặc dù lúc đầu bạn khó có thể duy trì được lâu. Hãy đơn giản ghi nhận những gì đang xảy ra ngay khi bạn ý thức được chúng: *phồng, xẹp; suy nghĩ, suy nghĩ; đau, đau; phồng, xẹp*. Đóng khung mỗi giây phút kinh nghiệm lại bằng một ghi nhận nhẹ nhàng trong tâm. Hãy quán sát sự khác biệt về phẩm chất của sự chú ý trong bạn.

Bạn hãy kiên nhẫn trong việc thực tập sử dụng phương pháp này. Đôi khi có người ghi nhận bằng một giọng điệu ồn ào quá, vô tình làm lu mờ đi kinh nghiệm thực sự của mình. Lại có người cố gắng quá sức, trở nên căng thẳng và gò bó. Hãy để sự ghi nhận của mình nhẹ nhàng rơi xuống chạm vào đối tượng, như một cánh bướm đậu lên một đóa hoa, hoặc là để cho nó nổi lên theo đối tượng, như một bong bóng nước nổi lên vẩy. Hãy nhẹ nhàng, thoải mái, vui chơi với nó!

Bạn hãy trải nghiệm phương pháp ghi nhận này và tự tìm cho mình một kỹ thuật riêng để áp dụng. Có một lần trong khi đi kinh hành, tôi bước những bước chân thật chậm rãi và có ý thức, và rút ngắn những ghi nhận của mình lại chỉ còn mẫu âm đầu tiên mà thôi. Thay vì niệm thầm trong đầu *d, b, d, b, d...* Những ghi nhận ấy dường như trôi lướt nhẹ nhàng tự nhiên trên mỗi động tác của bước chân. Dù vậy, mục đích của sự ghi nhận - là giữ cho tâm mình được định và trụ lại trong suốt thời gian của một bước chân hay hơi thở - vẫn được đáp ứng đầy đủ.

Bạn hãy tự thử nghiệm để tìm cho mình một phương pháp. Nếu có lúc nào bạn cảm thấy sự ghi nhận gây trở ngại nhiều quá, hay là nó chậm chạp quá không theo kịp với sự thay đổi chung quanh, bạn hãy tạm dừng sự ghi nhận lại một thời gian. Thử xem sao! Thí nghiệm với âm lượng, với sự gọi tắt, rút ngắn lại. Nhớ rằng đây chỉ là một công cụ, và hãy tự tìm cho mình một phương pháp sử dụng nào thích hợp nhất. Quan sát xem nó có duy trì được một sự chú ý kéo dài không! Bạn hãy tự chứng nghiệm lấy tác dụng của sự ghi nhận. Hãy mềm dẻo và tận hưởng niềm vui của sự khám phá.

Pháp lý nintendo

Thắc bạn cũng nhận thấy rằng khi làm một việc gì mà ta ưa thích, ta có thể sống trong hiện tại một cách thật dễ dàng! Thí dụ như khi chơi thể thao, xem phim, đọc sách... hoặc ngay cả khi chơi *nintendo* (một thứ trò chơi điện tử hiện rất thông dụng).

Vì sao ta có thể tập trung tâm ý thật dễ dàng vào những sinh hoạt này, mà khi thiền tập tâm ta lại trở nên xao lãng và bất an đến thế? Một điều không ngờ là câu hỏi tầm thường đó có thể đưa ta đến một tuệ giác rất uyên thâm về khổ đau và giải thoát.

Cái mà ta gọi là “*tâm*” đó là một quan năng nhận thức tự nhiên và thuần túy - nó vô hình, trong suốt và linh động. Trong Phật giáo Tây Tạng nó còn được gọi là “sức mạnh nhận thức của một tính rỗng lặng”. Nhưng thật ra tâm không phải chỉ duy có sự nhận thức mà thôi! Vì trong mỗi giây phút kinh nghiệm sẽ có những phẩm tính đặc biệt khác, còn được gọi là *tâm hành*, sinh lên cùng với nó và tô màu thêm cho nhận thức ấy. Tỷ dụ như tham, sân, thương yêu, chánh niệm, định, trí tuệ, và nhiều đức tính khác nữa, đều là những tâm hành sinh lên và diệt đi trong

những thời khắc khác nhau, và mỗi tâm hành có một công năng riêng biệt của nó.

Trong khi chúng ta làm những việc khác nhau, sẽ có những tâm hành khác nhau hoạt động. Như khi đang chơi *nintendo* chẳng hạn, chúng ta phải thực sự có mặt ngay lúc đó với trò chơi, nếu không chắc chắn sẽ thua. Tâm ta khi đó phải thật vững vàng và tập trung. Lúc ấy, yếu tố định khá vững mạnh. Thêm vào với định là một đặc tính khác của tâm, cũng giữ vai trò vô cùng trọng yếu là *tâm hành* của *tưởng*. *Tưởng* có công năng nhận diện, đặt tên và ghi nhớ mỗi hình dạng bằng cách chọn ra những điểm đặc thù của nó. Nhờ vào năng lực của *tưởng* mà chúng ta nhận ra được mỗi hình dạng của đối tượng mình kinh nghiệm là đàn bà hoặc đàn ông, là cây thông, là máy điện toán, hay xe hơi... và vô số vật khác nữa. Hai yếu tố *định* và *tưởng* giữ cho ta có mặt trong hiện tại và chú tâm vào bất cứ trò chơi nào của cuộc sống đang xảy ra với ta.

Nhưng trong thiền quán thì khác! Muốn phát triển trí tuệ, chúng ta cần cộng thêm yếu tố *niệm* vào công thức *định* và *tưởng*. *Niệm* đi xa hơn là việc chỉ đơn giản nhận diện những gì đang xảy ra. Nó không phải chỉ có công năng giữ cho tâm ta được vững vàng mà

thời; qua năng lực quán chiếu sâu sắc của nó, chánh niệm có thể phô bày được chân tính của mọi vật.

Mải mê chú tâm theo dõi một cuốn phim hoặc chơi *nintendo* sẽ không làm phát lộ được tính chất tạm thời của những hiện tượng. Những lúc ấy chúng ta không nhìn thấy được tự tính vô thường và bản chất vô thực thể của vạn vật, của mọi biến cố. Và ta cũng không nhận thấy được tự tính rỗng lặng của tâm thức. Tâm hành của *định* và *tưởng* sinh lên trong mỗi giây phút, ngay cả khi tâm ta đang bị lôi cuốn theo dòng tư tưởng, ta vẫn có khả năng nhận biết được vấn đề gì mình đang suy nghĩ. Nhưng duy chỉ có chánh niệm mới có thể phát lộ được rằng ta đang suy nghĩ. Đó là một điểm khác biệt rất quan trọng. *Tưởng* tự nó không đưa đến trí tuệ về *vô thường* và *vô ngã*, vì nó hay lôi kéo ta dính mắc vào nội dung và câu chuyện của sự việc đang xảy ra. Chính chánh niệm giúp ta thoát ra khỏi câu chuyện ấy và ghi nhận được sự sinh diệt tiếp nối liên tục của những cảm thọ, tư tưởng và ngay cả của chính ý thức nữa.

Nếu ta hiểu được ba tâm hành quan trọng này - *định*, *tưởng* và *niệm* - một cách thật rõ ràng, thì sự quân bình của chúng sẽ trở thành một không gian của sự giải thoát.

Chấp nhận

Trong khi hướng dẫn thiền, chúng tôi thường khuyên các thiền sinh nên tập phát triển cho mình một “*tâm mềm dịu và rộng lớn*”. Nhưng có một lần, khi tôi sử dụng từ ngữ ấy trong lúc dạy thiền ở Úc châu, tôi khám phá ra rằng từ ngữ “*tâm mềm dịu*” có một ý nghĩa đối với người dân ở đó hoàn toàn khác với ý tôi muốn nói. Vì vậy mà tôi nghĩ cần thiết phải làm sáng tỏ việc này.

Khi chúng tôi đề cập đến một “*tâm mềm dịu và rộng lớn*” là ý muốn nói đến đức tính chấp nhận. Ví dụ như khi bạn đang theo dõi hơi thở trong khi ngồi thiền và bạn cảm thấy có một sự gì chống chọi hay căng thẳng. Cảm giác chống cự này có thể là dấu hiệu báo với bạn rằng, có một sự việc nào đó đang có mặt trong kinh nghiệm mà bạn đã không ghi nhận hoặc không cho phép nó xảy ra. Có lẽ bạn đã không cởi mở đối với một số cảm thọ nào đó đang có mặt nơi thân, nó có thể là một sự khó chịu, hoặc một cảm xúc tiềm ẩn nào đó. Hay có thể bạn đang quá vướng mắc vào những kỳ vọng của mình, bằng sự nỗ lực và cố gắng quá mức, bạn muốn kinh nghiệm trong hiện tại của mình phải khác với những gì chúng thực sự đang hiện hữu.

Mềm dịu có nghĩa là rộng mở ra với những gì đang có mặt, an trú trong chúng. Những lúc đó bạn hãy thử câu “thần chú” này: “Không sao cả. Bất cứ việc gì cũng không sao hết. Hãy để cho tôi cảm nhận nó.” Một tâm mềm dịu là như thế! Bạn có thể mở rộng kinh nghiệm của mình, bằng một ý thức chấp nhận, cho phép, và thực sự có mặt với bất cứ một việc gì đang chiếm ưu thế: một cơn đau, một ý nghĩ, một cảm xúc, hay bất cứ một việc gì khác.

Phương cách làm cho tâm ta được mềm dịu gồm có hai bước. Bước thứ nhất là trở nên tỉnh thức và chú ý đến bất cứ việc nào đang chiếm ưu thế nhất trong giờ phút này. Đó cũng là một kim chỉ nam cho mọi phương pháp thiền quán! Thế nên bước đầu tiên là tập cho ta biết nhìn và cởi mở.

Bước thứ nhì là ghi nhận xem mối tương quan giữa ta với những gì đang xảy ra như thế nào. Thường thì chúng ta có thể có mặt với một hiện tượng nào đó đang khởi lên, nhưng bằng phản ứng của thói quen. Nếu ưa thích, ta sẽ có khuynh hướng muốn nắm giữ và trở nên quyến luyến. Và nếu không ưa thích, vì nó đem lại một khổ đau nào đó, ta sẽ có khuynh hướng co rút lại, muốn xua đuổi vì sợ hãi, vì tức giận hoặc vì khó chịu. Cả hai cách phản ứng này đều hoàn toàn trái ngược với sự chấp nhận mà tôi muốn nói.

Phương pháp dễ dàng nhất để có sự an tĩnh là đừng bao giờ muốn làm cho sự việc khác đi. Thay vì cố tạo nên một trạng thái nào khác, ta hãy cứ giản dị để cho bất cứ một việc gì đang xảy ra có được không gian riêng của nó. Nếu bạn ngồi thiền sau một ngày bận rộn, tâm bạn cảm thấy hỗn độn và loạn động, hãy cố gắng để nhìn thấy trạng thái ấy đúng như nó đang có mặt và chấp nhận nó. Bạn cũng có thể đóng khung trọn kinh nghiệm ấy của thân và tâm bằng cách ghi nhận trong tâm: loạn động, loạn động. Thay vì hoạch định một chương trình để thay đổi tính chất của nó, bạn có thể sử dụng chìa khóa đơn giản này để mở rộng và an trú với bất cứ năng lượng nào đang có mặt.

Nhưng điều ấy không có nghĩa là ta hoặc trở nên vô tâm hoặc phải sống với những tư tưởng khó chịu, bực mình. Với sự chấp nhận thực sự, ta sẽ an trú trong chánh niệm tự nhiên và có thể ý thức được những gì đang có mặt trong giờ phút này.

Làm thế nào để tâm ta trở nên mềm dịu? Việc ấy cũng không có gì khó lắm, nhưng vấn đề là làm sao để ta nhớ thực hiện nó. “Không sao hết, hãy cứ để tôi cảm nhận nó.” Lúc ấy mọi việc sẽ tự nhiên trở nên an ổn. Sở dĩ tâm ta vẫn cảm thấy có sự chống cự là vì ta chưa thực sự biết chấp nhận đó thôi!

Trong ngôn ngữ thiền, người ta thường đề cập đến việc buông xả tất cả: buông bỏ tư tưởng, buông bỏ cảm xúc, buông bỏ nỗi đau đớn... Nhưng cách nói ấy cũng không hoàn toàn đúng hẳn, vì nói *buông bỏ* là hàm ý ta cần phải làm một điều gì đó. Có một cách diễn đạt khác thích hợp hơn mà ta có thể thực tập là “Hãy để sự việc xảy ra đúng như bản chất tự nhiên của nó.” Bạn hãy để cho sự việc đúng như chúng đang hiện hữu. Mọi việc tự nó đến rồi tự nó sẽ đi. Chúng ta chẳng cần làm một việc gì để khiến cho nó đến, hay khiến nó đi, hoặc là buông bỏ nó. Hãy để cho nó tự biểu lộ bản chất tự nhiên vốn có.

Muốn được như vậy, chúng ta cần phải nắm vững một bài học tuy hơi khó khăn nhưng rất thiết yếu trong thiền tập, mà thật ra cũng là quan trọng trong mọi phương diện khác của sự sống. Mục đích của sự tu tập không phải để có những cảm thọ dễ chịu và trốn tránh những cảm giác khó chịu. Mục đích của thực tập chánh niệm là để đạt đến tự do. Chừng nào chúng ta thanh lọc hết những khổ thọ trong tâm như tham lam, sân hận và si mê, chúng ta sẽ chấm dứt được khổ đau. Cho nên, vấn đề quan trọng trong thiền tập không phải ở chỗ ta kinh nghiệm được cảm thọ dễ chịu hay khó chịu, mà là ở cách chúng

ta phản ứng với cảm thọ ấy như thế nào. Nếu ta đối diện chúng bằng một ý thức sáng tỏ - nghĩa là chỉ giản dị ghi nhận và quan sát chúng - thì trong giây phút tỉnh thức ấy ta đang thanh lọc tâm mình. Vì ngay lúc đó ta không còn bị vướng mắc vào lòng ham muốn cảm giác dễ chịu, lòng ghét bỏ những gì khó chịu, và sự si mê không nhìn thấy rõ những gì đang thực sự xảy ra.

Trong hành trình của thiền tập, không phải lúc nào ta cũng cảm thấy dễ chịu, vui thích. Có nhiều khi ta cảm thấy rất bất an, nhưng việc đó không sao cả. Điều chúng ta muốn là làm thế nào để có thể cởi mở với tất cả mọi kinh nghiệm của thân tâm này. Đôi khi ta cảm thấy hạnh phúc, tươi mát và hứng khởi, và cũng có lúc ta cảm thấy khổ đau một cách vô cùng thấm thía.

Phải có một sự can đảm và cương quyết lắm ta mới đủ nghị lực để đối diện với tất cả những khía cạnh của con người mình. Trong tâm ta lúc nào cũng có những ngõ ngách đen tối mà từ xưa đến giờ mình không muốn nhìn tới, hay muốn khám phá. Nhưng sớm muộn gì rồi chúng cũng sẽ xuất hiện. Đôi khi, chỉ mỗi việc năng lực được tích tụ trong lúc tu tập cũng có thể khiến ta cảm thấy căng thẳng và khó

chịu rồi. Mọi kinh nghiệm bất an trong cuộc sống đều là một phần của thiền tập. Tự do không thể có được nếu không có chúng. Tu tập là cởi mở, là lâu dài, và quan trọng hơn hết, là giải thoát.

Hiểu biết được sự thật này là một giai đoạn chuyển tiếp khó khăn. Bạn có thể nào thành thật chấp nhận rằng, ngay bây giờ đây, bạn tu tập không phải vì những cảm giác an lạc hay không? Bạn có thể giải trừ được những điều kiện kiên cố trong tâm, lúc nào cũng nói với bạn rằng chỉ có những cảm thọ dễ chịu mới được chấp nhận không? Những gì xảy ra trong thiền tập hoàn toàn trái ngược với những thói quen có điều kiện lâu đời ấy, cũng vì chúng mà ta đã bị trôi lăn trong khổ đau. Trong thiền quán, chúng ta mở rộng ra với tất cả những gì dễ chịu lẫn khó chịu, bằng một thái độ chấp nhận thành thật và quân bình.

Nhiều năm trước, tôi có mượn một căn nhà nhỏ vào những tháng hè trên một ngọn đồi ở Ấn Độ. Đó là một căn nhà gỗ nhỏ cất trên cao, nhìn xuống phong cảnh đẹp tuyệt vời và vô cùng yên tĩnh. Nơi đây, tôi dự định sẽ bỏ ra bốn tháng để hành thiền một cách rất ráo.

Khoảng vài tuần sau khi tôi đến ngụ nơi ấy, một nhóm nữ hướng đạo sinh của thành phố *Delhi* đến dựng trại ngay khoảng đất trống bên dưới căn nhà của tôi. Họ gắn những loa phóng thanh và mở nhạc thật to mỗi ngày từ 6 giờ sáng cho đến 10 - 11 giờ đêm. Tôi không thể nào tưởng tượng nổi! Tôi định sẽ khiếu nại lên vị Thị trưởng thành phố, và tôi đã soạn thảo rất nhiều lá thư bày tỏ sự bất mãn trong đầu mình, nhưng có điều là ngoài tôi ra thì sự ồn ào ấy hình như chẳng làm phiền một ai khác.

Đó là một thử thách rất lớn cho sự an tĩnh của tôi. Sau khi trải qua hết những giai đoạn chống đối, giận dữ, bất mãn... đến một lúc tâm tôi tự nhiên buông bỏ hết. Trong hoàn cảnh ấy thật ra không có gì cần phải làm. Với sự chấp nhận, mọi việc đều trở nên tốt đẹp. Những huyền ảo, ồn ào vẫn còn nơi đó, nhưng không sao cả. Cuối cùng, tôi để mặc cho nó hiện hữu như trong thực tế.

Không thấy được khổ đau là khổ đau

Muốn đối phó với những kinh nghiệm khó chịu một cách hiệu quả thì trước hết ta phải biết đến sự có mặt của chúng. Rất nhiều khi, vì không nhận diện được khổ đau mà chúng ta bị trôi chạt vào

khổ đau. Khi nhìn thấy chúng rõ ràng và chính xác, ta sẽ có thể cởi mở với bất cứ hình thức nào của khổ đau. Và chính thái độ cởi mở, chấp nhận ấy sẽ giúp ta giải tỏa hết những bất an trong tâm thức.

Giả sử như trong thân bạn có những sự khó chịu và căng thẳng, nếu như không ý thức được điều ấy, bạn sẽ mang cảm xúc đó với bạn đi khắp nơi mà không hay biết. Những cảm giác khó chịu ấy sẽ điều kiện hóa con người bạn, cảm xúc của bạn. Đến khi nào sự bất an ấy trong thân trở nên đủ mạnh để chiếm một ưu thế, bạn sẽ bắt đầu để ý đến nó. Và nếu bạn có thể chấp nhận nó, thì theo sau sẽ là một cảm giác yên nghỉ. Bằng một cái nhìn sáng tỏ và sự chấp nhận, năng lượng của chúng sẽ đem lại cho ta một cảm giác nhẹ nhàng và thanh thoi.

Cảm thọ đau đớn có thể còn đó, nhưng bây giờ thì thái độ của bạn đã thay đổi rồi. Mối tương quan của bạn đối với khổ thọ ấy bây giờ được phát xuất từ một điều kiện an lạc, chứ không còn vì sự si mê hoặc thiếu chánh niệm nữa. Quá trình ấy có thể xảy ra trên cả hai lãnh vực của khổ thọ: thân và tâm.

Trước đây, có một việc xảy ra đã khiến tôi cảm thấy hổ thẹn khá sâu đậm. Mặc dù tôi biết rằng

mình đang kinh nghiệm một trạng thái vô cùng khó chịu, nhưng tôi vẫn không thực sự biết được cảm thọ ấy là gì. Và ngày nào tôi chưa thể nhận diện được nó thì nỗi khổ của tôi vẫn thật lớn lao!

Tôi đã thử hết mọi cách có thể nghĩ đến, để cố thoát ra khỏi tình trạng đau đớn này. Sau một thời gian khốn khổ như thế, cuối cùng tôi tự hỏi: “Chuyện gì đang xảy ra?” Tôi dừng lại, nhìn kỹ tâm mình và chợt nhận thấy rằng: “À, thì ra đây chính là một cảm thọ hổ thẹn!” Ngay trong giây phút nhận diện ấy cùng với sự bằng lòng chấp nhận nó, mọi khổ đau tự nhiên biến mất!

Khổ đau trong tiếng *Pali* là *dukkha*, cũng có nghĩa là *không được toại nguyện*, là *khó chịu*. Tôi thấy được sự hổ thẹn là một cảm thọ sinh lên trong lúc ấy do một số điều kiện nào đó. Không có gì là sai trái khi ta chỉ thuần túy cảm nhận nó. Khi ấy nó sẽ tự động biến mất. Và việc ấy dễ làm hơn là ta đi thu xếp, sắp đặt lại cuộc sống để trốn tránh những khổ thọ trong đời mình.

Lại còn một trường hợp khác mà cũng vì ta không thấy được khổ đau nên mới có khổ đau. “Không biết là hạnh phúc” hoặc “Giả mù pha mưa” có lẽ là những

câu châm ngôn thông dụng nhất xưa nay. Cái tuệ giác mà những câu châm ngôn ấy muốn nói là khi ta không biết rằng hành động của mình là bất thiện, thì nó sẽ không thể ảnh hưởng đến ta. Như là ta có thể dựa vào sự si mê, vô ý của mình, bằng một cách nào đó, để giải tội cho mình vậy! Nhưng sự thật thì hoàn toàn ngược lại.

Thà rằng bạn làm một chuyện bất thiện mà biết được nó bất thiện, còn hơn là làm mà không ý thức được điều ấy. Theo quan điểm đạo Phật thì cái *biết* là một hạt giống của trí tuệ - từ cái *biết* sẽ đưa đến cái *hiểu*, và rồi đến một lúc nhờ cái hiểu ấy ta sẽ tự kiềm chế lại những hành động bất thiện của mình. Cho nên, cái biết có khả năng làm vơi đi tính chất bất thiện của các hành động. Nếu ta không biết đó là một việc làm bất thiện, trạng thái si mê ấy sẽ làm cho sự bất thiện càng lúc càng trở nên nặng nề, phức tạp hơn. Si mê là một năng lực vô cùng đã tạo nên biết bao khổ đau trên cuộc đời này, bạn chỉ cần mở bất cứ một tờ báo hằng ngày nào ra xem thì sẽ thấy rõ điều đó.

Khi chúng ta không thấy được điều xấu trong những việc mình làm, ta sẽ không phân biệt được giữa thiện và bất thiện, và từ đó ta sẽ bị nô lệ một cách vô thức cho những thói quen và sự ham muốn.

Thiếu tuệ giác phân biệt, ta sẽ không bao giờ có khả năng chọn lựa sáng suốt. Cho nên, ý thức được yếu tố khổ đau trong những hành động bất thiện bao giờ cũng đem lại cho ta sự tự do hơn là cứ mặc tình để vướng mắc và đi nhận những hành động ấy làm mình.

Tất cả những gì tôi muốn nói ở đây là: khi bạn cởi mở với những khổ đau trong cuộc sống, bạn hãy cứ vững lòng tin - vì bạn cũng đang mở rộng tâm mình đón nhận sự hiểu biết.

Tiếp xúc với cái đau

Chúng ta đối phó với những khó chịu của tinh thần và cảm xúc như thế nào thì ta cũng có thể đối phó với cơn đau thể chất của mình như thế đó. Tiếp xúc được với cái đau nơi thân, cũng như học cách cởi mở với chúng là việc vô cùng quan trọng. Vì ta đối xử với cơn đau của mình trong khi ngồi thiền ra sao, thì cách ta đối xử với những khó khăn trong cuộc sống cũng giống y như thế.

Đức Phật đã nhắc nhở chúng ta về một chân lý hết sức hiển nhiên là khi đã sinh ra thì tất nhiên ai

cũng phải chịu kết quả của sự trưởng thành, hư hoại và chết. Đã mang thân người thì chúng ta có thể tin chắc rồi có lúc mình sẽ phải chịu đau đớn và bệnh hoạn, cũng như thân này rồi một ngày sẽ mất. Phần lớn trong sự tu tập thiền quán của ta là để có thể cởi mở với sự thật đó ngay bây giờ - không phải chỉ giản dị nghĩ về chúng, mà là kinh nghiệm chúng một cách trực tiếp và sâu sắc.

Nếu có một cơn đau trời lên trong khi thiền tập, bạn có thể thử vài phương pháp quán niệm sau đây. Trước hết, hãy ghi nhận phạm vi tổng quát của vùng cảm xúc - như đầu gối hay lưng chẳng hạn. Chỉ đơn giản ý thức được cảm xúc ấy một cách toàn diện, hãy giữ cho tâm mình trở nên thoải mái, nhẹ nhàng ở với cảm xúc ấy nơi thân. Tiếp đến, bạn hãy quán sát thật chính xác đặc tính của cảm thọ ấy. Nó như thế nào? Nóng? Nặng nề? Nhức nhối? Quặn thắt? Hay một cảm giác nào khác? Khi ta ghi nhận được rõ ràng tính chất của những gì mình đang cảm xúc, tâm ta sẽ trở nên an định hơn.

Sau khi đã nhận diện được cảm xúc nào đang thực sự có mặt, bước tiếp theo sẽ đưa ta đi sâu hơn chút nữa. Hãy tập trung sự chú ý của bạn vào ngay bên trong vùng cảm giác ấy, chính xác ngay nơi điểm

nào mà cường độ cảm xúc mạnh nhất. Ghi nhận hết những gì đang xảy ra nơi điểm cảm xúc ấy. Thường thì cảm xúc ấy sẽ biến đổi, và rồi sẽ có một điểm cảm xúc mới trở nên mạnh mẽ hơn. Bạn hãy chú ý đến điểm mới xuất hiện đó, và tiếp theo sẽ có một điểm mới nữa. Giống như bạn đang chơi trò nối liền những điểm cảm xúc lại vậy.

Và khi nào tâm ta cảm thấy mệt mỏi, hãy đem nó trở về chú ý đến toàn thể vùng cảm xúc, hoặc là chú ý đến hơi thở. Thường thì việc thay đổi luân phiên sự chú ý giữa hơi thở và cái đau, mỗi lần khoảng 5 phút, vẫn là phương pháp hữu hiệu nhất. Vì tâm ta có khuynh hướng tránh né, thoái lui, hoặc trở nên nhàm chán khi ta kinh nghiệm một cảm giác khó chịu nào đó quá lâu. Nếu ta không biết cách đối phó với cái đau một cách khéo léo thì nó có thể làm cho tâm ta trở nên mệt mỏi, rồi chánh niệm và sự tinh tấn cũng theo đó mà suy giảm. Thay đổi sự chú ý giữa hơi thở và cảm giác đau sẽ giữ cho ta được tỉnh táo và linh động.

Sự thay đổi xen kẽ này cũng giúp cho nghị lực của ta phát triển theo một cách khác nữa. Khi cơn đau đang mạnh, tâm ta lúc đầu sẽ có khuynh hướng trụ vào đó mà không cần một sự cố gắng nào. Tâm ta rất

khó bị xao lãng khi đang có một cảm giác đau mạnh. Nhưng vì ta không phải cố gắng nhiều để chú ý đến cái đau nên nghị lực cũng theo đó mà trở nên yếu ớt. Nếu thỉnh thoảng ta lại đem sự chú ý trở về với hơi thở, mặc dù khi ấy cái đau vẫn còn trội hơn, ý chí và nghị lực của ta sẽ được phát triển mạnh mẽ. Thỉnh thoảng trở về với hơi thở sẽ củng cố và làm tăng trưởng nghị lực của ta. Rồi khi trở lại quán chiếu cái đau nơi thân, ta sẽ có thể kinh nghiệm được chúng trên một bình diện mới khác lạ hơn.

Sự tích tụ quan trọng này sẽ giúp cho xung lực (momentum) của ta được mạnh mẽ thêm, và cũng nhờ đó mà sự tu tập được sâu thẳm hơn. Nó tác động cũng giống như một máy phân tử gia tốc (particle accelerator) trong ngành vật lý nguyên tử vậy. Những chất điểm (particles) di chuyển mỗi lúc một nhanh, cho đến khi chúng có khả năng tách đôi được một hạt nguyên tử. Trong thiền quán, chúng ta sẽ tích tụ năng lượng của chánh niệm cho đến khi đủ mạnh để nhìn thấy thực tại trên nhiều bình diện hoàn toàn khác nhau.

Sự tăng trưởng của xung lực ấy phát xuất từ một chánh niệm thường trực và một nghị lực đều đặn mang tâm ta trở về với đề mục căn bản của thiền

quán. Ép buộc sự chú ý của ta phải bỏ cái đau để trở về với hơi thở dĩ nhiên là sẽ phản tác dụng. Nhưng nếu ta biết dẫn dắt tâm mình một cách tự nhiên, ta sẽ bảo tồn và tích tụ được năng lượng, cho đến khi ta có thể sử dụng sức mạnh nội tâm ấy để khám phá được những tuệ giác sâu xa hơn.

Khi chúng ta có thể cởi mở và tiếp xúc với cái đau trong thiền tập, ta sẽ khám phá những sự dính mắc vi tế của mình vào nó. Ta sẽ thấy được những ác cảm và sợ hãi đối với cái đau, cũng như theo dõi được tâm mình lên án và ghét bỏ chúng. Tất cả chúng ta đều đã từng đối xử với những khổ thọ của mình theo cách vô ích như thế, không hề đem lại cho ta một sự an lạc nào. Và khi ta biết thực tập duy trì chánh niệm, sự chuyển hóa nhiệm mầu sẽ bắt đầu xảy ra trong ta.

Khi tôi mới bắt đầu tập ngồi thiền, cái đau nơi đầu gối nhúc nhối khôn cùng, khiến tôi không tài nào ngồi yên được đến 10 phút. Sự khó chịu ấy bắt tôi phải nhúc nhích và thay đổi vị thế ngồi liên tục. Thế rồi tôi nghĩ thầm: “Chắc là mình nên ngồi trên ghế.” Nhưng vì tôi khá cao nên một chiếc ghế bình thường là quá thấp, tôi phải đặt vài viên gạch dưới mỗi chân ghế để nâng nó lên một chút. Rồi đến lượt

mấy con muỗi đến vo ve, quấy rầy. Thế là tôi lại phải giăng một chiếc mùng phủ lên trên ghế. Chẳng mấy chốc, tôi đã biến chỗ ngồi thành một ngôi báu để sự thiền tọa được dễ chịu, thoải mái hơn. Có nhiều lần vị thiền sư của tôi, ngài Munindra-ji, ghé qua thăm chỗ tôi ngồi, làm tôi cảm thấy hổ thẹn vô cùng.

Mặc dù trong thời gian đầu rõ ràng là sức chịu đựng cái đau của tôi chẳng là bao nhiêu, nhưng dần dà nhờ công phu tu tập tâm tôi trở nên vững mạnh và bớt sợ sệt. Tôi học được cách trở nên thư thái đối với cái đau, thay vì căng thẳng hoặc gồng người chịu đựng mỗi khi nó khởi lên.

Khi ta thay đổi mối tương quan của mình đối với cái đau trong lúc ngồi thiền, ảnh hưởng của điều đó sẽ lan ra rất xa. Những khó khăn trong lúc ngồi thiền sẽ dạy cho ta phương pháp để đạt được tự do trong những hoàn cảnh bất an khác của cuộc sống. Chúng ta đối xử với giây phút hiện tại này ra sao, ngay lúc này đây, với sự khó chịu, với cái đau, với những điều bất như ý như thế nào? Tôi nhận thấy có một điều khá thú vị là bao giờ cũng vậy, những hoàn cảnh mà ta cho rằng không thể chịu nổi, thường là do chính sự chống cự của ta làm cho trở thành không thể chịu nổi! Vấn đề khó khăn không phải do hoàn cảnh, mà

vì ta bất lực không thể sống chung với chúng, không cởi mở được với chúng mà thôi.

Nhưng dù sao chúng ta cũng cần phải ý thức được khả năng và giới hạn của mình trong mỗi hoàn cảnh. Đôi khi, cũng có những kinh nghiệm rất mãnh liệt mà ta không thể nào hoàn toàn cởi mở với chúng được. Có lúc ta cần phải lui lại một thời gian, hay là tiến lại gần một cách từ tốn, chậm chạp hơn. Giữ được sự quân bình này là một chìa khóa rất trọng yếu cho sự tu tập. Bao nhiêu là đủ, trước khi chúng ta từ bỏ đường lối nhẹ nhàng, ôn hoà của mình và đóng kín cửa lại, trước khi ta có thể nói rằng, “Bấy nhiêu đó là đủ rồi”? Nói rộng giới hạn của mình ra nhiều khi lại làm cho ta trở nên dũng mãnh hơn. Bằng phương pháp tu tập đơn giản này, ta sẽ phát triển được một tâm lực kiên cố, một khả năng đối diện với những hoàn cảnh khổ đau trong cuộc đời. Sức mạnh ấy chắc chắn sẽ chuyển hóa sự sống của ta.



Sự tiến triển trong thiền tập

Thói quen lúc nào cũng phòng vệ của ta, với mục đích tránh né khổ đau và ôm chặt khoái lạc, cũng biểu lộ ra trong sự tu tập theo một cách khác nữa. Nhiều khi ta hiểu thiền tập một cách sai lầm là: nếu cảm thấy an lạc tức là đang tiến bộ, còn nếu bị đau đớn có nghĩa là đã thất bại. Ta thường nghĩ rằng, khi ngồi thiền mà cảm thấy đau đớn tức là mình đã không thực hành đúng, còn nếu có được những cảm giác nhẹ nhàng, thoải mái, bay bổng thì ta là một thiền sinh giỏi.

Thật ra, quan niệm đó cũng rất khó buông bỏ. Nguồn gốc của sai lầm ấy tuy rất đơn giản nhưng cũng vô cùng kiên cố, vì chúng ta bao giờ cũng ưa thích những gì dễ chịu và ghét bỏ những gì đau đớn!

Sự tiến bộ của ta hoàn toàn không tùy thuộc vào mức độ an lạc hoặc khổ đau, mà là ở chỗ ta có thể cởi mở được với những gì đang xảy đến hay không. Khi con đường tuệ giác bắt đầu khai mở, thường thì ta sẽ trải qua một giai đoạn tu tập mà khổ thọ chiếm phần ưu thế. Chúng chỉ là một đặc tính riêng biệt của giai đoạn tu tập đó. Cũng như những cảm thọ dễ

chịu, nhẹ nhàng khoan khoái, tĩnh lặng sẽ là những đặc điểm của một giai đoạn khác trên đường tu tập. Trong những giai đoạn khác nhau sẽ có những kinh nghiệm khác nhau khởi lên. Thế thôi!

Con đường giải thoát sẽ dẫn ta qua nhiều chu kỳ giống như thế. Một kinh nghiệm dễ chịu hoặc khó chịu tự nó không xác định được trình độ cao hay thấp trong sự tu tập. Chúng ta có thể đang ở vào giai đoạn cuối của một khổ thọ nhưng sự tu tập của ta lại tiến triển sâu xa hơn giai đoạn bắt đầu của trạng thái hỷ lạc.

Vì thế, cảm thọ đau đớn hay hỷ lạc không cho thấy sự tu tập đang tiến triển đến đâu. Mục tiêu mà ta muốn đạt đến là sự hiểu biết và thương yêu chứ không phải một cảm giác thích thú lâu dài nào đó. Nhưng đa số chúng ta còn phải mất bao lâu nữa mới hiểu được điều này?

Tôi sẽ kể cho bạn nghe một chuyện buồn nhỏ trong kinh nghiệm thiền tập của tôi. Khi tôi đang tu tập ráo riết sau khoảng một vài tháng ở Ấn Độ, toàn thân tôi đột nhiên tan biến thành một vùng ánh sáng rung động, toả chiếu. Cứ mỗi lần tôi ngồi xuống, vừa nhắm mắt lại là vùng năng lượng của ánh sáng này tràn ngập toàn thân. Nó vô cùng nhiệm mầu, tôi cảm thấy tuyệt vời. “À! tôi đã đạt được rồi!”

Sau mấy tháng ấy, tôi trở về Hoa Kỳ một thời gian. Khi trở lại Ấn Độ, tôi hoàn toàn tin chắc rằng cái thân ánh sáng ấy cũng sẽ trở lại với tôi. Tôi bắt đầu thực hành thiền tập một cách tích cực như xưa, nhưng cái vùng ánh sáng rung động ấy đã đi đâu mất! Chẳng những cái thân ánh sáng ấy không còn nữa, mà bây giờ người tôi lại cảm thấy như là một khối sắt thép vụn vẹo đau đớn. Khi tôi ngồi cố gắng đem sự chú ý của mình đi sâu vào khối thép rắn chắc ấy, tôi gặp phải biết bao nhiêu là áp lực và sự căng thẳng, bao nhiêu là những cảm giác khó chịu.

Hai năm kế tiếp là một thời gian vô cùng thất vọng và khó khăn nhất trên con đường tu tập của tôi. Vì sao thế? Vì tôi đã không còn thực sự có chánh niệm. Tôi cứ ngỡ rằng mình đang đối diện trực tiếp với cái đau, với sự khó chịu. Nhưng sự thật thì tôi đã không bao giờ chấp nhận chúng. Tôi đã không hoàn toàn cởi mở được với thực tại trước mắt. Sự thật thì tôi cố gắng tu tập vì mong đạt lại được một cái gì đã mất - cái cảm giác tỏa chiếu, dễ chịu tuyệt vời ấy. Phải mất cả hai năm trời tôi mới hiểu được rằng, sự tu tập không phải là để cho ta đạt được một cái gì hết, dù cho nó có huyền diệu đến đâu.

Những gì chúng ta kinh nghiệm trong quá khứ đã qua mất rồi. Nó đã chết, có chăng chỉ là một thân

khô. Chúng ta đâu cần phải lôi kéo cái thân khô ấy theo mình trong cuộc sống để làm gì? Hãy thực tập cởi mở với bất cứ việc gì đang hiện hữu trong giây phút này, bất cứ điều gì đang có mặt. Cho dù đó có là một cảm giác náo nức, thanh nhẹ, hoặc sắt thép vụn vẹo. Không sao cả! Và cuối cùng, khi tôi đã ý thức được chân lý ấy sau hai năm chống cự vất vả, sự tu tập của tôi lại bắt đầu tiếp tục tiến triển như xưa. Bạn không cần phải mất hai năm trời để tìm ra chân lý ấy. Hãy cẩn trọng, đừng để cho mình bám víu vào một kinh nghiệm nào đó trong quá khứ và cố gầy dựng lại. Đó không phải là sự tu tập chân chánh. Thật ra, đó chính là sự dọn đường cho khổ đau. Chỉ đơn giản là hãy cởi mở, ôn hòa và giữ chánh niệm với những gì đang có mặt. Đó mới thật là con đường tu tập giải thoát.

Tính tự nhiên và sự tu tập

Tôi khi người ta thối lui trên con đường tu tập vì sợ rằng sự tu tập sẽ làm mất đi lòng say mê và sự tự nhiên trong cuộc sống. Họ thắc mắc không hiểu rằng tỉnh giác và tự nhiên, hai đức tính ấy có tương hợp với nhau không, hay là cái này sẽ tiêu diệt

cái kia. Câu hỏi đó rất lý thú, vì nó vạch cho ta thấy một sự hiểu biết về tính tự nhiên theo tập quán, mà theo tôi thì nó lại chẳng tự nhiên chút nào.

Chúng ta thường quan niệm rằng những hành động nào không có sự chú ý, không chuẩn bị trước thì mới là chân thật tự nhiên. Nhiều khi ta còn cho rằng như vậy chúng mới được tinh nguyên. Nhưng sự thật có phải vậy không? Vì chúng rất có thể chỉ là những hành động phụ thuộc vào các phản ứng có điều kiện mà thôi. Bạn nghĩ xem, một tâm chân thật, rộng lớn và tự nhiên có khi nào lại tạo nên những hành động như vậy không? Có thể là đôi khi. Nhưng phần nhiều thì tất cả những tập quán, thói quen lâu đời của tham dục, giận dữ, sợ hãi và si mê đều khiến chúng ta hành động thiếu suy nghĩ như thế. Và chúng ta lại gọi đó là chân thật và tự nhiên. Biết bao nhiêu lần bạn chợt ý thức được mình đang làm một việc gì đó, mà không hề nhớ là mình đã bắt đầu từ lúc nào. Đó không phải là một sự tự nhiên! Chúng là những hành động máy móc, cũng giống như một người có bệnh mộng du vậy.

Tính tự nhiên chân thật sẽ biểu lộ một cách rất rõ rệt trong sự tu tập. Vì nó là bản tính tự nhiên của mọi hiện tượng, của đạo pháp, của mọi tiến trình trong sự sống. Khi ta có được một năng lượng của niệm và định rồi, ta sẽ bắt đầu kinh nghiệm được

một quá trình diễn biến mau lẹ, không ngừng nghỉ của mọi hiện tượng, tự chúng sinh lên rồi tự chúng diệt đi.

Khi ta đang ngồi thiền và có một tư tưởng xuất hiện. Ta có mời nó đến không? Chắc là không. Đôi khi cũng có thể, nhưng đa số thì tư tưởng tự chúng đến mà chẳng cần ai mời gọi hết. Cảm giác khởi lên, âm thanh xuất hiện. Khi ta càng an trú được trong tiến trình sống của mình bao nhiêu, một diễn biến của thân tâm, ta sẽ càng cảm nhận được sự nhiệm mầu của nó bấy nhiêu.

Nhịp điệu này của sự sống, của thực tại là một phức tạp rất lớn. Nó là một hòa âm tuyệt vời của dàn hợp xướng gồm những hiện tượng cùng kết hợp. Đây mới chính là ý nghĩa chân thật, sâu xa của sự tự nhiên, và cũng chính là tự tính của ta. Bạn hãy chiêm nghiệm điều tôi nói, sự tự nhiên ấy khác biệt với những hành vi máy móc có điều kiện kia biết là bao nhiêu!

Hiểu theo nghĩa này thì sự tỉnh thức mới chính thật là chìa khóa của tính tự nhiên. Và chánh niệm là một phương tiện giúp chúng ta tiếp xúc được với sự tiếp nối tự nhiên liên tục trong những sinh diệt của mọi hiện tượng.



Trở về quê xưa

Sự cảm nhận được tính tự nhiên ấy rất gần gũi với một kinh nghiệm khác trong sự tu tập mà bạn cần biết đến. Kinh nghiệm này xảy ra khi tâm bạn chuyển hướng từ việc tập trung sự chú ý vào *nội dung của kinh nghiệm* sang quá trình *diễn tiến của kinh nghiệm*.

Nội dung của kinh nghiệm thì hoàn toàn tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Chúng phụ thuộc những điều kiện của hoàn cảnh, những sự kiện riêng biệt trong kinh nghiệm của mỗi người. Bậc cha mẹ thường chỉ biết đến con cái mà thôi, học trò chỉ nghĩ đến bài thi, người nghệ sĩ luôn hướng đến những đối tượng của họ.

Vài năm trước, tôi có tham gia việc thiết kế và xây cất một ngôi nhà. Vào mỗi giai đoạn xây cất, khi tôi lái xe vòng quanh khu tôi ở, tự nhiên tôi bị thúc đẩy phải lưu ý đến cái phần mà tôi đang xây cất ấy ở những ngôi nhà khác. Có khi cả tuần tôi chỉ biết đến mái ngói mà thôi, rồi tuần kế tiếp tôi chỉ chú ý đến mặt ngoài của ngôi nhà, rồi sang đến cửa sổ, cửa ra vào... Trong đời sống cũng vậy, chúng ta thường bị dính mắc vào phần nội dung và những quan tâm đặc

biệt như thế, chúng có thể là một số tư tưởng và cảm xúc đặc thù nào đó, những hình ảnh và câu chuyện về ta hoặc người khác, hoặc những chi tiết về hoàn cảnh hiện tại của mình.

Rồi một sự chuyển hóa sẽ tự nhiên từ từ xảy đến cho ta trên con đường tu tập. Khi ta có thể quan sát các hiện tượng xảy ra trong mỗi giây phút và thấy được tự tính của chúng rõ ràng, ta sẽ ghi nhận được việc gì thực sự xảy ra cho một tư tưởng, một cảm giác. Dần dà cái tiến trình đổi thay ấy sẽ trở thành đối tượng của sự quán chiếu. Và từ cái nhìn mới đó, những gì biến đổi không thực sự còn là quan trọng nữa, vì ta đã có thể nhìn, tiếp xúc và kinh nghiệm một cách thật sâu sắc cái tính chất tạm bợ, nhất thời của mọi hiện tượng. Đó cũng là cảm giác của một người trở về quê xưa: từ bỏ lãnh vực của ý niệm, nội dung để đi vào một lãnh vực cơ bản hơn của sự sống, của hiện hữu nhiệm mầu này.

Cái cảm giác trở về quê xưa ấy sẽ đem lại cho ta một nhận thức rằng, mọi hiện tượng trong cuộc sống này đều có liên hệ với nhau. Cũng như cái nội dung thay đổi là tùy thuộc nơi mỗi cá nhân độc lập, nhưng cái tiến trình đổi thay cơ bản ấy thì áp dụng chung cho tất cả. Một khi chúng ta đã nhập được vào dòng

hiện tượng sinh diệt ấy rồi, ta sẽ có thể kinh nghiệm được tất cả mọi sự sống khác quanh ta. Tiếp xúc với cái nhiều sẽ tạo cho ta một ý thức về cái duy nhất, về mối liên hệ tương quan chằng chịt giữa mọi vật với nhau. Và khi đã hiểu được tiến trình sống nơi ta rồi thì ta cũng sẽ hiểu được tiến trình ấy ở bất cứ một người nào khác.

Năng lượng

Khi định lực của ta được tăng trưởng nhờ công phu thiền tập, toàn thể tự tính kinh nghiệm của ta cũng sẽ thay đổi theo. Ta sẽ bắt đầu nhìn thực tại theo một cách mới. Một khám phá quan trọng của tôi trong thiền tập là kinh nghiệm được cả thân tâm này như một hệ thống năng lượng.

Ở giai đoạn đầu của sự tu tập, ta thường cảm giác rằng thân này là một khối kiên cố và rắn chắc, khi ngồi thiền hay khi sinh hoạt hằng ngày cũng vậy. Nhưng khi công phu thiền tập tiến triển và định lực đem lại cho ta một cái nhìn thâm sâu hơn, cái kinh nghiệm về một khối cứng rắn ấy sẽ dần dần phai mờ và tan biến đi. Thay vào đó, chúng ta sẽ bắt đầu

cảm nhận và ý thức được thân này như là một khối năng lượng, một dòng sông cảm thọ trôi chảy không ngừng nghỉ.

Ta có thể nhận biết được dòng năng lượng này bằng cách chú tâm vào những điểm khác nhau trong thân, cảm nhận được những kinh nghiệm khác nhau. Những điểm khác nhau ấy cũng gọi là các trung tâm năng lượng. Ví dụ, nếu ta tập trung tâm ý vào trung tâm quả tim, ở giữa ngực, ta sẽ có được một cảm xúc đặc biệt. Nếu ta tập trung vào trung tâm sinh dục, ta lại kinh nghiệm được một cảm xúc hoàn toàn khác biệt. Và ta cũng có thể tập trung vào những trung tâm khác như ở cổ họng, chân mày, đỉnh đầu, hay bất cứ một nơi nào trong thân thể. Lúc đầu tôi rất lấy làm ngạc nhiên khi thấy rằng, tất cả mặc dù cùng chung một dòng năng lượng, nhưng mỗi vùng khác nhau trên thân thể lại có những “mùi vị” khác biệt đến thế.

Ngoài việc cảm nhận được hệ thống năng lượng này, mà chúng ta gọi chung là thân-tâm, ở những trung tâm khác nhau, ta cũng có thể kinh nghiệm được chúng ở những tần số dao động khác nhau nữa! Khi ta tu tập và định lực trở nên kiên cố, tần số của dòng cảm giác cũng sẽ trở nên tinh tế hơn. Cũng

giống như khi ta tiếp tục gia tăng tần số của một dao động kế (oscillator) cho đến khi nào dòng cảm giác trở nên thật lặng êm và tinh khiết. Có đôi khi cảm giác ấy trở nên tinh tế đến mức nó dường như biến mất hẳn, và lúc đó ta chỉ còn nhận thức được sự trôi chảy của một dòng sông tâm thức mà thôi.

Khi sự tu tập được sâu sắc, bạn sẽ rút ra một kết quả khá lý thú từ kinh nghiệm về dao động này. Nó là một sự kiện rất vi tế trên con đường tu tập của ta. Ở giai đoạn đầu của sự tu tập, chúng ta thường có một ý thức phân biệt rất rõ ràng về những khổ thọ và lạc thọ trong thân. Thí dụ như năng lượng của tình dục là một khoái cảm lớn của thân. Và lẽ dĩ nhiên cũng còn nhiều loại lạc thọ khác nữa. Nhưng khi sự tu tập tiến triển, và khi tần số của những xúc cảm trở nên cao hơn và tinh khiết hơn, chúng ta sẽ được tiếp xúc với trung thọ - không vui cũng không khổ - nhiều hơn là với những lạc thọ.

Nhưng điều lý thú là, ta sẽ khám phá ra rằng những cảm thọ trung tính ấy, thật ra lại đem đến nhiều hạnh phúc cho ta hơn là những cảm thọ sung sướng hoặc dễ chịu. Khám phá ấy là một sự giác ngộ, vì chúng ta thường có khuynh hướng cho rằng những trung thọ thì hoàn toàn vô vị. Nhưng sự thật thì

chúng lại rất là vi tế và tinh vi. Khi nào chánh niệm của ta được trở nên tinh tế hơn, chúng ta sẽ có thể cùng rung động với chúng một cách toàn vẹn hơn.

Tiến trình này, ban đầu là ta cảm nhận những năng lượng mạnh rồi dần dần chuyển sang những năng lượng trung hòa hơn, cũng giống hệt với kinh nghiệm thiền quán về đề mục Tứ vô lượng tâm: *từ*, *bi*, *hỷ* và *xả*. Khi chúng ta quán niệm ba vô lượng tâm đầu tiên, *từ*, *bi* và *hỷ*, ta sẽ có những cảm giác vui sướng, an vui - chúng có thể là những hạnh phúc rất tuyệt vời. Đến khi ta quán chiếu về tính *xả*, nó sẽ làm phát sinh ra những trung thọ, và chính kinh nghiệm này sẽ đưa ta vào một trạng thái của hạnh phúc toàn vẹn hơn.

Tuệ giác

Tuệ giác của thiền quán thuộc về trực giác chứ không thuộc về nhận thức. Trực giác ở đây không có nghĩa là một cảm giác mơ hồ về một vật gì, mà ngược lại nó có nghĩa là một cái thấy rõ ràng, trực tiếp và kinh nghiệm được sự vật như chúng đang thực sự có mặt.

Như khi bạn đang ngồi thiền và theo dõi hơi thở, đột nhiên tâm bạn lắng yên xuống trong một không gian mới lạ và tươi mát. Mặc dù khoảnh khắc ấy rất ngắn ngủi, nhưng bạn có thể cảm nhận được một sự an lạc và tĩnh lặng rất sâu. Lúc ấy, thay vì cố gắng để theo dõi hơi thở, bạn sẽ an trú trong hơi thở một cách êm ả và tự nhiên.

Đó chính tuệ giác phát xuất từ một kinh nghiệm trực tiếp với tự tính của tĩnh lặng và an lạc. Bạn không phải nghĩ ngợi hay là suy tư về chúng. Bạn biết rằng đóa hoa thủy tiên màu vàng là vì bạn đã từng thấy nó như vậy. Bạn biết được tự tính của tĩnh lặng và an lạc là vì bạn đã từng cảm nhận được chúng trong tâm mình.

Có rất nhiều kinh nghiệm tương tự như thế, và mỗi kinh nghiệm lại có nhiều mức độ khác nhau. Mỗi lần chúng ta nhận thức chúng trực tiếp là mỗi lần chúng ta được mở ra với một cái nhìn mới, một sự sống mới. Đó chính là minh triết, là tuệ giác.

Nhưng thường thì tâm ta hay trở nên kích động mỗi khi có một kinh nghiệm mới lạ. Lúc ấy ta lại khởi lên ý nghĩ: “Xem kìa, mình đang thật là an lạc. Thích quá!” Hoặc ta lại bận rộn dùng trí năng để suy

luyện và phân tách về tính vô thường, về khổ đau, hoặc bất cứ một cảm giác đặc biệt nào đó trong kinh nghiệm của mình.

Vì vậy mà lúc nào ta cũng phải hết sức cẩn trọng. Nếu ta không sớm ý thức được những việc ấy để rồi bị dính mắc - mà những suy tư, phân tích về đạo pháp đôi khi cũng rất lý thú và hấp dẫn - tự chúng sẽ trở thành những chướng ngại cho sự phát triển tuệ giác của ta. Nhiều khi người ta bị mê hoặc bởi những ý niệm của giáo lý, hoặc bóng dáng của một tuệ giác chân thật, mà quên rằng mình đã và đang có nó.

Thế nên, bạn hãy phân biệt rõ ràng giữa trí tuệ của trực giác và ý niệm về nó. Ý thức được sự khác biệt ấy sẽ giúp bạn tránh khỏi những trở ngại và sự chậm trễ không cần thiết. Bạn đừng lo nghĩ về việc sau này ta sẽ tìm những lời nào để truyền đạt lại tuệ giác của mình. Tâm ta rất ít khi gặp khó khăn trong việc tìm kiếm chữ nghĩa. Hãy an trú trong hiện tại với mỗi hiện tượng khởi lên. Nếu được vậy, toàn thể hành trình tu tập sẽ tự nhiên hiển lộ.



III. Giải thoát tâm thức

Những trở ngại: Một tấm vải bản

Hầu hết chúng ta đều có những lúc cảm thấy bị khuất phục trước những năng lực bất thiện trong tâm. Làm sao để vượt thắng chúng và tự tin hơn nhờ những thành công ấy là một phần quan trọng trong sự tu tập của ta. Sau đây là một vài lời khuyên có thể giúp bạn đối phó với những năng lực bất thiện ấy bằng một đường lối quân bình.

Trong những giai đoạn khó khăn, việc đầu tiên bạn có thể tự nhắc nhở mình là sự thật bạn cũng đã tích tụ được một số năng lực mạnh mẽ của sự thanh tịnh và giải thoát trong tâm. Dù vậy, giữa một trận bão của tâm hôn, của sợ hãi, sân hận và tham vọng, thì thật khó có thể nhớ đến hoặc tin được sự thật ấy. Nhưng đó vẫn là sự thật. Nếu không thì làm sao bạn có thể mang được thân người trong kiếp này? Bạn nên hiểu rằng thân người quý báu này chính là kết quả của những hành động tốt lành trong quá khứ.

Và sự kiện ta hiện đang đi trên con đường tu tập, con đường của tỉnh thức, càng chứng tỏ thêm rõ ràng hơn những năng lực thanh tịnh ấy trong ta. Ngài

Dilgo Khyentse Rinpoche, một trong những vị tu sĩ Tây Tạng nổi tiếng của thế kỷ này đã viết: “*Mỗi người chúng ta hãy tự hỏi rằng, có bao nhiêu người trong số hàng tỷ người sống trên trái đất này nhận thấy sự quý báu, hiếm hoi được sinh ra làm người? Rồi có bao nhiêu trong số những người ý thức được sự quý báu đó biết sử dụng cơ hội ấy để tu tập Phật pháp? Và rồi bao nhiêu trong số người đã khởi sự, sẽ tiếp tục con đường mình theo?*” Chiêm nghiệm sự tu tập của mình theo cách đó sẽ làm phát sinh được một niềm vui sướng và tự tin trong ta.

Khi sự tu tập được thâm sâu, sẽ có lúc ta cảm thấy dường như cường độ của những tính bất thiện trong tâm mỗi lúc lại càng trở nên mạnh mẽ hơn. Nhưng sự thật không phải vậy, chúng ta chỉ ý thức về chúng nhiều hơn mà thôi. Khi sự tu tập phát triển, chúng ta có thể sẽ cảm thấy như bị tràn ngập, áp đảo bởi vô số những chướng ngại tinh thần khác nhau. Chúng như khởi lên cùng một lúc, khiến ta thấy bất an, lười biếng, giận dữ, nghi ngờ, tham lam, ganh tỵ, tự phụ... đủ hết cả. Và nhiều khi tưởng chừng như tâm mình không còn chứa đựng gì khác hơn ngoài những khổ thọ ấy.

Trong kinh, Đức Phật có dùng một thí dụ để giải

thích hiện tượng này. Giả sử như bạn có một tấm vải dính đầy bụi bẩn, thì sẽ không có một điểm bẩn đặc biệt nào nổi bật lên cả. Nhưng khi tấm vải ấy được giặt sạch đi, mỗi một vết bẩn còn sót lại đều sẽ trở nên nổi bật. Tương tự như thế, khi tâm ta trở nên trong sáng nhờ thiền tập, những chướng ngại tự chúng sẽ biểu lộ ra một cách rõ ràng hơn.

Vì thế bạn hãy nhớ luôn giữ cho mình một cái nhìn quân bình những khi đối diện với tư tưởng và cảm xúc trong tâm. Điều quan trọng là phải nhận thấy được những khó khăn ấy khi chúng vừa mới phát khởi. Hãy nhớ rằng, tuệ giác giúp ta thấy được những khó khăn ấy được phát xuất từ tính thanh tịnh trong tâm ta.

Tư tưởng

Thiền quán không phải là suy nghĩ về một việc gì. Chúng ta đã quá quen sử dụng tư tưởng, suy luận trong mọi lãnh vực của đời sống. Phần lớn hoặc có thể là trọn cuộc đời của ta đều nằm nơi đó, cho dù ta có ý thức được điều ấy hay không.

Nhưng thiền quán là một tiến trình hoàn toàn khác biệt, vì nó không dính dáng gì đến những suy

lược hoặc tư tưởng của mình. Thiền quán không phải là suy nghĩ về một việc gì. Qua tiến trình liên tục quán chiếu trong thính lặng, một loại hiểu biết mới, sâu xa hơn sẽ phát sinh.

Trong mục tiêu của thiền quán thì không có gì là thực sự đáng để cho ta suy nghĩ đến cả: không phải tuổi thơ của ta, những mối tương quan của ta, cũng không phải là một quyển tiểu thuyết đồ sộ nào đó mà ta muốn viết... Nhưng việc ấy không có nghĩa là những tư tưởng ấy sẽ không khởi lên. Sự thật thì chúng sẽ xảy đến rất thường xuyên. Nhưng ta không cần phải chống lại, tranh đấu với chúng, hay là phê phán làm gì. Ta chỉ cần giản dị *không chạy theo những tư tưởng ấy*, một khi vừa ý thức được rằng chúng đang khởi lên. Càng ý thức được mình đang suy nghĩ sớm bao nhiêu, ta càng thấy được cái tự tính rỗng không của tư tưởng nhanh bấy nhiêu.

Tư tưởng của ta nhiều khi có một sức quyến rũ vô cùng. Giờ thiền tập sẽ trôi qua rất nhanh những khi chúng ta ngồi mơ mộng, có khi chưa kịp hay biết gì thì thời gian đã hết. Có thể giờ ngồi thiền hôm đó rất thú vị, nhưng đó không phải là thiền tập. Trên con đường tu tập, chúng ta cần để ý đến những sự lạc hướng này, nếu có. Bạn nên nhớ rằng tuệ giác mà

chúng ta muốn được phát khởi một cách tự nhiên và bằng trực giác từ một chánh niệm tĩnh lặng.

Mặc dù thiền quán không phải là suy nghĩ, nhưng thiền quán vẫn có thể là ý thức rõ ràng về sự suy nghĩ của mình. Tư tưởng có thể là một đối tượng rất hữu ích trong thiền quán. Chúng ta có thể tập trung năng lượng của sự quán chiếu vào chính tư tưởng để thấy được tự tính của nó. Nhờ vậy mà ta sẽ ý thức được tiến trình của suy nghĩ thay vì bị vướng mắc vào nội dung của chúng.

Trong giáo lý nhà thiền, chúng ta thường hay đề cập đến sự nguy hiểm của việc nhận những hiện tượng đang xảy ra làm mình. Sự nhận diện sai lầm ấy sẽ giam giữ ta trong khuôn khổ tình trạng của chính mình. Muốn hiểu được điều này, bạn hãy quan sát sự khác biệt giữa khi ta bị vướng mắc vào tư tưởng và khi ta có một chánh niệm rõ ràng về chúng.

Những khi chúng ta bị lạc trong sự suy nghĩ của mình thì sự nhận diện sai lầm này rất là kiên cố. Chỉ chừng một khoảnh khắc thôi, tư tưởng sẽ có thể tràn ngập và lôi cuốn ta trôi xa thực tại hàng ngàn dặm. Chúng ta nhảy lên một chuyến xe của sự liên tưởng mà không hề ý thức được mình đã lên xe, và dĩ nhiên cũng không biết nó sẽ đưa mình về chốn nào.

Rồi đến một lúc, ta giật mình tỉnh dậy và thấy rằng ta đang suy nghĩ miên man, rằng ta đã chu du đến một nơi xa xôi nào đó... Khi ta “xuống xe”, có thể nơi ấy là một trạng thái tinh thần hoàn toàn khác biệt với lúc ta khởi hành. Bạn thấy không, khi ta không ý thức được rằng mình đang suy nghĩ, tư tưởng sẽ mang ta phiêu du qua biết bao nhiêu thế giới xa lạ!

Như thế, tư tưởng là gì? Vì lý do gì mà khi ta không ý thức được về nó thì nó lại có một mãnh lực điều kiện hóa cuộc sống của ta đến thế? Và nó lại hoàn toàn biến mất trong khoảnh khắc ta vừa chú ý đến? Chúng ta phải đối phó với những tư tưởng diễu hành liên tục trong tâm này như thế nào?

Bây giờ, bạn hãy bỏ ra vài phút và nhìn thẳng vào những tư tưởng nào đang có mặt trong tâm, ngay giây phút này. Đây là một bài tập, cho nên bạn có thể nhắm mắt lại và tưởng tượng như mình đang ngồi trong một rạp hát và nhìn lên một màn ảnh trống không. Chỉ đơn giản chờ những tư tưởng khởi lên. Vì bạn chẳng làm gì khác hơn là chờ đợi, nên bạn sẽ nhanh chóng ý thức được những tư tưởng nào sinh khởi. Chúng thực sự là gì? Sau khi ghi nhận được chúng thì việc gì sẽ xảy ra? Tư tưởng cũng giống như những món đồ của một nhà ảo thuật, chúng có

về rất thật khi ta bị lôi cuốn, mê hoặc, nhưng vừa khi ta khám xét kỹ lưỡng thì chúng lập tức biến mất!

Nhưng còn những tư tưởng mạnh có khả năng chi phối ta thì sao? Trong khi ngồi thiền ta theo dõi, theo dõi và theo dõi chúng, rồi đột nhiên - vụt một cái - mất hết, ta bị mắc kẹt vào một ý nghĩ. Thế là nghĩa lý gì? Những tâm thức nào, những loại ý nghĩ nào lại có khả năng bắt dính ta hết lần này đến lần khác, và khiến ta quên rằng chúng chỉ là những hiện tượng trống rỗng đi ngang qua mà thôi?

Đức Phật dạy rằng chúng ta được tạo nên, uốn nắn và sai xử bởi chính ý nghĩ của mình. Nếu đó là sự thật thì chúng ta cần theo dõi chúng một cách cẩn thận, xem ta mắc kẹt chỗ nào, cái gì đã quyến rũ ta, bắt ta nhận chúng làm mình để rồi tạo nên khổ đau? Một điều bất ngờ là chính ta đã vô tình ban cho những tư tưởng ấy một quyền hạn vô cùng, chúng bắt ta phải “làm cái này, nói như thế này, nhớ đến điều này, tính toán như thế này, phê phán như thế kia...” Nhiều khi có thể làm ta điên lên được!

Chúng ta sẽ suy nghĩ như thế nào và bị chúng sai xử ra sao, việc ấy tùy thuộc vào sự hiểu biết của ta về những gì đang xảy ra. Nếu chúng ta có thể an

trú trong hiện tại và nhìn thấy được sự sinh diệt của tư tưởng, thì bất cứ loại tư tưởng nào xảy lên cũng không quan hệ. Vì bản chất của chúng là trống rỗng, là vô ngã, và đôi khi chúng ta còn có thể nhìn thấy được tự tính vô thường của chúng nữa. Từ đó, cái mãnh lực có thể làm rung chuyển cả thế giới, mà đã từng tạo nên và sai khiến ta, sẽ trở thành một năng lượng nhỏ nhoi, không còn đủ sức để tạo nổi một gợn sóng lăn tăn trong ta. Chúng như những hạt sương buổi sáng sẽ tan nhanh dưới ánh mặt trời.

Nhưng trong cuộc sống hằng ngày, đâu phải lúc nào ta cũng có thể ngồi yên theo dõi tư tưởng của mình. Chúng ta có thể bị dính mắc hoặc bắt buộc phải suy nghĩ để quyết định một việc gì trước khi hành động. Trong cả hai trường hợp, điều chủ yếu là chúng ta phải nhận thức rõ ràng được giữa tư tưởng *thiện* và *bất thiện*, để biết những việc nào nên thực hiện và việc nào không. Vì tư tưởng bao giờ cũng có một ảnh hưởng nghiệp quả rất lớn. Chúng là đầu mối dẫn dắt ta. Ý nghĩ sẽ đưa đến hành động, rồi từ hành động sinh ra mọi hậu quả. Chúng ta nên đầu tư vào những loại tư tưởng nào? Công việc của ta là nhận diện chúng rõ ràng để có thể chọn những điều nào nên thực hiện và những điều nào hãy để yên.

Việc nhận diện tư tưởng đòi hỏi một năng lượng chánh niệm lớn, vì ý nghĩ khó nắm bắt vô cùng. Nếu ta theo dõi chúng chỗ này, chúng sẽ len lỏi biến sang một nơi khác. Nhưng khi sự tu tập của ta tiến triển, có hai điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Thứ nhất, tâm ta sẽ thực sự trở nên tĩnh lặng hơn. Thay vì như một dòng nước lũ cuộn cuộn chảy, những tư tưởng sẽ khởi lên ít hơn, và nhờ vậy mà ta sẽ có được một cảm thọ an tĩnh và thanh thản hơn. Thứ hai, khả năng quán chiếu của ta sẽ trở nên bén nhạy và kiên cố hơn. Ta có thể nhận diện những tư tưởng một cách rõ ràng hơn và ít bị chúng lôi đi một cách vô ý thức. Khi thôi nhận tư tưởng làm mình và không còn ban cho chúng chủ quyền nữa, tâm ta sẽ an trú trong một trạng thái thanh thản, giản dị và an lạc.

Quan điểm và ý kiến

Nếu bạn theo dõi tư tưởng một cách sâu sắc, bạn sẽ nhận thấy rằng chúng ta thường có khuynh hướng chấp giữ một loại tư tưởng làm mình. Loại tư tưởng mà tôi muốn nói ở đây là *quan điểm* và *ý kiến*. Nhưng chúng ta cũng cần nên phân biệt rõ ràng giữa việc có quan điểm và ý kiến với việc cố

chấp vào chúng. Vì khi người ta thấy rằng sự cố chấp có thể tạo nên những chia rẽ và xung đột thì họ vội vàng kết luận rằng phải buông bỏ hết mọi quan điểm của mình. Nhưng việc ấy sẽ đưa ta đến một tình trạng nan giải, vì sự buông bỏ ấy hoàn toàn không thể nào thực hiện được.

Vấn đề giải thoát ở đây là làm sao ta đừng cố chấp vào ý kiến của mình, đừng bao giờ có những thành kiến kiểu “như đinh đóng cột”. Làm thế nào ta thực hiện được việc ấy? Muốn nhận thấy được sự cố chấp vào những quan điểm này, bạn hãy thử chú ý đến những trạng thái cảm xúc của mình trong đời sống hằng ngày. Trong một ngày, ta có thể suy nghĩ về nhiều vấn đề khác nhau, rồi đột nhiên sẽ có một ý kiến cố định về một cá nhân hoặc một hoàn cảnh nào đó khởi lên, và ta cố chấp vào đó, tin chắc rằng nó là sự thật.

Khi ta cố chấp vào những ý kiến ấy, thay vì đơn giản thấy được chân tướng của chúng chỉ là những tư tưởng sinh lên rồi diệt đi, tâm ta sẽ siết chặt nó lại. Cũng giống như một lời buộc tội, một ý thức cho rằng mình là phải, là đúng. Và cũng chính vì vậy mà ta bị giam hãm trong một không gian nhỏ hẹp của tiểu tâm, của sự đối đãi, phân chia.

Nếu chúng ta ý thức được lúc nào tâm ta bắt đầu sự cố chấp, khi nào ta bắt đầu phê phán, buộc tội, thì điều đó có thể trở thành một dấu hiệu báo cho ta biết rằng mình đã chuyển từ việc có một ý kiến sang việc bị dính mắc vào nó. Chúng ta có thể sử dụng “máy ra-đa” chánh niệm để nhận thấy những dấu hiệu của khổ đau, dính mắc ngay khi chúng vừa khởi lên.

Cũng như bất cứ một sự luyện tập nào khác, hệ thống báo động này sẽ càng lúc càng được hoàn mỹ hơn nếu ta sử dụng nó thường xuyên. Mọi việc có thể đang trôi chảy thuận buồm xuôi gió, rồi đột nhiên bạn nhận thấy một dấu chấm lạ xuất hiện trên màn ảnh ra-đa của chánh niệm. Bạn cảm nhận trong thân tâm mình đang có một cảm giác đông cứng chung quanh một sự việc gì đó. Chính ngay lúc ta nhận diện được dấu chấm ấy là khi ta phải dừng lại. Dấu hiệu đó là một món quà vô giá: nó báo cho ta biết rằng có một việc gì đang xảy ra và ta bị mắc kẹt.

Khi chúng ta không còn cố chấp vào ý kiến và quan điểm của mình nữa, ta sẽ trở nên tự do hơn. Ta sẽ quan sát mọi hoàn cảnh một cách bình thản hơn. Chúng ta sẽ có thể lắng nghe được quan điểm của người khác, và nhờ đó mà bất cứ tình trạng nào cũng có thể trở nên cởi mở và dễ dàng cảm thông hơn.

Vì vậy mà vấn đề giải thoát không bao giờ là hiện tượng ồn ào, có pháo nổ hoa đăng. Nó là tiến trình chậm rãi từng bước một, tháo gỡ dần dần từng chút một những gút mắt trong tâm ta.

Lời phán xét thứ 500

Thiền và quan điểm, nếu kiên cố quá sẽ trở thành một sự phán xét. Và đây cũng là một trong những yếu tố có thể điều kiện hóa kinh nghiệm của ta. Chúng ta tự phán xét mình và phán xét người khác, ít khi để cho một sự kiện nào đi qua mà không phê phán. Mặc dù loại tư tưởng này hoạt động rất thâm lặng trong cuộc sống bận rộn hằng ngày, nhưng nó sẽ hiện lên thật rõ rệt khi chúng ta theo dõi tâm trong lúc ngồi thiền. Nhiều lúc ta có cảm tưởng như là tâm mình không còn làm việc gì khác hơn là phê phán!

Có lẽ, cũng như mọi người khác, ta đã bị cái tâm phán xét không ngừng ấy làm khốn khổ không ít. Nhưng bạn nên nhớ rằng, trong sự tu tập ta bao giờ cũng chú trọng vào việc thay đổi mối tương quan giữa ta với vấn đề hơn là cố thay đổi chính vấn đề ấy. Sau

đây là ba phương pháp mà ta có thể áp dụng để thay đổi mối tương quan giữa ta với tâm phán xét. Có một vài phương pháp là “*cây nhà lá vườn*”, nên bạn sẽ không tìm thấy chúng trong kinh điển. Tôi đã phát kiến ra những phương pháp ấy trong thời gian phải tranh đấu với “những đợt tấn công của tâm phán xét” trong sự tu tập của chính tôi.

Một lần, khi đang thiền tập trong một khóa tu, tôi đã kinh nghiệm được sự khó chịu của tâm phán xét này thật rõ ràng. Lần đó tôi đang ngồi trong phòng ăn của trung tâm tu học, từ vị trí ấy tôi có thể nhìn thấy mọi người đi ra vào lấy thực phẩm. Mặc dù bề ngoài thì tôi có vẻ như đang chú tâm vào miếng ăn của mình, nhưng ánh mắt tôi để ý đến tất cả mọi việc xảy ra chung quanh. Tôi rất ngạc nhiên khi nhận thấy rằng tâm tôi có từng lời phán xét cho mỗi người đi vào phòng ăn.

Tôi không thích cách người ta đi đứng thiếu chánh niệm, hoặc là số lượng thực phẩm người ta lấy, hoặc là cách người ta ăn uống, hoặc là cách ăn mặc của họ... Tôi cảm thấy vô cùng khó chịu khi thấy mình có biết bao nhiêu lời phê phán ngập tràn trong tâm. Điều tôi kể bạn nghe có quen thuộc không?

Phản ứng đầu tiên của tôi đối với sự khám phá mới đó là đâm ra bực tức với chính mình. Trước hết, tôi lên án tất cả những lời phê phán ấy là “bất thiện”, rồi lại tự cho mình là xấu vì đã có những ý nghĩ như thế. Nhưng sau một thời gian, tôi hiểu rằng quay sang phán xét sự phán xét cũng chẳng ích lợi gì!

Phương pháp đầu tiên mà tôi dùng để đối phó với tâm phê phán là sử dụng chánh niệm. Với chánh niệm, tôi cố gắng ghi nhận thật rõ sự biểu hiện của tâm phê phán như thế nào, thấy được những tầng lớp tiếp nối nhau của tư tưởng với một ý thức sáng tỏ. Khi áp dụng chánh niệm như vậy, tôi nhận thấy rằng ta sẽ trở nên bớt dính mắc vào chúng hơn.

Nhưng trong những trường hợp đặc biệt, đôi khi ta cũng cần phải có những biện pháp hơi khác thường một chút. Thế cho nên tôi có phát kiến thêm hai phương pháp khác nữa để đối phó với tâm phán xét. Trước hết, tôi bắt đầu đếm những ý nghĩ phê phán khi chúng vừa khởi lên. Mỗi khi có một ý tưởng phê phán nào trong tâm, tôi đếm: “*Phê phán 1, phê phán 2, phê phán 3... phê phán 500...*” Cho đến một lúc, tôi phải phá lên cười. Tôi bắt đầu nhìn những tư tưởng “bất thiện” ấy bằng một ánh mắt thư thái hơn,

không tin vào chúng và cũng không phản ứng chống cự lại chúng. Một tư tưởng phán xét khởi lên, ta có thể nhận diện nó, mỉm cười và rồi buông bỏ nó. Thật là một làn gió tươi mát thổi vào tâm ta.

Phương pháp thứ hai tôi sử dụng những khi có nhiều tư tưởng phán xét khởi lên liên tục và nhanh chóng là kèm theo sau mỗi lời phê bình câu “*bầu trời màu xanh.*” Chg hạn, “Anh chàng đó lấy nhiều đồ ăn quá - bầu trời màu xanh.” “Tôi không ưa cách họ đi đứng - bầu trời màu xanh.”... “*Bầu trời màu xanh*” là một ý nghĩ có tính chất trung hòa, nó đến và đi mà không gây nên một phản ứng nào trong tâm. Khi cộng nó thêm vào cuối mỗi câu phê bình, nó nhắc nhở tôi rằng hãy để cho sự phê phán của mình đi qua như là ý nghĩ về “*bầu trời màu xanh*” vậy, vô thường vô phạt!

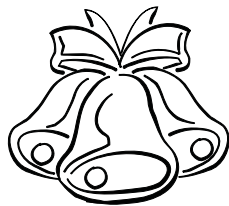
Thế nên, thay vì chống cự hoặc tranh đấu với sự phê phán của mình, hoặc bất cứ một loại tư tưởng nào khởi lên thường xuyên khác, chúng ta có thể học cách không phản ứng, không để cho chúng làm khó chịu, và nhiều khi còn có thể mỉm cười với chúng.

Bạn hãy thử thí nghiệm với một ý tưởng nào từng làm cho bạn khó chịu nhất. “Tự thù ghét 1, tự thù

ghét 2... tự thù ghét 590... tự thù ghét 10.000...” Rồi đến một lúc bạn sẽ bắt đầu mỉm cười. Sự thật là như vậy!

Và nụ cười ấy báo hiệu một sự chuyển hóa vô cùng quan trọng trong mối tương quan giữa bạn với những vấn đề khó khăn. Những vấn đề ấy hoàn toàn trống rỗng, chúng không là của ai, vì chúng cũng không có một gốc rễ nào. Chúng được nuôi dưỡng nhờ vào sự liên hệ với ta. Cũng chính vì ta không ưa nó mà nó tiếp tục xuất hiện. Đến khi ta thôi không còn ghét bỏ một việc nào thì sẽ không có gì là vấn đề nữa.

Trong kinh nghiệm tu tập, tôi đã từng theo dõi những cốt truyện kinh hoàng nhất trong tâm trí mình. Được rồi, thì chúng đang có mặt, sinh lên và sẽ diệt đi. Nếu ta biết đối xử với chúng một cách bất bạo động, không để bị đồng hóa, thì nội dung của chúng không có gì là quan trọng. Ta sẽ có được một sự tự do lớn khi ý thức rằng: Dưới sự quán chiếu của chánh niệm, nội dung của chúng hoàn toàn là vô nghĩa.



Tính tự phụ và tâm so sánh

Một phương pháp hữu hiệu khác để trau luyện tư tưởng là chú ý đến tính tự phụ. Trong tâm lý học Phật giáo, “*tự phụ*” có một nghĩa đặc biệt: nó là một tâm hành tự so sánh mình với người khác. Những khi chúng ta cho rằng mình tốt hơn, bằng hoặc thua sút một người nào, đó là chúng ta đang biểu lộ tính tự phụ. Sở dĩ ta gọi tâm tính ấy là tự phụ là vì tất cả những tướng trạng của chúng - dù đó là “*Tôi tốt hơn*”, “*Tôi kém hơn*,” hay “*Tôi cũng chỉ như thế*” - đều phát xuất từ ảo tưởng về một *cái ngã*. Thật ra, chúng chỉ là những cảm giác về một *cái ngã*, *cái tôi* mà thôi.

Có một điều đáng buồn và cũng có một điều đáng mừng liên quan đến tính tự phụ. Thật ra thì hai việc ấy chỉ là một mà thôi, đó là sự tự phụ sẽ không bao giờ có thể bị nhổ tận gốc rễ, trừ khi ta đạt đến một sự giác ngộ viên mãn. Cho dù một ngày nào đó, ta có thể thấy được sự thật rằng tự tính của mọi kinh nghiệm là *vô ngã*, không có một cái “*tôi*” nào đứng phía sau những kinh nghiệm, nhưng tập quán của tâm so sánh vẫn sẽ còn tiếp diễn mãi. Cho dù chúng ta hiểu được rằng tính tự phụ tự nó không phải là

“tôi”, nhưng nó vẫn cứ tiếp tục hiện hữu cho đến ngày nào ta đạt được giác ngộ hoàn toàn. Vì vậy cho nên việc đáng buồn là tâm tự phụ có lẽ sẽ còn ở với ta dài lâu lắm.

Còn điều đáng mừng là ta đừng bao giờ nản lòng hoặc tự chỉ trích mỗi khi cảm thấy mình có một sự tự phụ. Vì dù sao thì loại tư tưởng này cũng sẽ còn ở với ta lâu dài, cho nên biết làm bạn với nó thì bao giờ cũng tốt hơn. Khi có những ý nghĩ so sánh khởi lên, ta có thể nhận diện chúng - “Ồ, cũng lại là nó” - mà không chút ngạc nhiên. Khi đã nhận diện và hiểu được chúng rồi, ta sẽ có thể bắt đầu chấp nhận.

Liều thuốc giải độc cho tính tự phụ là sống trong chánh niệm và thấy được tính chất tạm thời của nó. Những khi tâm ta bị mắc kẹt vào sự so sánh tức là ta đang bị vướng mắc vào ý niệm về *nhân* và *ngã*. Ta tự trói buộc mình vào một ảo tưởng, vào trong giới hạn của ý niệm về *ta* và *người khác*. Sở dĩ chúng ta có một sự so sánh như vậy là vì ta không thấy được rằng tất cả mọi hiện tượng, trong đó có cả ý tưởng về *ta* và *người khác*, đều đang sinh lên và diệt đi không ngừng nghỉ. Cũng vì không thấy được tính chất vô thường của những tư tưởng ấy mà ta bị sa vào chiếc bẫy nội dung của chúng. Tâm so sánh sẽ tan biến tức

thì khi ta nhìn thẳng vào nó bằng con mắt chánh niệm.

Tôi còn nhớ một kinh nghiệm về tâm so sánh này khi lần đầu tiên tham dự khóa tu thiền với một vị thầy Miến Điện, ngài *U Pandita Sayadaw*. Đó là lần đầu tiên ngài viếng thăm Hoa Kỳ để hướng dẫn một khóa tu rất nghiêm túc và gặt gao. Chúng tôi ai cũng hơi lo lắng vì không biết nhiều về vị sư từ Á châu này và cũng muốn tu tập hết sức mình. Chúng tôi đã làm việc khá cực nhọc trong một hoàn cảnh rất nhiều đòi hỏi.

Sau một vài tuần, tôi để ý thấy có một vài thiền sinh ghi chép những điều gì đó vào sổ tay của họ. Và rồi mỗi ngày tiếp theo lại có thêm người mới sử dụng sổ tay. Điều này rất khác thường trong một khóa thiền tập theo truyền thống *vipassana*, vì lúc nào vị thiền sư cũng yêu cầu tất cả mọi người không nên đọc hay viết trong suốt khóa tu. Và cũng vì mọi người phải tuyệt đối giữ im lặng, cho nên tôi cũng chẳng dám hỏi họ lý do.

Tâm tôi bắt đầu suy nghĩ: “Chắc chắn là ngài *U Pandita* đã bảo những người ấy làm như vậy. Không biết đến chừng nào ngài sẽ bảo mình đây?” Rồi thì tôi bắt đầu để ý thấy những người sử dụng sổ tay

toàn là những người mà tôi đã sắp vào hạng thiền sinh giỏi. Ngày qua ngày, tôi vẫn đi vào gặp ngài *U Pandita* để trình pháp, nhưng ngài chẳng nói gì với tôi về chuyện sổ tay hay là giao phó cho một bài thiền tập nào khác thường hết. Tôi bắt đầu cảm thấy thua sút và thiếu kém. Chắc chắn rằng tôi không phải là một trong những thiền sinh “giỏi” rồi!

Sau một thời gian, tất cả mọi người ai ai cũng bắt đầu viết trong sổ tay của họ, ngay cả những người mà tôi cho rằng không được giỏi lắm. Lúc đó tôi lại tự nghĩ rằng: “Chắc có lẽ sự tu tập của mình tiến bộ nhiều nên mình không cần đến sổ tay làm gì!”

Tâm tôi nhảy tới lui giữa hai quan điểm - thiền sinh giỏi, thiền sinh dở, thiền sinh loại nào? Những việc ấy làm tôi gần như điên lên được. Đến cuối khóa thiền, tôi khám phá ra rằng ngài *U Pandita* không hề yêu cầu ai giữ một quyển sổ tay nào hết! Người ta làm như vậy vì họ muốn ghi nhớ những kinh nghiệm của mình, để có thể trình lại cho ngài một cách chính xác mà thôi.

Vì vậy mà nhận diện được tâm so sánh ấy là một điều rất hữu ích. Cái tính tự phụ cho rằng “*Tôi tốt hơn*” hay “*Tôi dở hơn*” người khác, khi không được

nhận diện rõ ràng sẽ trở thành nguyên nhân của khổ đau. Tính tự phụ luôn luôn phân cách, ngăn chia ta với người khác, và củng cố thêm *cái tôi* nhỏ hẹp của mình.

Khi ta có chánh niệm về những cảm thọ và ý nghĩ so sánh này, ta có thể làm bạn với chúng mà không sợ bị dính mắc hoặc đồng hóa. Lúc ấy, tâm tự phụ sẽ tự nhiên trở thành những tư tưởng trống rỗng, ta không cần phải bác bỏ hoặc tin vào chúng nữa. Tất cả sẽ đi qua như những chiếc lá rơi lả tả trong gió mùa thu, và bầu trời tâm ta lúc nào cũng an nhiên và tự tại.

Giải thoát những cảm xúc

Thì sao để có thể đối phó hữu hiệu với mọi hình thức của tư tưởng - như là ý kiến, phê phán và so sánh - là vấn đề chủ yếu và một thách đố rất lớn trong sự tu tập. Và còn một thử thách khác, có lẽ lớn lao hơn nữa, là học cách uyển chuyển khéo léo theo đời sống cảm xúc.

Trong mọi lãnh vực của kinh nghiệm, từ thiền tập cho đến cuộc sống hằng ngày, cảm xúc bao giờ cũng là một phần rất khó hiểu và ta khó tránh khỏi sự

dính mắc vào chúng. Sự khó khăn này có hai nguyên nhân. Thứ nhất, cảm xúc chỉ là một biểu hiện trong tâm, không có hình thể nào nhất định. Chúng không có một biên giới rõ rệt, cũng không có một cảm nhận nhất định nào về sự bắt đầu và chấm dứt. Cảm xúc không xác thực như là cảm giác, nó cũng không được định nghĩa rõ ràng như tư tưởng. Ngay trong những khi chúng ta cảm nhận chúng thật mạnh mẽ, ta cũng không thể phân biệt chúng một cách minh bạch.

Chướng ngại thứ hai là sự kiện chúng ta đã bị điều kiện hóa quá nặng nề đến mức nhận chúng là mình. Khi bạn đang có những cảm xúc mạnh mẽ như là *yêu, giận, kích thích* hay *buồn chán...* bạn hãy để ý đến ý tưởng kiên cố về một cái “*tôi*” lúc nào cũng đi kèm. Nhìn thấy được tự tính vô thường và rộng tuếch của những cảm giác ở thân và ngay cả ở tư tưởng, việc ấy tương đối còn dễ dàng hơn, vì chúng đến và đi rất nhanh; nhưng thấy được tự tính vô ngã của cảm xúc, điều ấy mới thực sự là khó! Sự thật thì đối với đa số chúng ta, ý niệm về một cảm xúc không có chủ nhân là một điều điên rồ, ngu xuẩn, là một sự kiện hết sức mâu thuẫn. Vì cảm xúc bao giờ cũng đã được xem như là một đặc tính cá nhân và rất riêng tư của mỗi người chúng ta.

Như vậy thì có một phương cách nào khác để giúp ta hiểu được cái địa hình phức tạp, cầu kỳ và biến thiên của thế giới cảm xúc này không? Tôi nghĩ có ba bước có thể giúp ta làm được việc ấy.

Bước đầu tiên là làm sao *nhận diện được chính xác mỗi cảm xúc khi nó vừa khởi lên và thấy được những sự khác biệt tinh tế của chúng*. Có một lúc, trong khi tu tập tôi đã trải qua một giai đoạn cảm thấy buồn vô cùng. Cảm xúc ấy kéo dài nhiều ngày. Tôi quan sát nó trong chánh niệm, ghi nhận “*buồn, buồn...*” nhưng hình như vẫn có một sự gì đó trong kinh nghiệm ấy cứ dính mãi với tôi.

Sau một thời gian, tôi bắt đầu theo dõi cảm xúc ấy kỹ lưỡng hơn, quan sát nó cận kề hơn. Sau cùng tôi khám phá ra rằng đó không phải là một nỗi buồn nào hết, nó thật ra chỉ là một cảm thọ bất an. Đặc tính của hai cảm thọ ấy bề ngoài có vẻ rất giống nhau, nhưng khi ta quan sát cho thật chính xác, chúng lại hoàn toàn khác biệt. Vừa khi tôi nhận diện được việc gì đang thực sự xảy ra, cơn sóng của nỗi buồn đó cũng bắt đầu lắng dịu. Chúng ta sẽ không thể nào chấp nhận được một cảm xúc hoàn toàn, trừ khi nào ta có thể nhìn thấy được nó một cách đúng thật, và cũng vì vậy mà ta bị cách xa thực tại và rồi cuối cùng cảm thấy như mình bị mắc kẹt.

Cũng có đôi khi vì những cảm xúc quá khó chịu, quá đau đớn mà ta không cho phép mình chấp nhận chúng. Ta tìm đủ mọi cách, ý thức hoặc vô ý thức, để khỏi phải đối diện với chúng. Cái tập quán phủ nhận ấy có thể xảy ra đối với những cảm xúc như là sợ hãi, hổ thẹn, lo lắng, cô đơn, thịnh nộ, buồn chán, ngưng ngừng... và còn nhiều nữa. Chúng ta cố gắng bằng đủ mọi cách, mọi phương pháp mình có thể nghĩ ra, để thay đổi hoàn cảnh thay vì chỉ đơn giản là sống với cảm thọ ấy.

Chúng ta phải bận rộn làm bao nhiêu việc để khỏi cảm thấy sợ hãi hoặc trống vắng, cô đơn trong cuộc sống này? Chỉ vì không biết mở rộng ra với mọi phạm vi của cảm xúc, không thấy được rằng chúng tự sinh và tự diệt, mà chúng ta bị thúc đẩy có những hành động không chắc gì sẽ đem đến hạnh phúc, nhưng lại giam giữ ta trong cuộc trốn chạy khổ đau không ngừng ấy. Biết bao nhiêu loại nghiệp ngập nguy hại có thể được ngăn ngừa nếu ta biết cách tiếp xúc với những cảm thọ khó chịu hoặc đau đớn của mình. Nhận diện và chấp nhận những cảm xúc của mình khi chúng khởi lên, nhất là những khổ thọ, sẽ giúp ta mở rộng tâm mình ra để có thể kinh nghiệm được điều mà các tu sĩ ngàn xưa thường gọi là vạn niềm vui và vạn nỗi khổ.

Một vấn đề khác trong việc nhận diện cảm xúc là ta phải thấy được rằng, nhiều khi chúng khởi lên thành nhóm giống như dải ngân hà vậy. Thường thì chúng ta có thể ý thức được một cảm xúc nào đang nổi bật nhất, nhưng lại bỏ sót những cảm xúc tinh tế khác tiềm tàng bên dưới. Và chính những cảm xúc bị bỏ quên ấy lại nuôi dưỡng cái bên trên như một dòng nước ngầm. Ví dụ, ta có thể cảm thấy rất giận dữ và có chánh niệm về cái giận ấy, nhưng ta lại không thấy được cái cảm xúc *nghĩ rằng mình đúng* đang tiềm tàng ở phía bên dưới. Ngày nào ta vẫn chưa ý thức được những trạng thái đồng minh ấy, các cảm xúc thân hữu đi kèm theo nó, ta sẽ còn bị kẹt vào những khổ thọ ấy lâu dài lắm.

*Nhận diện rõ ràng và biết chấp nhận những cảm xúc khác nhau khi chúng khởi lên sẽ dẫn ta đến bước thứ hai trong việc đối phó với những cảm xúc mạnh. Văn hóa Tây phương vô tình thường xem nhẹ phương pháp thứ hai này, mặc dù nó là một trong những nền tảng của hạnh phúc trong cuộc sống chúng ta. Tôi muốn nói đến khả năng phân biệt sáng suốt giữa những cảm xúc *thiện* và *bất thiện*. Phương thức phân biệt này rất đơn giản: *Cảm xúc hoặc trạng thái này của tâm sẽ gây nên khổ đau cho ta và người khác, hay tạo nên hạnh phúc và an lạc?**

Trong tâm ta có những trạng thái rất là hiển nhiên: *thiện* và *bất thiện*. Chữ *thiện* trong Phật giáo chỉ về những việc nào dẫn ta đến hạnh phúc, tự do; và *bất thiện* là những việc nào sẽ đưa ta đến khổ đau. Trong chúng ta ai cũng đồng ý rằng *tham, sân, si* là những trạng thái không ai muốn, và *từ bi, bao dung, cảm thông* là những đức tính quý báu. Đôi khi, sự khác biệt của chúng rất tinh tế và khó phân biệt, nhất là khi những cảm xúc hoặc trạng thái bất thiện của tâm lại trá hình dưới những hình thức thiện. Chúng ta rất có thể nhận lầm một nỗi ưu sầu, thương tiếc hoặc ngay cả sỉ nhục là cảm xúc *từ bi*. Hoặc ta có thể lẫn lộn cảm xúc lãnh đạm, dửng dưng với một sự bình thản, tĩnh lặng. Chúng có vẻ giống nhau, nhưng thật ra là có bản chất rất khác biệt và gây ra những hậu quả hoàn toàn khác nhau.

Trong xã hội, chúng ta thường được khuyên là phải biết tôn trọng những cảm xúc của mình. Điều ấy đúng về phương diện là ta phải biết nhận diện, chấp nhận và cởi mở đối với chúng. Nhưng nếu chỉ có bấy nhiêu thôi thì chưa đủ. Chúng ta cần phải tiến thêm một bước nữa, quán chiếu xem tâm thức ấy là *thiện* hay *bất thiện*. Nó sẽ mang lại cho ta an lạc và tự do hay chỉ gây thêm khổ đau? Chúng ta thực sự

muốn nuôi dưỡng nó hay cần buông bỏ nó? Bao giờ chúng ta cũng có một sự chọn lựa, mặc dù rất nhiều khi chúng ta vô tình bỏ qua cơ hội quý báu ấy.

Sự phân biệt sáng suốt đó sẽ đem lại cho ta một quyền lực vô song. Chúng ta không ai có thể chọn lựa được loại cảm xúc nào sẽ khởi lên trong tâm. Nhưng một khi chúng có mặt rồi, ta hoàn toàn tự do trong việc chọn mỗi tương quan giữa ta với chúng. Nếu ta không ý thức được cảm xúc nào đang có mặt, hoặc không biết rõ nó là *thiện* hay *bất thiện*, ta sẽ tiếp tục phản ứng theo tập quán cố hữu của mình. Và rồi ta sẽ cứ mãi vướng mắc trong khổ đau mặc dù đang đi tìm hạnh phúc. Ý thức được những điều này, chúng ta sẽ có thể tạo cho mình một cơ hội để chọn lựa sáng suốt và có được một sự tự do trong nội tâm.

Bước thứ ba vừa khó khăn nhất mà cũng vừa có công năng giải thoát nhất. Bước này là tập làm sao để ta vẫn có thể *mở rộng với mọi cảm xúc mà không bị chúng đồng hóa*. Đồng hóa với cảm xúc - khi ta nhận nó là mình - là một việc dư thừa. Hãy ghi nhận cảm giác thu nhỏ lại mỗi khi bạn tự đồng hóa mình với một cảm xúc nào đó mà bạn đang kinh nghiệm: “*Tôi giận,*” “*Tôi buồn,*” “*Tôi vui,*” “*Tôi lo âu.*” Những giây phút bị đồng hóa ấy là một tập quán *cộng thêm*

vào, một ước lệ đã gây nên biết bao điều khó xử, khổ đau trong cuộc sống của ta.

Dưới cái nhìn của một thiên sinh thì tất cả mọi trạng thái của tâm thức, trong đó có cả cảm xúc, đều sinh lên và diệt đi mà không có một thực chất nào cả. Chúng hoàn toàn rỗng tuếch. Chúng phát khởi khi nào có đầy đủ điều kiện, đủ duyên, và tàn hoại khi những hợp duyên này tan rã. Những cảm xúc ấy không tùy thuộc bất cứ một người nào hoặc xảy đến cho bất cứ một ai.

Trong thực tế thì mỗi trạng thái của tâm thức, hoặc cảm xúc, tự nó biểu lộ chính nó. Lòng tham dục là chủ thể tham dục, tâm sợ hãi là chủ thể sợ hãi, tình yêu là chủ thể thương yêu... Nó không phải là bạn, cũng không phải là tôi. Bạn có thấy được sự khác biệt giữa cái kinh nghiệm của “*Tôi giận*” và kinh nghiệm của “*Đây là sự giận dữ*” không? Trong sự khác biệt nhỏ bé ấy, cả một thế giới tự do bừng mở. Dĩ nhiên, điều quan trọng là ta đừng bao giờ sử dụng ý niệm *vô ngã* như một phương tiện để chối bỏ. Vì *vô ngã* phát xuất từ sự chấp nhận và thành thật với chính mình.

Cũng như trong kinh điển Phật giáo Tây Tạng có diễn tả, tâm thức hay cảm xúc giống như mây bay

qua bầu trời, chúng không có quê hương, không có cội nguồn. Nhận một cảm xúc là mình thì cũng giống như trói buộc một áng mây. Chúng ta có thể học cách giải thoát mọi cảm xúc, và để cho mọi hiện tượng thanh thản tự nhiên trôi qua bầu trời mênh mông của tâm.

Cảm xúc nô lệ, cảm xúc giải thoát

Bạn có thể hỏi rằng: “Vâng, tôi thấy được giá trị của việc không đồng hóa với cảm xúc, không nhận chúng là ‘*tôi*’, nhưng làm sao tôi có thể thực hiện được việc ấy?”

Tôi đồng ý với bạn, thực hiện việc ấy không phải dễ. Vì ta rất dễ bị dính mắc vào những cảm xúc, bị lôi cuốn bởi năng lượng của chúng, lạc trong sự suy nghĩ về chúng. Và trong sự dính mắc ấy, ta lại tạo nên một ý thức kiên cố về một “*cái tôi*”: “*Tôi giận quá!*”, “*Tôi buồn quá!*”... hoặc gì gì đó.

Sự tu tập của ta là để lúc nào cũng có thể cởi mở với mọi cảm xúc mà không hề cộng thêm vào đó một ý niệm nào về “*tôi*”, về “*của tôi*”. Đó là một thách thức rất lớn. Có một phương pháp giúp ta được vững

vàng trong cơn bão tố của cảm xúc. Đó là nhìn thấy được ba thành phần của nó.

Ví dụ, khi chúng ta nổi giận, thứ nhất là phải có một hoàn cảnh nào bên ngoài kích thích làm cho cơn giận khởi lên. Có người nào đó làm hoặc nói một điều gì mà ta không thích, hoặc ta cảm thấy nguy hại cho mình hay người khác. Thứ hai là phản ứng của ta đối với hoàn cảnh đó, hay nói cách khác là ta có một cơn giận. Và thứ ba là mối tương quan giữa ta với cơn giận ấy.

Thường thì ta bị mắc kẹt nhiều nhất vào hai phần đầu: ngoại cảnh và phản ứng của ta đối với nó. Có một việc gì xảy ra, và ta nổi giận. Khi ta giận, ta bắt đầu suy nghĩ về chuyện đã xảy ra. Những tư tưởng ấy sẽ làm ta giận hơn, và khiến ta suy nghĩ về nó nhiều hơn nữa... Thường thì bao giờ cũng là những ý nghĩ trách cứ, tự bào chữa, và khổ đau. Vì vậy mà ta cứ lẩn quẩn trong một vòng tròn khổ đau không thoát ra được.

Nếu ta muốn tìm một lối thoát ra khỏi cái vòng lẩn quẩn ấy, thì thay vì chú ý đến hoàn cảnh và phản ứng của mình, ta hãy chú tâm đến phần thứ ba, tức mối tương quan giữa ta với cảm xúc, có thể là

một cơn giận, hay sự sợ hãi, hay bất cứ một cảm xúc nào khác... Ví dụ, giữa cơn lốc xoáy của một cơn giận bạn có thể tự hỏi: “Tôi đang bị mắc kẹt vào cơn giận này như thế nào? Tôi bị nó sai sử ra sao? Tôi đã đồng hóa với nó như thế nào?”

Khi đặt những câu hỏi như vậy, kết quả sẽ hoàn toàn khác hẳn với khi ta cố tìm hiểu nguyên nhân bên ngoài của nó. Vì lúc ấy chúng ta không còn tạo nên những sợi dây trách móc để tự trói buộc mình với ngoại cảnh, với phản ứng của ta, với cảm xúc ấy. Và vì không còn suy nghĩ về nguyên nhân của cơn giận, nên ta không còn nuôi dưỡng nó thêm nữa.

Nhưng bạn nên nhớ rằng không phải ta đặt câu hỏi để mong tìm một câu trả lời hay một sự giải đáp nào về mặt tri thức. Mục đích chỉ là giúp ta thay đổi cái nhìn của mình, biết chịu trách nhiệm về những gì đang xảy ra trong tâm. Khi ta đặt câu hỏi “Tôi bị mắc kẹt vào nó như thế nào?” là ta đã bước ra ngoài cơn giận và nhìn lại mối tương quan giữa ta với nó. Ngay giây phút đó, rất có thể khối giận ấy sẽ tan rã, không cần ta phải chối bỏ, đè nén hoặc xua đuổi nó.

Có một lần tại trung tâm thiền ở *Barre, Massachusetts*, tôi nổi giận với một người vì anh ta

đã làm một việc mà tôi cho rằng rất là nguy hại. Con giận ấy rất là mãnh liệt, và tôi niệm thầm trong tâm: “Giận, giận, giận...” Toàn thân tôi bị chấn động mạnh. Việc ấy diễn ra trong suốt mấy tiếng đồng hồ. Mỗi khi tôi nghĩ về chuyện ấy, cơn giận lại trở nên dữ dội hơn.

Tôi đi ngủ với cơn giận ấy. Và năng lượng cùng với ảnh hưởng của nó trên thân thể đã đánh thức tôi dậy thật sớm. Tôi giật mình khi thấy rằng, tôi thức dậy với một cơn giận có cùng một cường độ như hôm trước. Tôi bắt đầu tự hỏi: “Chuyện gì đây? Tại sao tôi lại bị mắc kẹt vào cảm xúc này đến như vậy?” Ngay lúc đó, tôi không đặt câu hỏi một cách máy móc. Tôi thực sự muốn biết việc gì xảy ra, tại sao tâm tôi lại bị dính mắc và đồng hóa với cơn giận đến thế!

Ngay vừa lúc tôi đặt những câu hỏi ấy, chuyển hướng cái nhìn của mình, toàn thân tôi bỗng trở nên nhẹ nhàng, và cơn giận biến mất. Thật như là một phép lạ! Ngày hôm đó tôi lại nói chuyện với người đã làm tôi nổi giận. Chúng tôi đã có thể nói thẳng đến vấn đề một cách dễ dàng và hữu ích, vì cơn giận và sự trách móc không còn có mặt.

Thế nên, không phải ta trốn tránh việc đối diện với hoàn cảnh bên ngoài, nhưng nếu ta có thể làm

cho tâm mình được thông suốt trước thì giải pháp cũng sẽ đến một cách tự nhiên.

Có lẽ lần đầu tiên khi bạn áp dụng phương pháp đơn giản này, *không để bị đồng hóa với cảm xúc của mình*, sẽ không được hoàn hảo lắm. Nhưng cũng như mọi sự tập luyện khác, chúng ta cần phải kiên tâm và có một sự ham muốn. Mỗi khi chúng ta chặt đứt được sợi dây xiềng xích của cảm xúc, ta sẽ kinh nghiệm được một sự tự do vô cùng, tâm ta sẽ trở lại thanh thản và biết chấp nhận như xưa.

Lần sau, nếu bạn có bị vướng mắc trong một cảm xúc mạnh mẽ, hoặc đau đớn, bạn hãy tự hỏi mình ba điều: “*Hoàn cảnh bên ngoài là gì?*”, “*Tôi phản ứng ra sao, tôi cảm thấy như thế nào?*”, và “*Mối tương quan của tôi với cảm xúc này như thế nào? Tôi bị mắc kẹt ra sao?*”

Từng bước một, qua từng trường hợp một, chắc chắn rồi một ngày chúng ta sẽ biết được thế nào là thực sự được tự do.



Dùng cây dù của bạn

Có nhiều cách khác nhau để đối phó với những cảm xúc mạnh, nhất là khi ta không có thời gian hoặc không gian để theo dõi và quán chiếu nó. Đôi khi rút lui khỏi hoàn cảnh ấy lại là một giải pháp hữu hiệu nhất. Chúng ta lùi lại và chờ sự việc lắng dịu xuống. Nhưng nếu vấn đề vẫn cứ tiếp tục dai dẳng, lúc ấy ta sẽ trở lại và đối diện với những người mà ta đang gặp khó khăn để tìm một sự cảm thông.

Cũng nên nhớ rằng, có nhiều sự việc hoàn toàn nằm ngoài sự kiểm soát của ta. Ý thức ấy rất hữu ích. Trong những năm đầu tu học, một vị thầy đã dạy tôi những điều mà đến nay vẫn còn rất giá trị. Chúng đã giúp tôi tránh được những khổ đau không cần thiết. Ngài dạy: *“Ta không thể chịu trách nhiệm về tâm ý của người khác. Ta chỉ có thể chịu trách nhiệm về tâm ý của chính mình thôi.”* Mặc dù chúng ta có cố gắng truyền thông rõ ràng và khéo léo đến người khác, hoặc có lòng từ bi với những khổ đau của họ và cố gắng để xoa dịu, nhưng cuối cùng rồi ta cũng không thể kiểm soát được những hành động, phản ứng của họ. Biết được sự thật ấy rồi, ta sẽ buông bỏ chúng dễ dàng hơn. Khi tâm ta trở nên tĩnh lặng,

ta sẽ có thể đối diện với những hoàn cảnh bất như ý hoặc khó chịu mà vẫn không bị động. Ta biết cách đáp lại thay vì chỉ phản ứng theo thói quen.

Nhưng bạn nên nhớ rằng, cũng có những hoàn cảnh đòi hỏi ta phải có một sự đáp ứng mạnh mẽ và cứng rắn. Không phải lúc nào ta cũng phải thụ động và chấp nhận mọi hoàn cảnh khó xử. Đôi khi ta phải biết sử dụng cây dù của mình!

Sharon Salzberg là một người bạn đồng tu với tôi. Khi chúng tôi mới bắt đầu theo học thiền ở Ấn Độ mấy năm trước đây, bà đã có một kinh nghiệm đáng sợ. Bà cùng với một người bạn đi vào *Calcutta* để viếng thăm một vị thầy của chúng tôi, bà *Dipa Ma*. Khi họ ra về, cả hai mượn một chiếc xe kéo để đến một ga xe lửa gần đó. Khi chiếc xe kéo băng theo một ngõ tắt, ngang qua một hẻm nhỏ tối tăm, bỗng có một kẻ lạ mặt nhào lên xe một cách thô bạo và cố lôi *Sharon* xuống xe. Giây phút ấy vô cùng kinh hoàng. Người bạn của *Sharon* cuối cùng có thể xoay sở xô tên ấy ra khỏi xe và cả hai thoát đến trạm xe lửa bình an vô sự.

Khi họ về đến *Bồ-đề Đạo tràng (Bodh Gaya)*, nơi tất cả chúng tôi đang cư ngụ, *Sharon* kể lại cho vị

thầy của chúng tôi, ngài *Munindra-ji*, về việc vừa xảy ra. Ông lắng nghe thật chăm chú, theo dõi mọi chi tiết. Đến khi hết câu chuyện, thầy nói: “Ồ, này cô. Với tất cả lòng từ bi của cô, đáng lẽ cô phải cầm lấy cây dù của mình và đập cho tên ấy vào đầu một cái thật mạnh!”

Có nhiều khi đó là những gì chúng ta cần phải làm. Nhưng lấy cây dù đập xuống đầu người đàn ông ấy thì chẳng có gì là khó khăn hết. Cái khó là làm sao có thể hành động với trọn tâm từ bi của mình. Tu tập là ở chỗ đó.

Tính chất cương quyết và cứng rắn đó, biết sử dụng cây dù khi mọi phương pháp khác đều thất bại, ta cũng có thể đem áp dụng vào thiền tập, nhưng nó phải được sử dụng một cách cẩn trọng và chính xác. Khi có một điều bất thiện trong tâm cứ trở đi trở lại, chúng ta hãy tìm một chốn vững vàng trong tâm mình, và từ nơi đó giữ một thái độ cương quyết không để bị nó chi phối. Thái độ đó cũng giống như là khi ta sử dụng cây dù của mình - một lưới gươm trí tuệ - và nói rằng: “*Đủ rồi*” hoặc “*Không phải lúc này.*”

Hành động mạnh bạo này trong tâm không phải là để trốn tránh hoặc xua đuổi những gì khó chịu mà

ta không muốn trải qua. Vì nếu chúng ta làm, ta phải làm với một tâm từ ái chứ không phải bằng một ác cảm. Đây cũng là chỗ mà người ta thường hay lầm lẫn, họ sử dụng lưới gươm của phần nộ thay vì là lưới gươm của trí tuệ phân biệt. Trí tuệ bảo rằng: “Tâm thức này hoặc cảm xúc này là xấu, là bất thiện. Tôi đã nhìn thấy nó biết bao nhiêu lần rồi. Bây giờ tôi buông bỏ nó.”

Chúng ta lúc nào cũng cần phải có một sự quân bình đúng đắn thì những phương tiện khéo léo của ta mới có thể thực sự là khéo léo. Thường thì người ta hay phán xét và kết án những việc làm của mình và của người khác, vì vậy mà họ cần phải tập biết chấp nhận, mềm dịu và để cho sự việc xảy ra đúng như bản chất thực sự của nó. Nhưng một điều quan trọng không kém là phải làm sao khám phá được sự vững vàng và cương quyết trong ta, một dũng sĩ trong tâm, để ta có thể dùng năng lực đó cắt xuyên qua những tâm thức bất thiện bằng một phương pháp thích hợp và đầy từ ái.



Sợ

“Chỉ có mỗi một điều đáng sợ là chính cái sợ ấy.”

Đó là những lời đầu tiên tổng thống *Franklin Delano Roosevelt* nói với dân tộc đang bị vây khốn của ông. Những lời ấy đã được lặp lại nhiều lần và vẫn còn rất quen thuộc với những kẻ hậu sinh như chúng ta. Lời ấy đáng ghi nhớ vì ông đã nhắc nhở dân Hoa Kỳ rằng, sự nguy hiểm ghê gớm không phải do tình trạng từ bên ngoài của một nền kinh tế đang suy sụp, mà từ một năng lực trong tâm ta.

Là một thiền sinh, chúng ta nên tìm hiểu vấn đề này sâu xa hơn một chút. Chúng ta có nên sợ *cái sợ* ấy không? Biết bao nhiêu năng lượng sinh động và sáng tạo của ta đã bị kìm kẹp - đôi khi hoàn toàn bị tê liệt - vì ta đã sợ *cái sợ*, vì không dám cảm nhận, không dám tìm hiểu *cái sợ* ấy là gì.

Chúng ta không bao giờ có thể ước lượng được cái năng lực tiềm tàng của nỗi sợ trong việc chi phối đời sống của ta. Trạng thái tâm thức này bao gồm một phạm vi vô cùng rộng lớn: từ những lo nghĩ thông thường cho đến sự lo lắng kinh niên, cho đến một nỗi kinh sợ ghê gớm... Nó có khả năng trói buộc thân

tâm ta và làm què quặt ý chí của ta. Và không chỉ cái sợ tự nó có một năng lực vô cùng to tát mà thôi, nó còn cung cấp năng lượng cho những nguyên nhân ẩn tàng khác của khổ đau nữa. Sau lưng mỗi hành động tham lam là một nỗi sợ bị cướp đoạt. Phía sau lòng thù hận và sự xâm lấn là một nỗi sợ bị làm hại. Phía sau những ảo tưởng là nỗi sợ phải cảm nhận những tình trạng khổ đau.

Bạn có biết vì sao việc đối phó với nỗi sợ một cách khéo léo có thể là một hành động giải thoát vô cùng quan trọng cho ta không? Khi ta thoát ra khỏi nỗi sợ về *cái sợ* và lột trần được mặt nạ của nó, không những chúng ta tự giải thoát được ra khỏi cái năng lực suy nhược của nó, mà còn làm giảm đi sức mạnh của nhiều tâm hành liên hệ khác hằng được nó nuôi dưỡng nữa.

Tu tập thiền quán sẽ phơi bày tất cả mọi vấn đề trong tâm ta. Chúng ta sẽ mở tâm mình ra với những ký ức, những xúc cảm, hoặc những cảm thọ khác nhau trong thân. Trong thiền tập, việc này xảy ra một cách rất hữu cơ, vì chúng ta không tìm kiếm, không bối mốt, không thăm dò. Ta chỉ việc ngồi yên và theo dõi. Trong không gian an ổn của một khóa tu và theo thời khóa của nó, nghĩa là đúng vào lúc thích

hợp thì sự việc sẽ tự biểu lộ: nỗi sợ, nỗi sợ về cái sợ, bao nhiêu ký ức, tư tưởng, cảm xúc và cảm giác mà ta hằng sợ phải đối diện. Chúng ta bắt đầu cho phép mình cảm nhận chúng trọn vẹn. Khi những việc này khởi lên, ta sẽ ôm ấp chúng một cách có ý thức và có chánh niệm, với một thái độ chấp nhận và ôn hoà ta sẽ không còn đè nén chúng nữa. Và luồng năng lượng trong ta sẽ trôi chảy tự tại hơn.

Và rồi khi nhìn lại, ta sẽ nhận thấy rằng nỗi sợ ấy đã vơi đi rất nhiều. Chúng ta đã dám đối diện với điều mình sợ hãi và ta vẫn sống, còn cảm thấy an lạc nữa. Nỗi sợ sẽ không thể tồn tại khi ta không trốn tránh và chối bỏ nó nữa. Và cũng từ đó nó sẽ dần dần mất chỗ đứng trong tâm ta.

Ngoài ra, phương pháp tu tập ấy còn có một công dụng khác nữa. Nhiều năm trước, tôi tham dự một khóa thiền, *sesshin*, với ngài *Joshu Sasaki*, một vị thầy rất nghiêm khắc và đòi hỏi. Khóa tu ấy kịch liệt đến độ tôi đã tiếp xúc được với một nỗi sợ rất sâu xa trong tâm. Tôi cảm thấy nỗi sợ nguyên thủy ấy mãnh liệt đến nỗi có lúc tôi không dám cử động.

Tôi đối diện với cái sợ ấy trong suốt khóa tu. Và mặc dù cường độ của nó sau cùng cũng đã giảm bớt

đi rất nhiều, nhưng cảm thọ về nó đã ăn sâu vào tận trong tâm thức và còn tồn tại cả tháng trời sau đó. Đi đâu tôi cũng mang theo một không gian sợ sệt, và tôi bắt đầu nghĩ rằng mình là một người rất nhút nhát. Tôi cảm thấy như là có một nút cột ngay trong cốt tủy con người của tôi, và nghĩ rằng có lẽ phải mất mấy năm mới có thể tháo gỡ được gút mắt ấy.

Vài tháng sau, trong khi tôi và một người bạn cùng đi dạy một khóa tu tại *Texas*, cả hai chúng tôi đang đi dạo chung quanh khuôn viên của trung tâm. Tôi mãi mê kể cho người bạn nghe về nỗi sợ của tôi, về tất cả những gì tôi đã làm, và nó đã trở thành một gánh nặng như thế nào. Cuối cùng, chị ta quay sang nói với tôi điều mà tôi đã từng nói với người khác không biết bao nhiêu lần: “*Đó chỉ là một trạng thái của tâm mà thôi.*” Đúng ngay khi đó là lúc mà tôi cần phải nghe những lời ấy. Giả sử như chị ta nói câu đó một tuần trước thì có lẽ nó sẽ không có một ảnh hưởng như vậy. Nhưng ngay chính lúc đó, sự nhắc nhở ấy mở ra cho tôi thấy một cái nhìn mới, rằng nỗi sợ thực sự không là của ai cả. Nó không dính dáng gì tới hoặc là một phần nào của cái “*tôi*” cả. Nó chỉ là một trạng thái của tâm mà thôi. Nó có mặt ở đó, và rồi sẽ đi qua. Thật ra tôi chẳng có gì

phải làm hết, ngoại trừ việc để yên cho nó xuất hiện và trôi qua đúng như thật.

Trong suốt thời gian qua, mặc dù tôi có theo dõi nỗi sợ ấy, nhưng thực sự tôi không ý thức được rằng tôi đã có một thái độ ghét bỏ đối với nó. Và cảm giác ghét bỏ ấy lại sinh thêm một nhận thức tiêu cực. Trong giây phút mà tôi ý thức được rằng nỗi sợ chỉ là một trạng thái của tâm, tất cả đều tan biến mất. Điều đó không có nghĩa là tôi sẽ không bao giờ biết sợ nữa, nhưng từ đó trở đi tôi có thể nhận diện nỗi sợ một cách dễ dàng hơn.

Cảm xúc cũng như những cụm mây trôi qua bầu trời. Đôi khi đó là nỗi sợ hãi hoặc cơn giận dữ, đôi khi đó lại là hạnh phúc hoặc tình yêu. Nhưng không có cái nào thiết lập nên một *cái tôi* cả. Chúng chỉ là cảm xúc, mỗi cái tự biểu hiện phẩm tính của chính nó. Hiểu được điều này, chúng ta sẽ có thể nuôi dưỡng cảm xúc nào hữu dụng, và giản dị để yên cho những cảm xúc khác hiện hữu như bản chất thực sự của nó, không xua đuổi, không đè nén, và cũng không bao giờ nhận chúng là mình.

Đối với những cảm xúc như sợ hãi, tuyệt vọng, âu sầu, tự ti... chúng ta chỉ cần theo dõi và cảm nhận

thôi. Có thể cần một thời gian dài trước khi sự vướng mắc ấy bắt đầu rơi lỏng ra, nhưng cũng có thể chỉ cần một giây phút đột nhiên tỉnh ngộ: “Ồ, đây cũng chỉ là một trạng thái của tâm mà thôi!” Người ta đã có nhiều thành công trong việc đối trị với những cảm xúc này, mặc dù việc ấy đòi hỏi nhiều công phu.

Ngài *Munindra*, một trong những vị thầy đầu tiên của tôi thường bảo rằng, trên con đường tu tập thời gian không phải là vấn đề. Sự tu tập không thể đo lường bằng thời gian, vì vậy ta nên buông bỏ cái ý niệm về chừng nào và bao lâu. Sự tu tập là một tiến trình hé mở, và nó sẽ mở vào đúng thời điểm của nó. Cũng như những đoá hoa nở rộ trong mùa xuân. Có bao giờ chúng ta lại nắm kéo nó lên để bắt nó mọc nhanh hơn không? Có lần tôi làm thế với những cây cà-rốt trong khu vườn đầu tiên của tôi, năm tôi 8 tuổi. Việc làm ấy không có kết quả!

Chúng ta không cần phải có một thời hạn nhất định nào cho tiến trình để yên mọi việc như bản chất của nó. Thế tại sao ta không thực hành ngay bây giờ đi?



Cám ơn sự nhàm chán

Ưng như cái giận và những cảm xúc khác, sự nhàm chán thường hay đánh lừa để chuyển hướng năng lượng của ta vào một hoàn cảnh nào đó ở bên ngoài. Nó đánh lừa ta bằng cách không cho ta thấy được mối tương quan giữa ta với cảm xúc ấy. Nếu ta nghĩ rằng, nguyên nhân của sự nhàm chán là do ở một người nào đó, hoặc do một hoàn cảnh hay sinh hoạt nào đó bên ngoài thì ta đã lầm to.

Biết bao nhiêu sự bất an trong thiền tập cũng như trong cuộc sống hằng ngày đã bắt nguồn từ sự hiểu lầm căn bản này? Đã biết bao nhiêu lần chúng ta đi tìm những gì mới lạ hơn, kích thích hơn, sôi nổi hơn, để cố tìm lại niềm hứng khởi? Và cũng biết bao lần những cái mới lạ ấy chóng trở nên buồn tẻ và nhàm chán, để rồi chúng ta lại đuổi bắt một cái gì khác “mới lạ” hơn?

Ý thức được rằng, nguồn gốc của sự nhàm chán không phải do đối tượng của sự chú ý mà từ chính nơi phẩm chất của sự chú ý, thật là một tuệ giác chuyển hóa. *Fritz Perls*, người đã mang phương pháp trị liệu *Gestalt* vào Hoa Kỳ, nói: “Nhàm chán là sự thiếu chú

ý.” Hiểu được chân lý này sẽ đem lại những thay đổi lớn lao trong cuộc đời chúng ta.

Vì vậy nếu biết khéo sử dụng, sự nhàm chán có thể trở thành một khí cụ vô cùng hữu dụng trên con đường thực tập. Nó báo cho ta biết rằng không phải vì hoàn cảnh, vì một người hoặc đối tượng thiền quán nào đó thiếu sót, mà là vì sự chú ý của ta lúc ấy thiếu chuyên nhất mà thôi. Thay vì bị đắm chìm trong sự nhàm chán hoặc than phiền, chúng ta có thể thấy nó như một người bạn đang dặn dò: “*Hãy chú ý hơn một chút. Hãy đến gần hơn. Hãy cố mà lắng nghe cho cẩn thận.*”

Lần tới, nếu bạn cảm thấy không ưa thích một việc gì, thay vì chìm đắm trong sự nhàm chán, bạn có thể sử dụng nó như một dấu hiệu để đem sự chú ý của mình đến gần đối tượng hơn. Thực hiện được việc ấy, bạn sẽ thấy rằng sự chú ý tinh tế đem lại cho ta một niềm ưa thích và năng lượng mới. *Marcel Marceau*, một kịch sĩ tuồng câm nổi danh của Pháp, có diễn xuất một vai mà trong đó anh chuyển từ vị thế đứng sang vị thế ngồi hoặc nằm. Anh ta thay đổi vị thế của mình hoàn toàn, nhưng bạn không bao giờ thấy anh nhúc nhích. Những cử động của anh quá nhỏ khiến ta không nhận được một sự xô dịch

nào. Bây giờ anh đang đứng, bây giờ anh lại ngồi. Hãy thử làm việc ấy xem, cử động một cách hết sức chậm chạp, rồi xem bạn có thể nào nhàm chán được không. Không bao giờ! Chính vì những cử động ấy đòi hỏi một sự chú ý vô cùng tinh tế.

Khi chúng ta có mặt với một người nào và cảm thấy nhàm chán, có thể nào chúng ta lắng nghe người ấy một cách cẩn trọng hơn không? Hãy bước xuống khỏi “chuyến xe phê bình” trong nội tâm của mình đi! Nếu chúng ta đang ngồi thiền và cảm thấy vô vị, có thể nào ta tiến gần đến đối tượng một chút nữa không? Không phải bằng vũ lực, mà bằng sự nhẹ nhàng và thận trọng. Cái mà ta gọi là hơi thở đó, nó thực sự là gì? Giả sử nếu có ai đó dìu đầu ta xuống nước, lúc ấy hơi thở có còn là nhàm chán nữa không? Mỗi hơi thở thực sự duy trì sự sống của ta. Ta có thể sống với nó thật trọn vẹn không, chỉ một lần thôi?

Khi chúng ta ý thức được sự nhàm chán là gì, nó sẽ trở thành một tiếng chuông lớn đánh thức chánh niệm.



Tự ti

Theo truyền thống, chúng ta bắt đầu mỗi khóa tu bằng sự quy y Tam bảo. Hành động này mang một ý nghĩa rất sâu sắc. Quy y có nghĩa là trở về nương tựa. Chúng ta nương tựa vào Phật, vào Pháp và vào Tăng - tức là sự tỉnh thức, con đường dẫn đến sự tỉnh thức và tập thể của những người đi trên con đường ấy. Người ta có thể xem đó như là một nghi lễ hoặc hình thức. Điều ấy cũng đúng một phần nào, nhưng ngoài ra nó còn mang một ý nghĩa sâu xa và có ảnh hưởng trực tiếp đến ta hơn thế nữa.

Mọi con đường chấm dứt khổ đau đều cần đến sự nương tựa này. Mặc dù giác ngộ là một kết quả chắc chắn của sự tu tập nếu ta kiên chí, và mặc dù cũng có lúc chúng ta có thể ném được mùi vị nhiệm mầu của giải thoát, nhưng phần lớn thì hành trình tu tập của ta là khám phá những bất an và đóng kín trong tâm mình. Tự do bắt nguồn từ một tâm thức rộng mở, bao la và trong sáng, không còn bị đè nén, và nhờ vậy mà những chôn hạn hẹp, đóng kín trong tâm ta sẽ tự nhiên tan biến mất.

Tiến trình giải thoát và chữa lành các vết thương này là một thử thách, vì những nơi đóng kín trong ta

chứa đựng những khổ đau rất lớn. Khi nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng là chúng ta nhờ vào những năng lực giải thoát rất to tát có thể nâng đỡ, che chở cho ta qua những lúc thử thách và khốn khó mà không ai tránh khỏi. Trên con đường đạo, chúng ta không bao giờ lẻ loi.

Một trong những khó khăn, một năng lực tiêu cực, đen tối trong tâm thức, đặc biệt có ảnh hưởng lớn đối với người Tây phương, là mặc cảm tự ti hay tự ghét mình.

Nhờ đâu mà sự quy y, quay về nương tựa, lại có thể giúp ta đối trị được với tập quán tự ti nhiều nguy hại này? Khi ta đầy âu lo, nghi ngờ, và cảm thấy mình thấp kém, việc trở về nương tựa vào Đức Phật sẽ giúp mang ta trở về một nơi trong ta, mà nơi ấy ta có thể cảm nhận được Phật tính của chính mình. Mặc dù ta đang khổ đau, nhưng khi trở về nương tựa nơi Đức Phật, chúng ta biết nương tựa vào chính cái khả năng giác ngộ của mình và tuệ giác của một Đức Phật lịch sử. Và từ chốn an ổn ấy, ta sẽ ý thức được rằng cảm xúc tự ti, yếu hèn không phải là một tự tính cố hữu của ta, mà nó chỉ là một năng lực tạm thời đi qua mà thôi.

Có một lần, đức *Đạt-lai Lạt-ma* viếng thăm trung tâm thiền tập của chúng tôi tại *Barre, Massachusetts*,

trong phần vấn đáp có một người nào đó diễn tả một cảm xúc tự ti, tự nghi ngờ rất nặng nề của anh. Đức *Đạt-lai Lạt-ma* đã cho anh một câu trả lời thật tuyệt diệu. Theo kinh nghiệm của tôi, Ngài bao giờ cũng biểu hiện và tỏa chiếu một năng lượng từ bi bao la. Bạn có thể thực sự sờ mó được phẩm tính ấy phát ra từ nơi Ngài, và trong giây phút đó nó tỏa ra rất mãnh liệt. Tôi có thể cảm thấy một luồng sóng tình yêu của ngài đặc biệt dành cho người bạn có mặc cảm tự ti nặng nề ấy.

Đức *Đạt-lai Lạt-ma* đáp: “Anh sai rồi, anh hoàn toàn sai!” Giây phút ấy thật là mãnh liệt, vì những lời của ngài tuy êm dịu nhưng lại rất cứng rắn, đã cắt xuyên qua mọi vốn liếng tự ti mà anh đã đầu tư từ xưa đến giờ. Bấy lâu nay anh đã mê lầm đi nhận những trạng thái tâm thức ấy làm mình. Vị thầy tuyệt diệu này biết rất rõ rằng đâu đó sâu thẳm trong tất cả chúng ta, bên dưới những nghi ngờ, lo âu và sợ hãi, tự tính của tâm ta lúc nào cũng vẫn thanh tịnh và trong sáng.

Đôi khi chúng ta có thể bị bụi bặm của cuộc đời làm vẩn đục tâm mình, nhưng bạn nên nhớ rằng chúng chỉ là những người khách qua đường mà thôi, chứ không phải là chủ căn nhà. Tôi không cần biết

trong quá khứ bạn đã làm những gì, không cần biết những việc gì đã xảy đến với bạn, và cũng không cần biết cuộc sống trong quá khứ và hiện tại của bạn ra sao, tất cả chúng ta đều chia sẻ chung một tiềm lực của trí tuệ và từ bi. Cuộc sống của ta là một tiến trình hiển lộ của Đạo pháp, chỉ cần ta biết tự cởi mở là có thể hiểu được nó, thấy được thật tướng của những gì đang xảy ra quanh mình.

Điều quan trọng là ta đừng bao giờ để những cảm xúc như là lo âu, tự nghi ngờ, và tự ti làm lạc hướng. Chúng ta không nên chối bỏ hoặc giả vờ như chúng không có mặt, bởi vì chúng thực sự có mặt, và có ảnh hưởng đặc biệt đến tâm thức của ta. Nhưng ta cũng đừng bao giờ ban cho chúng tầm quan trọng mà chúng không có.

Ta hãy trở về nương tựa, như đức *Đạt-lai Lạt-ma* đã có lần ân cần đề nghị: “*Ngả đầu vào lòng Đức Phật.*” An trú trong Phật tính ngay nơi này, trong tự tính của Đạo pháp, trong ý thức của *tăng thân*, những người đã và đang đi trên con đường tỉnh thức. Chốn nương tựa ấy là một nơi an ổn, vững vàng, và sự hiểu biết đó sẽ là một chốn ẩn náu an toàn trong mỗi chúng ta.

Tội lỗi

Có một người bạn rất thân của mặc cảm tự ti, cả hai lúc nào cũng sánh vai nhau đi dạo khắp nơi trong tâm ý ta. Đó là mặc cảm tội lỗi. Cảm giác tội lỗi này thường có mặt mỗi khi ta làm hoặc nói điều gì bất thiện và gây khổ đau cho ta hoặc người khác.

Điều quan trọng nên nhớ là, bao giờ ta cũng có thể lựa chọn cách đối xử với những hoàn cảnh ấy. Chúng ta thường phản ứng theo tập quán là tự buộc tội mình, cho rằng “*Tôi là một người xấu!*” Nhưng thật ra thái độ tự lên án ấy chỉ là một thủ đoạn của cái *ngã* mà thôi. Tâm ý hay cái *ngã* của ta dùng mọi xảo thuật để bắt ta củng cố thêm cảm nhận về nó. Trong trường hợp này là bằng cách tự phê phán.

Bạn nên biết rằng, cảm nhận về cái *tôi* này không phải là một cố thể rắn chắc nào trong tâm mà ta phải loại trừ. Chúng ta liên tục tạo nên và làm mới chúng mỗi khi ta không có chánh niệm, mỗi khi ta nhận một hiện tượng nào đó đang xảy ra là mình. Vì thế trong mỗi giây phút tỉnh thức, tuệ giác sẽ giải thoát chúng ta ra khỏi sự *chấp ngã*. Ảo tưởng về một cái *tôi* cũng rời rạc và vô thường như bất cứ một

hiện tượng nào khác. Bạn nên nhớ rằng, tuệ giác của chánh niệm và ảo giác của *bản ngã* không bao giờ có thể cùng có mặt: cái này sẽ loại trừ cái kia.

Những khi có một mặc cảm tội lỗi khởi lên, nếu ta không biết dùng chánh niệm nhận diện mà lại nhận nó là “tôi”, ta sẽ nuôi dưỡng nó thêm. Vì vậy, khi mặc cảm tội lỗi đến, ta hãy biến nó thành đối tượng của chánh niệm. Hãy ghi nhận nó. Khi ta có thể chấp nhận và không để bị đồng hóa - việc ấy không phải dễ, có lẽ cũng phải mất một thời gian mới thuần thục được - ta sẽ thấy rằng cái năng lượng mãnh liệt ấy thật ra chỉ là một con cọp giấy mà thôi. Cảm giác tội lỗi sinh lên, bạn nhận diện nó, và trong giây phút đó, khi bạn không còn thấy nó là mình, cảm giác tội lỗi ấy sẽ tan biến mất.

Và thay vì mang một mặc cảm tội lỗi, ta có thể đáp lại những hành động bất thiện của mình bằng một cách khác. Chúng ta có thể xem sự đáp ứng này như là một lòng hối hận sáng suốt. Ta thành thật nhìn nhận rằng mình đã làm một việc gì đó bất thiện, ta ý thức được tính chất bất thiện của nó, ta biết nó sẽ đem lại một kết quả nào đó, và với sự sáng suốt ta sẽ biến sự hiểu biết ấy thành một năng lực

ngăn chặn ta khỏi những hành động tương tự trong tương lai.

Nhờ vậy, ta sẽ tránh được một xảo thuật khôn ngoan của bản ngã. Nó muốn tự phóng đại lên bằng cách áp dụng một thái độ tiêu cực. Sự ăn năn sáng suốt nhất là lòng khoan dung và tha thứ. Với lòng khoan dung, ta ý thức được chân lý vô thường, cái gì đã xảy ra trong quá khứ không nhất thiết sẽ phải xảy ra trong tương lai. Ngược lại, với mặc cảm tội lỗi thì không có sự tha thứ, vì ta đã bị đông cứng trong ý niệm về một *cái tôi* bất biến bằng sự phán xét tiêu cực. Đối với mặc cảm tội lỗi thì: “*Một lần xấu là vĩnh viễn xấu.*”

Một lần, trong khóa thiền tập tôi có cảm giác tội lỗi rất mạnh và cảm thấy vô cùng khó chịu về một việc đã làm. Cảm giác ấy cứ tiếp diễn mãi khiến tôi phải chú ý nhiều đến nó. Tôi thực sự muốn biết vì sao mình lại bị dính mắc vào nó đến như vậy: “Được rồi, chuyện gì đang xảy ra đây? Cái này là cái gì? Tại sao tôi lại có sự khổ đau này?” Cuối cùng, tôi thấy được rằng cái cảm giác tội lỗi ấy thật ra chỉ là một thủ đoạn của *bản ngã*. Nó dẫn dụ tôi củng cố thêm cảm nhận về nó.

Đó cũng chính là việc làm của Ma vương. Trong Phật giáo, Ma vương là một biểu tượng của vô minh được nhân cách hóa - tức những tư tưởng và tác ý nào ngăn trở không cho ta giải thoát. Ngày xưa, khi Đức Phật sắp đạt đến sự giác ngộ thì chính Ma vương đã tấn công ngài dưới gốc cây *bồ-đề* và cố gắng bẻ gãy định lực của ngài.

Khi tôi ý thức được rằng mắc cảm tội lỗi là việc làm của Ma vương, tôi phát kiến ra một phương pháp tu tập mới mà tôi gọi là *điểm mặt Ma vương*. Cũng giống như Đức Phật kể lại trong những bài pháp, mỗi khi gặp Ma vương ngài bảo nó: “Ma vương! Ta đã thấy mặt nhà ngươi rồi!” Tôi dùng ngón tay tâm thức để điểm mặt nó: “*Ta đã thấy nhà ngươi!*” Bằng cái chỉ tay ấy, những ảo tưởng và thái độ nhận nó là mình đều lập tức biến mất. Và mắc cảm tội lỗi mà tôi đang kinh nghiệm cũng tan biến theo rất nhanh chóng.

Từ đó, lòng hối hận chân thật và sáng suốt sẽ sinh khởi. Lòng hối hận sáng suốt này sẽ giải thoát chúng ta ra khỏi vũng lầy của ý nghĩ “*Tôi tệ bạc quá.*” Nhờ trí tuệ đó tôi hiểu rằng, hành động trong quá khứ ấy là bất thiện, nhưng tôi có thể cố gắng để không tái phạm, và tôi có thể tiếp tục cuộc sống của mình.

Lần tới, nếu mắc cảm tội lỗi có viếng thăm bạn, bạn hãy thử thí nghiệm phương pháp thiền tập giờ ngón tay điểm mặt này. “Ồ, ngươi nên bị cắn rút về chuyện ấy. Việc ngươi làm xấu xa lắm, và ngươi thực sự là một người xấu!” Bạn có chấp nhận những ý nghĩ ấy không? Bạn có nhận chúng là “*tôi*” không? Nếu thế thì Ma vương đã toàn thắng rồi. Nhưng nếu bạn thấy được xảo thuật của nó và giờ ngón tay lên điểm mặt: “*Ma vương, ta thấy ngươi rồi!*”, thì mắc cảm tội lỗi dù có thể đến, nhưng bạn sẽ không bao giờ ban cho nó quyền lực để chế ngự mình.

Được như vậy, bạn sẽ mở rộng thêm không gian cho những cảm xúc hối hận sáng suốt được tăng trưởng. Ta đã làm một điều gì đó bất thiện, và ta không hề chối bỏ việc ấy. Nhưng ta biết cởi mở với nó, nhìn thấy nó, và học hỏi từ nó. Rồi với lòng khoan dung, tha thứ, ta sẽ hiểu được rằng nó cũng vô thường như mọi sự việc khác. Trong giây phút ấy, bạn có thể sẽ cảm thấy một sự chuyển hướng quan trọng trong tâm thức, từ một bản ngã nhỏ hẹp sang một không gian thênh thang rộng lớn. Và bạn sẽ cảm thấy vui sướng khi biết rằng bao giờ mình cũng có một sự chọn lựa.



Ganh tỵ

Lòng ganh tỵ có thể là một ngọn lửa thiêu đốt trong tâm. Nó là một trạng thái khổ đau rất lớn. Muốn đối trị được lòng ganh tỵ ta cần phải nhìn thấy nó, nhận diện nó và cảm nhận nó mà không phê bình hoặc lên án. Thái độ phê bình và chỉ trích chỉ nuôi dưỡng thêm lòng ganh tỵ mà thôi. Mỗi khi chúng ta tự chỉ trích mình vì đã ganh tỵ, ta lại chỉ củng cố thêm một cảm nghĩ cho rằng mình không xứng đáng. Và rồi ta lại vô tình tự cột chặt mình thêm vào cái gút khổ đau, thiêu đốt ấy, quanh quẩn mãi mà không sao thoát ra được.

Thế nên, bước đầu tiên là đừng bao giờ chống cự với lòng ganh tỵ mỗi khi nó khởi lên. Hãy cố gắng tạo cho mình một khoảng không gian thênh thang của sự chấp nhận. Từ nơi ấy, chúng ta sẽ có thể quán chiếu lòng ganh tỵ của mình. Ta nên tự hỏi: “Cái này là cái gì đây? Tự tính của cảm xúc này là gì?” Bằng cách quán chiếu phẩm chất của nó trong tâm, bằng cách nhận diện cảm thọ ở thân, ta có thể tự

giải thoát được và không bị dính mắc vào nội dung của nó.

Trong trường hợp bạn thấy mình bị kẹt trong một sự ghen tức khá lâu mà không thoát ra được, bạn cần phải bước xuống thấp hơn một nấc nữa để tìm xem những cảm thọ nào đang ẩn núp bên dưới. Nhiều khi một mặc cảm thấp hèn hoặc sự vắng mặt của tâm từ, *metta*, đối với chính mình cũng có thể đi đôi và hỗ trợ cho lòng ganh tỵ. Nếu bạn không nhận diện được những đồng minh nguy hiểm này, chúng sẽ tiếp tục cung cấp nhiên liệu mãi cho lòng ganh tỵ.

Mặc dù ganh tỵ là một trạng thái vô cùng thiêu đốt, nhưng ta vẫn có thể đối trị nó được. Muốn đối trị nó hữu hiệu, bạn cần một không gian khá rộng lớn và nhiều chấp nhận. Tiếp xúc với nó, đi sâu vào nó, và bằng sự hiểu biết, bạn sẽ vượt qua tất cả mọi khó khăn.



Ham muốn

Sống giữa cuộc đời, chúng ta lúc nào cũng phải tiếp xúc với ngoại vật. Chúng là những đối tượng quyến rũ cảm xúc của ta, như là: hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác, tư tưởng và những ý kiến hấp dẫn. Và từ sự tiếp xúc này mà lòng ham muốn mới phát sinh. Sự ham muốn ấy có nhiều mức độ khác nhau, từ một mơ ước tầm thường, một khao khát nồng nàn cho đến một sự đam mê nghiện ngập, tất cả đều là những biểu hiện của lòng ham muốn.

Điều quan trọng là ta phải phân biệt được giữa sự ham muốn của một tâm luyến ái và một sự ham muốn cầu tiến. Cái sau này có thể là *thiện* hoặc *bất thiện*. Trong Anh ngữ, chỉ có một danh từ *desire* dùng để diễn tả chung những trạng thái rất khác nhau này của tâm thức. Trong khi tiếng Pali, ngôn ngữ Đức Phật sử dụng lúc ngài còn tại thế, có nhiều danh từ khác nhau để phân biệt các hình thái khác nhau của sự ham muốn. Trong tiếng *Pali*, chữ *tanha* có nghĩa là “*luyến ái*”, và chữ *chanda* được dịch là “*tác ý*”. Ví dụ, Đức Phật trước khi giác ngộ đã có một lòng tham mãnh liệt muốn được giải thoát. Sự ham muốn ấy đã thúc đẩy ngài tinh tấn qua nhiều kiếp tu

tập. Đó chính là *chanda*, một năng lượng cầu tiến, muốn hoàn tất một việc gì, có nơi gọi là *nguyện*. Trong trường hợp của Đức Phật, lòng ham muốn ấy bao gồm cả đức tin, tuệ giác và từ bi.

Còn năng lực của *tanha*, tức lòng luyến ái, đã mọc gốc rễ ăn sâu vào tâm thức ta qua biết bao nhiêu đời. Sự thật thì Đức Phật có dạy rằng, lòng luyến ái cũng chính là năng lực chủ động của *samsara*, tức vòng sinh tử luân hồi. Tham, muốn, khao khát, đam mê đều là những biểu tượng của yếu tố ái dục trong tâm. Chúng như là một sự thèm khát đối với một đối tượng nào có một bề ngoài hấp dẫn, khiến ta mê mẩn và rồi bị quyến rũ bởi khoái cảm mà chúng đem lại. Và lúc đó, ta không còn thể nào nhìn thấy sáng suốt được tự tính của chúng nữa.

Bạn hãy thử quan sát những gì xảy ra khi tâm ta bị đắm chìm trong tham dục. Khi ấy giống như bị lạc vào một mê hồn trận, hoặc say mê trong một thế giới của mộng tưởng, huyền ảo vậy. Ta theo dết biết bao nhiêu tưởng tượng, mộng mơ quanh những kinh nghiệm, hoặc có thật hoặc chỉ là mơ ước, và rồi tự trói buộc mình vào đó bằng sợi dây xiềng xích của luyến ái.

Lòng tham dục không những làm mờ mịt đi sự sáng suốt của ta, mà nó còn thất bại trong lời hứa sẽ đem lại cho ta một hạnh phúc lâu dài. Chúng ta đi tìm những cảm xúc khác nhau vì những khoái lạc khác biệt mà chúng hứa hẹn sẽ đem lại. Nhưng vì những cảm thọ này cũng vô thường như mọi hiện tượng khác, nên ta lại phải tiếp tục tìm kiếm mãi, hết cái này đến cái khác.

Trong đời mình, ta đã từng hưởng thụ biết bao nhiêu là những cảm giác khoái lạc rồi? Có lẽ nhiều không kể hết! Nhưng rồi ta vẫn cảm thấy thiếu thốn, hình như vẫn còn một cái gì đó chưa được hoàn toàn. Và cũng vì không hiểu lý do vì sao, nên ta cứ mãi mê đi tìm thêm những kinh nghiệm khoái lạc mới, quần quanh trong một vòng tròn bất tận.

Điều khó xử là làm sao có thể chữa trị một căn bệnh khi chính liều thuốc ta dùng lại khiến cho cơn bệnh ấy trở nên trầm trọng hơn! Ta gãi một chỗ ngứa, nhưng việc ấy chỉ làm cho nó ngứa thêm. Ta cố giải cơn khát của mình bằng nước muối, và nó càng làm ta khát thêm. Những điều ấy cũng giống như khi ta tin rằng con đường để diệt lòng tham dục là thỏa mãn nó vậy!

Trong cuộc sống, chúng ta nên có chánh niệm về năng lực của lòng ham muốn, nó sẽ giúp ta khám phá ra một tuệ giác giải thoát mới. Trước hết ta phải biết biến sự ham muốn thành một đối tượng của chánh niệm, để ta có thể ý thức được chúng trọn vẹn mỗi khi chúng khởi lên. Nhờ vậy, ta sẽ không còn bị lạc trong cơn lốc xoáy của cảm xúc và tư tưởng mà có thể nhìn thấy được rõ ràng những gì đang thực sự xảy ra.

Tiếp đó, ta có thể quán chiếu thêm về năng lực của sự buông bỏ. Đối với đa số, ý niệm “*buông bỏ*” thường gợi lên hình ảnh của những ẩn sĩ trong hang động, hoặc những nhà tu khổ hạnh. Hoặc chúng ta có thể cho rằng buông xả là một việc gì đó có thể hữu ích cho ta, nhưng chắc chắn là rất phiền toái. Tương truyền, thánh *Augustine* có lời cầu nguyện như sau: “*Xin thượng đế giữ cho con được trinh bạch, nhưng thưa ngài khoan đã...*”

Nhưng ta có thể hiểu sự *buông bỏ* theo một ý nghĩa sâu xa hơn. Chúng ta, chắc ai cũng công nhận rằng đam mê là một gánh nặng, và không bị dính mắc là một giải thoát lớn. Thử tưởng tượng bạn xem ti-vi với những tiết mục quảng cáo liên tục không dứt, và cái nào bạn cũng muốn hết. Đó là một trạng

thái khổ đau cùng cực nếu so sánh với niềm an lạc khi ta biết để yên cho chúng trôi qua. Nhưng buông bỏ những tiết mục quảng cáo trên ti-vi việc ấy còn dễ, còn buông xả những tiết mục quảng cáo không bao giờ ngừng nghỉ trong tâm mới thực sự là khó.

Món quà lớn mà một khóa thiền tập có thể dâng tặng cho ta là cơ hội để kinh nghiệm được tự tính vô thường của lòng ham muốn - cho dù đó là ham muốn tình dục, ham muốn ăn uống, ham muốn nghe thấy, hay là gì gì đó cũng vậy. Trong quá khứ, vì đa số lòng ham muốn lúc nào cũng thắng thế, nên chúng ta cảm thấy dường như con đường duy nhất để đối trị là làm cho nó được thoả mãn bằng cách này hoặc cách khác. Có lẽ ta nghĩ rằng, nếu không được đáp ứng, sự ham muốn sẽ ở với ta mãi cho đến khi nào nó được thoả mãn mới thôi. Nhưng nếu ta có một tâm lực vững vàng để đối diện nó bằng chánh niệm, lòng tham muốn sẽ tự động biến mất.

Trong thiền quán, việc gì xảy ra khi ta chọn không hành động theo sự thúc đẩy của lòng ham muốn? Ta theo dõi và theo dõi, đến một lúc nó tự nhiên biến mất. Mặc dù sự ham muốn ấy sẽ trở lại khi những duyên hợp được tái lập, nhưng khi nó biến mất thì nó thực sự vắng mặt.

Lòng tham cũng vô thường như mọi hiện tượng khác! Tuệ giác, tuy đơn giản nhưng khó đạt này, có một khả năng giải thoát rất lớn. Vì ta bắt đầu hiểu rằng, ta không cần thiết phải thoả mãn lòng ham muốn mỗi khi nó đang đưa miếng mồi trước mặt mình. Ta biết mình không cần phải đáp ứng để giải quyết nó. Cuối cùng rồi nó sẽ tự bỏ đi, vì bất cứ một hiện tượng nào cũng đều nằm trong vòng xoay của bánh xe đổi thay.

Và bạn hãy đặc biệt chú ý đến giây phút chuyển tiếp ấy, khi sự ham muốn biến mất sẽ có một trạng thái không ham muốn tươi mát đến thay thế. Hãy ý thức cái cảm giác giải thoát ấy, một cảm giác tự do thoát ra khỏi sự kìm kẹp, giam hãm của lòng luyến ái. Nếu ta có thể bình thản theo dõi những khi tâm mình bị tràn ngập bởi một lòng ham muốn mãnh liệt, và sau đó lại cảm thấy một sự tươi mát, nhẹ nhàng khi nó tự động biến mất, tuệ giác ấy sẽ cất đi một gánh nặng cho ta, vì hiểu rằng mình không cần thiết phải làm một việc gì hết. Tâm ta được tươi mát bằng một cảm giác thanh thoi và tự tại.

Có được tuệ giác giải thoát này rồi, ta sẽ không còn bị năng lực của lòng tham dục thúc đẩy phải hành động nữa. Lúc ấy ta có thể mang tình thương

và trí tuệ chiếu rọi vào sự chọn lựa của mình. Sự ham muốn này có thích hợp không? Nó có thiện không? Có phải là lúc này không? Chúng ta có thể lựa chọn hoặc làm hoặc không làm gì hết, và lúc nào ta cũng vẫn giữ được một sự quân bình và an lạc trong tâm.

Muốn trở nên thành thạo trong cách đối phó với lòng ham muốn, năng lực chủ động của bánh xe luân hồi, không phải là việc dễ dàng. Vì vậy mà lúc nào bạn cũng nên kiên nhẫn với chính mình, và hãy thật bền gan trên con đường khám phá.



IV. Tâm lý học và Phật pháp

Cái tôi và bản ngã

Về một phương diện, chúng ta có thể hiểu giáo pháp của Đức Phật như là một môn tâm lý học giải thoát tinh tế và uyên thâm. Giáo pháp của ngài đi sâu vào tâm thức và diễn tả khả năng tạo dựng thế giới của nó. Thân ta, hành động của ta, ngay cả vũ trụ chung quanh ta và những sự kiện xảy đến với ta, tất cả đều do tâm tạo.

Nếu Phật pháp là một môn tâm lý học về tâm linh, thì sự liên hệ của nó với quan niệm về tâm thức của Tây phương là thế nào? Có những khác biệt nào? Nếu bàn đến cả tâm lý học Phật giáo và tâm lý học Tây phương sẽ là một đề tài mênh mông. Ở đây, tôi chỉ muốn nói sơ qua về một vài điểm khác biệt mà tôi nghĩ là quan trọng cho những ai muốn tìm hiểu vấn đề này.

Một sự mâu thuẫn hết sức rõ rệt giữa Phật giáo và khoa tâm lý học của Tây phương là ý niệm về cái “tôi” và “bản ngã”. Phật pháp dạy rằng thực tại là *vô ngã*, không có một *cái tôi* nào hết; trong khi tâm lý học Tây phương nhấn mạnh sự cần thiết xây dựng một cái “tôi” kiên cố, một *bản ngã* vững vàng, khoẻ mạnh. Nhưng thật ra sự mâu thuẫn này là do

ở vấn đề sử dụng ngôn ngữ mà thôi. Trong tâm lý học Tây phương, chúng ta dùng “*cái tôi*” và “*bản ngã*” theo một nghĩa, và cũng chính những danh từ này lại được dùng trong Phật pháp với nghĩa hoàn toàn khác biệt.

Trong tâm lý học Tây phương thì “*tôi*” hay “*ngã*” được dùng để nói đến một trạng thái quân bình và một sức mạnh trong tâm thức. Một *bản ngã* vững mạnh theo nghĩa đó thì rất trọng yếu cho nền tảng hạnh phúc của ta. Chúng ta cần phải có sự quân bình đó mới có thể sống trong cộng đồng như một cá nhân hòa hợp được. Những ai với một ý niệm sai lầm về cái *ngã* hoặc thiếu phát triển nó sẽ không thể sinh hoạt hữu hiệu trong đời sống, vì họ không thể có được hạnh phúc với chính mình.

Còn danh từ *ngã* mà Đức Phật dùng lại hoàn toàn khác hẳn với ý niệm về sự quân bình hoặc trưởng thành *tâm cảm* (mental-emotional) này. Khi Đức Phật nói “*ngã*”, ngài muốn nói về một khái niệm hoặc ý tưởng mà chúng ta có về một cá thể độc lập bất biến và những kinh nghiệm xảy đến cho cá thể ấy. Vì vậy, khi ngài nói về *vô ngã*, hay *anatta* trong tiếng *Pali*, ngài muốn nói rằng kinh nghiệm không xảy đến cho một cá nhân riêng biệt nào hết - và đây

cũng là một sự hiểu biết có năng lượng chuyển hóa thâm sâu trong sự tu tập.

Tuệ giác có nghĩa là nhìn thấy rõ ràng và sâu sắc rằng, mọi việc trong tâm và thân đều là một diễn trình thay đổi, và hoàn toàn không có một ai đứng sau diễn trình ấy. Ý nghĩ cũng chính là người suy nghĩ. Không có sự cách biệt giữa ý nghĩ và người suy nghĩ. Chính sự giận dữ là chủ thể giận và chính cảm xúc là chủ thể cảm xúc. Mọi hiện tượng là chính nó, và *chỉ có thể là chính nó mà thôi*. Kinh nghiệm xảy ra không thuộc về bất cứ một cá nhân nào. Thật ra chính vì điều dư thừa ấy, sự sai lầm đem nối liền việc xảy ra với một người nào đó, ý niệm về một cá thể độc lập, đã tạo nên cái mà Đức Phật gọi là *ngã* hoặc “*tôi*.” Vấn đề bắt đầu phát sinh khi ta đem một ý niệm về *ngã*, về “*tôi*” chồng lên một thực tại hoàn toàn *vô ngã*.

Việc phát triển một cái tôi tốt đẹp và việc thấy được tự tính *vô ngã* của mọi kinh nghiệm là hai tiến trình bổ túc cho nhau. Mặc dù cách diễn tả của chúng có vẻ như rất mâu thuẫn. Một cái tôi lành mạnh sẽ được khai triển khi ta có thể thấy rõ và chấp nhận hết tất cả những phần khác nhau của mình. Và ý thức được sự trống không của cái tôi ấy được phát

sinh khi ta không mang vác thêm và không nhận những phần khác nhau ấy là mình.

Tự chấp nhận thật ra cũng chính là một khía cạnh của chánh niệm. Có chánh niệm nghĩa là chúng ta sẵn lòng kinh nghiệm mọi cảm xúc, tư tưởng, cảm giác, và mọi biến cố của cuộc đời. Sự chấp nhận này xây dựng một nền tảng vững chắc cho lòng tự tin, vì chúng ta có thể chữa lành những rạn nứt trong nội tâm bằng cách tập sống với chính mình một cách toàn vẹn.

Dĩ nhiên, thái độ biết tự chấp nhận ấy cũng đòi hỏi một sự luyện tập. Đôi khi ta cảm thấy như có một sự tranh đấu trong nội tâm vì một sự kiện nào đó đang có mặt - ở thân, cảm xúc hoặc trong tư tưởng - mà ta không thể cởi mở được với nó. Có những cảm thọ mà không mấy ai ưa thích như là: sân hận, tự ti, buồn nản, tuyệt vọng, cô đơn, buồn chán hoặc sợ hãi. Chúng là những bóng tối trong ta, mà ta khó có thể dễ dàng chấp nhận. Khi ta chống cự với những cảm thọ này, không phải vì sự có mặt của chúng, mà chỉ vì ta chối bỏ không sẵn lòng chấp nhận chúng trong lúc ấy mà thôi.

Đối với những xúc cảm ở thân cũng vậy. Khi trong thân ta có những cảm xúc đau đớn kịch liệt, ta

thường đóng kín lại, ta chống cự nó, hoặc né tránh nó. Nhưng đến khi chánh niệm được vững mạnh, ta sẽ có thể tự chấp nhận được tất cả một cách hoàn toàn. Khi ấy, ta sẽ biết chấp nhận trọn vẹn mọi kinh nghiệm xảy đến cho ta, dù chúng có là lạc thọ hay khổ thọ.

Dựa trên sự chấp nhận này, ta sẽ có thể tập trung ý thức của mình để thấy rõ tự tính vô thường, tạm bợ của mọi phần tử trong thân và tâm. Ta thấy rằng mọi tư tưởng, cảm thọ, cảm xúc và cảm giác đều có tính cách tạm thời, luôn luôn biến chuyển. Ta có thể sống trọn vẹn với chúng mà không bị đồng hóa, và thấy được rằng chúng không là của bất cứ một ai, mà chỉ là những hiện tượng chuyển tiếp, sinh lên rồi diệt đi không ngừng nghỉ.

Thế nên, tuệ giác của *anatta*, của *vô ngã*, bắt nguồn từ một sự tự chấp nhận. Một cái ngã lành mạnh và một cái ngã trống rỗng, hai cái ấy thật ra không có gì là mâu thuẫn với nhau cả. Chúng có vẻ như vậy là vì ta đã sử dụng cùng một danh từ để diễn tả hai việc hoàn toàn khác biệt. Con đường thiền quán của ta là để nhận thức được cái bản ngã, như là một cố thể độc lập, chỉ là một ảo tưởng do tâm thức xây dựng nên mà thôi. Nhưng nếu muốn đạt được việc ấy, trước hết

chúng ta cần phải có một sự quân bình trong nội tâm như môn tâm lý học Tây phương đã diễn tả, khi họ nói đến xây dựng một cái tôi vững vàng. Thiếu tính chất quân bình và lành mạnh ấy, chúng ta sẽ không bao giờ có thể thấy được rằng không có một cá thể độc lập nào ở phía sau những kinh nghiệm xảy ra. Vì vậy, phối hợp giữa hai ý nghĩa khác biệt của chúng, bạn cũng có thể nói rằng muốn buông bỏ cái tôi thì trước hết ta cần phải phát triển nó.



Cá tính và sự chuyển hóa

Cái mà ta gọi là *cá tính* (*personality*) thật ra chỉ là những thói quen, tập quán của tư tưởng, cảm thọ và hành động của ta, vốn đã bị điều kiện hóa trong suốt cuộc đời. Theo kinh nghiệm của tôi, về những thiền sư và các thiền sinh, tôi nhận thấy rằng trong đạo pháp không có một cá tính nào là nhất định hết. Sự tu tập sẽ không thay đổi cá tính của ta theo một chiều hướng nào bắt buộc. Có những hành giả rất là trầm lặng, cũng có người rất là sôi nổi. Có người rất khô hòi hòi và thư thái, lại có người rất nghiêm chỉnh và kỹ lưỡng. Đó có thể là tin mừng hoặc tin buồn cho bạn, nhưng có rất nhiều phương diện trong cá tính của bạn sẽ trước sau như một, không đổi thay trên suốt con đường tu tập của mình.

Có một câu chuyện vào thời Đức Phật để minh giải cho sự đồng nhất này. Một nhóm tăng sĩ toàn là bậc *A-la-hán*, đã giác ngộ, đi ngang qua một khu rừng và đến một dòng suối. Tất cả các thầy ai cũng từ tốn bước ngang qua dòng suối một cách cẩn trọng giữ đúng uy nghi. Duy có một thầy vén áo lên, lẩy trớn chạy từ xa và nhảy qua con suối.

Các thầy khác thấy vậy tỏ vẻ bất bình - bậc giác ngộ đôi khi cũng có thể bất bình! Họ đi đến gặp Đức Phật và thuật lại hành động thiếu cung cách ấy của người bạn. Vì dù sao đi nữa vị thầy ấy cũng là một bậc giác ngộ. Đức Phật mỉm cười và nói rằng, vị thầy ấy đã làm khỉ trong suốt năm trăm kiếp trước. Nhảy qua một dòng suối chỉ là một biểu lộ của cá tính ông ta sau hàng trăm năm bị điều kiện nặng nề.

Bạn thấy không, câu chuyện ấy mang một ẩn ý về thuyết tiến hóa của Phật giáo cho mỗi cá nhân, bổ túc cho thuyết tiến hóa chủng loại của *Darwin*.

Nhưng tính cách duy nhất, liên tục của một cá tính cũng không tồn tại mãi, cũng có những phương diện thay đổi lớn lao. Khi sự tu tập bắt đầu thâm sâu, cung cách liên hệ của ta với những sắc thái cá nhân cũng sẽ thay đổi. Thay vì bị gò bó, trói buộc và đồng hóa với cái tôi, những cá tính bị điều kiện hóa của ta sẽ xảy ra trong một không gian rộng lớn hơn. Những tướng trạng đặc biệt của nó có thể vẫn còn hiển lộ, nhưng ta ít còn nhận chúng là “*tôi*” hoặc “*của tôi*” nữa.

Thiền tập sẽ đem lại một sự hoà hợp giữa các năng lượng tinh tế trong ta, trên mọi lãnh vực: tư

tưởng, cảm xúc, thân thể. Ta sẽ bắt đầu cảm nhận được mọi việc một cách trọn vẹn hơn là những khi tâm ta bị tán loạn hoặc xao lãng. Kết quả sẽ là một thứ đam mê trong thờ ơ. Thờ ơ ở đây không có nghĩa là lạnh lùng, vô tâm, mà nó có nghĩa là ta không còn bị đồng hóa với chúng nữa. Ta không còn dựng lên một ý niệm về “*tôi*” phía sau những cảm xúc, tư tưởng, cảm thọ có mặt trong thân mình. Mọi việc vẫn tiếp tục xảy ra, nhưng chúng xảy ra trong một không gian bao la của ý thức chứ không còn giới hạn bởi ý niệm về một *cái tôi* nhỏ hẹp nữa.

Khi sự tu tập được sâu sắc và tuệ giác cùng lòng từ bi phát triển, tính tình ta cũng bắt đầu chuyển hóa trong khuôn khổ tùy theo cá tính của mỗi người. Những tập quán vô ý thức và bất thiện sẽ rơi rụng, và mỗi người chúng ta, theo một cách riêng, sẽ càng lúc càng biểu lộ lòng từ ái nhiều hơn. Với sự chuyển hóa này, thói quen suy nghĩ, cảm xúc, và những hành động của ta sẽ trở nên vô cùng linh động và mềm dẻo, hơn là lúc chúng ta sống trong thất niệm và quên lãng.

Có một số đông cho rằng, ta là những tư tưởng đi qua tâm mình. Tôi hy vọng không phải vậy, vì nếu đó là sự thật thì thôi hết thuốc chữa! Vì những

tư tưởng đi qua rõ ràng là đã bị điều kiện bởi một sự kiện nào đó rồi: bởi những biến cố trong tuổi thơ ấu của ta, hoàn cảnh của ta, hoặc những kiếp trước, hoặc có thể là do những gì mới xảy ra chừng vài ba phút trước đây.

Phẩm chất của cá tính chúng ta tùy thuộc vào sự chọn lựa của ta đối với những tư tưởng ấy như thế nào. Mà thật ra vấn đề tự do hay trói buộc nằm ngay ở điểm then chốt này! Và chính nơi đây, chánh niệm có thể đem lại cho ta một sự tự do và sức mạnh vô cùng, vì chánh niệm cho phép ta không hành động mù quáng theo thói quen, tập quán hoặc bị lôi cuốn theo năng lượng của những tư tưởng không mời gọi ấy. Thay vào đó, chánh niệm ban cho ta một khả năng chọn lựa sáng suốt.

Mặc dù trong quá khứ có thể ta đã có những sự lựa chọn sai lầm. Nhưng một khi ta tỉnh thức, nhận thấy được khả năng của chánh niệm và hành động chân chánh, thì ngay giây phút ấy đã có một sự thay đổi, chuyển hướng trong cá tính của ta rồi.

Có một câu chuyện vào thời Đức Phật diễn tả việc cá tính của ta bị lệ thuộc vào điều kiện sẵn định đến mức nào, và làm thế nào ta có thể thoát ra khỏi sự

lệ thuộc ấy bằng tuệ giác của chánh niệm. Có một người học trò rất thông minh vào thời đó đến tìm học với một vị đạo sĩ nổi tiếng. Chẳng bao lâu, anh ta trở nên một người đệ tử tài giỏi bậc nhất của ông. Nhưng rồi những người học trò khác đâm ra ghen tức nên cùng nhau nói xấu anh ta với vị thầy. Cuối cùng, vị thầy sợ rằng có một ngày người đệ tử lỗi lạc này sẽ thay thế mình nên đã đuổi anh đi.

Sự bất công này có lẽ đã khơi dậy trong anh một tập quán sâu xa xưa cũ, hoặc vì đã chịu điều kiện bởi lòng thù hận, hung bạo trong quá khứ, mà rồi anh đã hành động thật mù quáng. Anh trả thù bằng một cách rất ghê rợn. Anh nguyện sẽ làm một xâu chuỗi bằng một ngàn ngón tay của một ngàn người để dâng lên thầy mình. Và từ đó anh được biết đến với danh hiệu *Angulimāla*, có nghĩa là “xâu chuỗi ngón tay”. Và rồi *Angulimāla* bắt đầu theo đuổi con đường hung bạo và tàn ác ấy. Anh trở thành một tai họa cho cả xứ.

Sau khi *Angulimāla* đã giết hết 999 người, mẹ anh lúc ấy đang tìm kiếm và mong mỏi gặp anh, đi ngang qua khu rừng nơi anh đang trú ngụ. *Angulimāla* chợt nảy lên ý định giết luôn cả mẹ mình để hoàn tất xâu chuỗi ấy. May thay, Đức Phật đang có mặt trong một vùng gần đấy, biết được chuyện sắp xảy ra và

bằng sức thần thông ngài hóa hiện ra trước mặt anh ta. “À được rồi, ta sẽ lấy ngón tay thứ một ngàn nơi ông này vậy!” Nghĩ thế *Angulimāla* liền đuổi theo Đức Phật.

Mặc dù Đức Phật đi rất chậm, nhưng vì sức thần thông của ngài nên *Angulimāla* không tài nào bắt kịp, cho dù anh đã cố hết sức đuổi theo. Cuối cùng *Angulimāla* phải hét lên: “Dừng lại!” Đức Phật nhìn anh ta đáp: “Ta đã dừng lại từ lâu rồi. Chỉ có anh mới là người chưa dừng lại đó thôi.”

Ngay lúc đó, chịu ảnh hưởng bởi thái độ không sợ sệt, an lạc và lòng từ bi của Đức Phật, *Angulimāla* đứng lại và hỏi Đức Phật ngài nói thế nghĩa là gì. Đức Phật giảng cho anh ta nghe về sự dừng lại của ngọn lửa tham, sân, si. Nghe xong *Angulimāla* rúng động đến tận bản tâm trước sự hiện diện của Đức Phật và lời dạy của ngài. Anh đã có một sự chọn lựa mới và sự kiện ấy đã chuyển hóa tính tình anh ta. *Angulimāla* theo Đức Phật về tu viện, xuất gia trở thành một vị tăng và chỉ trong một thời gian ngắn chứng được quả giải thoát.

Thế nên, chúng ta ai ai cũng có hy vọng hết.

Câu chuyện ấy cho ta thấy rằng, trong ta bao giờ cũng tiềm chứa đầy đủ tất cả những hạt giống đã

từng chi phối và tạo điều kiện cho tâm ta. Và trong tiến trình tiến hóa dài đằng đẵng qua nhiều kiếp, chúng ta đã biết bao lần phản ứng máy móc theo những điều kiện định sẵn ấy! Trong ta có những hạt giống thiện và cũng có những hạt giống bất thiện, khi điều kiện thuận tiện, chúng ta hành động theo cách này, khi điều kiện bất lợi, chúng ta lại hành động theo một cách khác.

Tập quán ấy sẽ tiếp tục hết đời này sang đời khác, cho đến ngày nào chánh niệm đánh thức ta dậy để nhận thấy rằng, mình thực sự bao giờ cũng có một sự chọn lựa. Tiềm tàng trong năng lực của chánh niệm và khả năng chọn lựa là chân tính và bản năng thực sự của ta.



Khoa tâm lý trị liệu và thiền tập

Thúng ta rất thường hay lẫn lộn một số sinh hoạt trong tâm với sự thực tập thiền quán. Ta cần thấy rõ được sự khác biệt giữa những trạng trạng của tâm thức mình, vì chúng sẽ giúp cho sự tu tập của ta trở nên hữu hiệu và mạnh mẽ hơn.

Đôi khi người ta cũng tự hỏi rằng, mình có nên sử dụng giờ thiền quán như là lúc để đi khơi lại những ký ức, những vết thương lòng, hoặc khám phá những mâu thuẫn, xung đột trong nội tâm mình hay không? Nói một cách khác, thiền tập có thể là một hình thức của khoa tâm lý trị liệu không? Môn tâm lý trị liệu có một giá trị rất lớn, nhưng thiền quán là một con đường khác biệt. Hai phương pháp ấy không đối nghịch nhau, không xung khắc nhau, và thật ra thì đôi khi chúng lại xen lẫn, chồng lên nhau. Nhưng việc ấy cũng có một giới hạn, vì khi ta trở nên dính mắc với nội dung, hoặc quỵến luyến vào tiểu tiết của tư tưởng và cảm xúc, điều đó sẽ làm trở ngại việc phát triển tuệ giác trong thiền quán.

Trong lúc ta thực hành thiền quán sẽ có nhiều loại hiểu biết về tâm lý phát sinh, có liên quan đến những vấn đề như là cha mẹ, tuổi thơ, mối tương quan giữa ta và người chung quanh... Mặc dù những khám phá về tâm lý này rất chính đáng và quan trọng, nhưng ta cũng không muốn sự chú tâm của mình bị chuyển hướng vào một lãnh vực nghiên cứu trong thời gian thiền tập.

Trong lúc ta thực tập thiền quán sẽ có một phạm trù rộng lớn của cảm xúc phát sinh. Chúng có đầy đủ những ưa thích, ham muốn, giận dữ, sợ hãi, thất vọng, vui sướng, mừng rỡ, chán ngán, hồi hộp, hạnh phúc, biết ơn, tình yêu... Vào mỗi thời điểm sẽ có một hoặc nhiều cảm xúc khác nhau nổi lên mạnh mẽ. Câu hỏi then chốt là, chúng ta phải đối xử với những cảm xúc sinh lên này như thế nào? Chúng ta nên suy luận hoặc phân tích chúng chẳng? Hay là chúng ta chỉ nên đơn giản cảm nhận và theo dõi chúng?

Thiền tập chú trọng vào việc có một ý thức không xao lãng. Ta không suy nghĩ về một việc gì, không phân tách, không trôi lạt theo câu chuyện, nhưng lúc nào cũng nhìn thấy được tự tính của bất cứ việc gì đang xảy ra trong tâm. Quan sát cho thật chuẩn xác

thực tại là chiếc chìa khóa có thể áp dụng cho bất cứ tiến trình nào đang diễn ra.

Bởi vì những câu chuyện trong đầu ta bao giờ cũng rất là hấp dẫn, nếu ta biết sử dụng phương pháp “*không phải bây giờ*” trong khi thiền tập thì sẽ được nhiều lợi ích lắm. Bất cứ khi nào bạn bị một câu chuyện nào đó lôi cuốn, bạn hãy nói thầm trong đầu, “*không phải bây giờ.*” Phương pháp ấy giúp ta nhẹ nhàng công nhận sự có mặt của câu chuyện ấy trong tâm, thừa nhận giá trị của nó, nhưng trong lúc này hãy tạm thời gác nó sang một bên.

Ngoài việc cần thiết phải thực tập sự chú ý đơn thuần mà không để bị dính mắc vào chi tiết của đối tượng, còn có một lý do quan trọng khác nữa để ta không nên sử dụng thiền quán như là một phương pháp tâm lý trị liệu. Vì tiến trình thiền tập sẽ giúp phơi bày nhiều tầng lớp sâu kín khác của cảm xúc, của các trung tâm năng lượng khác nhau trong thân, và nhiều kinh nghiệm mới về tính vô thường của các hiện tượng nữa. Những kinh nghiệm ấy có lúc rất là phần khởi nhưng cũng có lúc thật hãi hùng.

Nhưng bạn đừng lo ngại, trong hành trình khám phá vô tận này, ta bao giờ cũng có được một sự che

chở an toàn bảo vệ, vì con đường thiền quán là một tiến trình khai mở có tính cách tự nhiên. Chúng ta không thể lựa chọn những gì sẽ sinh khởi trong tâm mình. Chúng ta cũng không thể có một chương trình nhất định nào. Thay vào đó, ta sẽ kinh nghiệm một sự khai mở dần dần, tháo gỡ từng lớp một, và sự việc sẽ xảy ra tự nhiên theo đúng thời điểm của nó.

Vì sự khai mở này xảy ra tự nhiên, nên chánh niệm của ta sẽ vững mạnh đủ để đối phó với bất cứ việc gì xảy ra. Đôi khi trận chiến ấy rất cân sức, khiến ta hơi ngờ vực, không biết tâm mình có đủ vững vàng để đối diện với trận bão tố kế tiếp hay không. Nhưng đây là một tiến trình rất tự nhiên. Ở đây ta không thúc đẩy, không đào bới, cũng không chọn lựa, nên những trạng thái tâm lý sẽ phát khởi lên đúng thời điểm của nó, nhờ vậy ta có thể đối trị được. Và chúng đối trị được cũng là nhờ ta có khả năng ghi nhận đơn thuần, ta có thể ở với chúng, và cũng có thể buông bỏ chúng, không cần giải thích lời thôi, cũng không ồn ào kiêu cách.

Còn nếu không, ta có thể bị lôi cuốn vào một dự định nào đó trong đầu, rồi lúc nào cũng lo nghĩ để giải quyết nó. Tâm trạng ấy có thể làm cho cảm nhận về cái *ngã*, về một sự tranh đấu, trở nên kiên

cố hơn, và ta sẽ mất đi ý thức về một tiến trình khai mở đang xảy ra hết sức tự nhiên. Hơn nữa, nếu ta thúc đẩy những năng lượng mạnh mẽ này trong tâm, thay vì để chúng khởi lên tự nhiên, ta có thể sẽ bị tràn ngập, lấn áp bởi những gì xảy ra.

Tạo nên hai thái cực và sự mâu thuẫn giữa thiền quán và tâm lý học là một việc làm vô ích và không cần thiết. Tâm lý học là một môn hiểu biết rất quan trọng trong đời sống, là một hỗ trợ quý báu cho những gì ta khám phá được trong thiền tập. Và cũng có nhiều phương pháp về tâm lý có thể giúp cho sự hiểu biết này hiệu quả hơn là thiền quán. Khi chúng ta muốn tìm hiểu những tập quán tâm lý của mình, dĩ nhiên ta phải biết chọn những phương tiện nào cho thích hợp với công việc ấy.

Mục tiêu của sự tu tập thiền quán theo đúng phương pháp là để duy trì chánh niệm và khai mở chân tâm. Khi sự thiền tập của ta đã được chút ổn định, khi ta thực sự thấy được tính chất sinh diệt của mọi hiện tượng và tự tính của ý thức, lúc ấy ta sẽ không còn bị dính mắc vào những chi tiết của các điều kiện chi phối mình nữa. Ta sẽ có thể hòa hợp hơn với sự chuyển tiếp liên tục và tự tính vô ngã của

sự việc. Nhờ vậy, sự tu tập của ta sẽ được thâm sâu và ta có thể đạt được những tuệ giác chân thật.

Nhưng những giây phút tỉnh thức ấy cũng không thể giải quyết được hết mọi khó khăn cho ta. Đa số chúng ta lại phải đối diện với vấn đề làm sao để có thể đem tuệ giác và nhận thức mới này hội nhập với cuộc sống của mình, trong đó có cả lãnh vực tâm lý. Mặc dù đã có tuệ giác, nhưng ta cũng có thể nhận thấy rằng mình vẫn còn có những thói quen tâm lý nguy hại, có thể ảnh hưởng xấu đến những mối tương quan và sự sống của ta. Nếu biết tìm hiểu chúng một cách khéo léo, nó có thể giúp cho đời sống của ta và những người chung quanh trở nên hạnh phúc hơn. Ngay chính những hành giả đã thực tập thiền quán lâu năm đôi khi vẫn cảm thấy cần thiết phải trau dồi thêm trên bình diện tâm lý này.

Vì vậy mà bao giờ cũng có một sự hỗ tương vô cùng huyền nhiệm giữa hai lãnh vực này của tâm thức. Càng được sáng suốt và trưởng thành trong lãnh vực tâm lý bao nhiêu, tiến trình thiền tập của ta sẽ càng được vững vàng bấy nhiêu. Ta sẽ có thể dễ dàng nhìn thấy được sự sinh diệt của mọi kinh nghiệm, khi ta ít còn bị lôi cuốn vào cuộc chiến giữa

các chi tiết của nội dung, vào sự xung đột của những cảm xúc nữa.

Ngược lại, càng có tuệ giác trong thiền tập bao nhiêu, ta càng dễ dàng trở lại và đối trị những vấn đề tâm lý của mình bấy nhiêu, mà không bị mắc kẹt vào chúng. Những gút mắt tâm lý sẽ được tháo gỡ nhẹ nhàng hơn khi ta đã thấy được tự tính vô ngã và rỗng không của mọi vật.

Vài năm trước đây tôi có thực tập trị liệu pháp *Jungian*. Phương pháp này chú trọng vào việc phân tích những giấc mộng của ta. Khi sự trị liệu tiến hành, tôi bắt đầu thám hiểm vào một vài khu vực đen tối trong tâm và ý của chính tôi. Trong thời gian ấy tôi đạt được hai điều giác ngộ, và mặc dù ta có thể dùng tri thức để hiểu chúng rõ ràng, nhưng chúng lại rất khó thể hiện được bằng kinh nghiệm.

Điều giác ngộ thứ nhất là: chúng ta là một món hàng chứa đựng nhiều phẩm chất khác nhau. Tôi thấy được rõ rệt rằng tôi có những ưu điểm và nhược điểm, những phẩm tính thiện và bất thiện. Tất cả những cái ấy hợp lại thành một gói hàng tên "*Joseph*". Mỗi người chúng ta cũng đều như thế.

Điều giác ngộ thứ hai là: tôi không cần phải phê phán hoặc thay đổi, sửa lại một phần tử nào trong gói hàng ấy hết. Biết được rằng tôi có thể chấp nhận món hàng ấy một cách trọn vẹn là một giải thoát rất lớn.

Phương pháp trị liệu này đòi hỏi tôi phải nhìn thẳng vào vấn đề để tìm hiểu những chi tiết đặc biệt về tình trạng của mình. Nhưng cũng nhờ ở công phu thiền tập mà tôi có được một thái độ là biết giản dị chấp nhận sự việc xảy ra. Ta ngồi thiền, ta quan sát, và ta tập chấp nhận những gì mình thấy, vì biết rằng bất cứ những gì sinh lên đều không phải là *tôi*. Nó không phải là *tôi*, nó không tùy thuộc bất cứ một cá nhân nào, mà chỉ là một tình trạng có điều kiện. Vì vậy cho nên ta đâu cần phải bám víu hoặc đi nhận nó là mình để làm gì! Ta cũng không cần phải sửa đổi một điều gì hết, vì sự chấp nhận và chánh niệm sẽ tạo nên một khoảng không gian, ban cho ta một sự chọn lựa: thực hiện những việc nào tốt lành và để yên cho những việc khác như chúng đang hiện hữu.

Thế nên, tôi thấy tâm lý học và thiền quán là hai lãnh vực có thể hỗ trợ cho nhau, mặc dù chúng hoàn toàn khác biệt. Biết tôn trọng sự khác biệt ấy

là một điều rất hữu ích, nhất là trong một khóa tu, để ta không phải mất thì giờ quý báu vướng mắc trong phần chi tiết, nội dung của hiện tượng, cho dù nó có hấp dẫn đến đâu.



Tâm thiền giả

Nếu bạn nghĩ rằng bệnh tâm thần chỉ xảy ra ở “ngoài kia” cho một ai khác, thì bạn nên nhìn kỹ lại cuộc sống trong tâm bạn. Trong khi thiền tập quán chiếu tâm mình, ta sẽ nhận thấy rằng những gì gọi là bệnh tâm thần thật ra chỉ là một biểu lộ cực đoan của những gì đang luôn luôn xảy ra cho tất cả chúng ta.

Nhiều năm trước đây, tôi có hành trì thiền quán một tháng trong phòng riêng của tôi tại trung tâm *Insight Meditation Society*. Sau chừng khoảng một tuần, tôi bắt đầu nghe có tiếng người trò chuyện truyền qua ống thông hơi. Tôi nghĩ rằng chúng phát xuất từ nhà bếp, nơi ấy cách khá xa phòng tôi ở, rồi truyền theo ống sưởi vang đến đây. Câu chuyện, tôi định ninh là có liên quan đến một cặp vợ chồng, cả hai đều là bạn của tôi. Tôi ngỡ mình nghe rằng người chồng đã giết chết người vợ, và không một ai muốn báo cho tôi hay vì họ không muốn quấy rầy sự tu tập của tôi. Ngày này sang ngày khác, những lời bàn tán ấy cứ tiếp tục vang vọng theo ống thông hơi lò sưởi. Sau cùng, không còn chịu được nữa, tôi tạm dừng sự

tu tập, đi xuống nhà bếp và hỏi những người làm việc dưới ấy: “Sao không ai nói gì cho tôi nghe hết vậy?” Chuyện ấy không hề xảy ra, nhưng đối với tôi nó lại thật vô cùng.

Ta gọi cái ảo giác mất quân bình đó là “*tâm thiền giả*.” Những thiền sinh trong các khóa tu, đôi khi đồng hóa với những tư tưởng và cảm thọ của mình cực đoan đến độ họ mất hết mọi nhận định trung thực. *Steven Smith*, một trong số những người bạn cùng tu học với tôi, có kể cho tôi nghe một câu chuyện lý thú khác về cái tâm thiền giả này. Anh và vợ anh, *Michele*, cùng hướng dẫn một khóa tu tại Úc châu. Căn phòng của anh ở có hai cửa ra vào từ hai hướng khác nhau. Một cửa mở thẳng vào thiền đường lớn có những thiền sinh thường thực tập kinh hành.

Một buổi tối, *Michele* ghé qua phòng nói chuyện với *Steven*, và anh tự nhiên hỏi vì sao cô ta lại đi vào bằng cửa đó thay vì lối cô vẫn thường hay vào. Vừa ngay khi đó có một thiền sinh bước vào căn phòng bên cạnh để đi kinh hành và bất chợt nghe *Steven* hỏi: “*Tại sao lại dùng cửa ấy?*” Lúc ấy là mười giờ đêm. Đến bốn giờ sáng người thiền sinh ấy đến phòng *Steven*, đánh thức anh dậy và hỏi: “*Tại sao ông lại hỏi tôi dùng cửa nào?*” Cả đêm người thiền

sinh cứ bị ám ảnh mãi về vấn đề vì sao anh lại nên hoặc không nên đi vào bằng cửa ấy!

Nhận diện được tâm thiền giả này có một tầm quan trọng rất lớn trong sự tu tập của ta. Trong các khóa tu, chúng hiển lộ ra hết sức rõ rệt, và trong cuộc sống hằng ngày thì chúng trở nên tinh tế hơn. Bất cứ khi nào bạn thấy mình không thể buông bỏ một ý nghĩ hoặc một cảm xúc nào mà nó không xứng đáng với hoàn cảnh thực tại, và nhất là khi sự cố chấp ấy lại quá cực đoan và mãnh liệt, nếu bạn biết nhận diện hiện tượng này là một trạng thái tâm thiền giả, điều đó sẽ giúp bạn buông bỏ dễ dàng hơn. Bạn nên nhớ rằng, tâm ta rất dễ bị mắc kẹt vào chính phóng ảnh do nó tạo nên. Hiểu được vì sao ta lại bị dính mắc, việc ấy có thể giúp ta chọn lựa giữa một tâm linh ngục tù và một tâm linh giải thoát.

Những cố chấp cực đoan ấy thực sự chẳng khác gì mấy với các chứng bệnh tâm thần, mà thật ra chúng rất có thể đưa ta đến một tình trạng mất quân bình nguy hại. Một khi tâm ta khăng khăng đi nhận một tư tưởng hoặc cảm thọ nào đó là mình, ta sẽ trở nên si mê. Lúc đó ta không còn khả năng tách rời ra khỏi chúng nữa, và vì vậy tâm ta cũng không còn được sự che chở bảo vệ của chánh niệm. Ta bị lôi cuốn trong

trận cuồng phong của tư tưởng và cảm xúc. Trong trạng thái đó, không có một nơi nào là an ổn để ta nghỉ ngơi, ẩn nấu được hết.

Thái độ cố chấp sai lầm ấy có thể là một chướng ngại cho sự cảm thông giữa ta và người khác. Khi ta đồng hóa mình với một quan điểm nào, điều đó dễ dàng đưa đến một sự bất bình, và tạo nên một thái độ thù thế hoặc công kích trong sự truyền thông. Vấn đề không phải là ở những gì ta muốn truyền đạt, nhưng là do sự chấp nhất kiên cố của ta vào nội dung của chúng. Khi chánh niệm ít mà sự dính mắc lại nhiều, chấp vào những ý kiến của mình sẽ tạo nên hai thái cực chống đối nhau.

Vì vậy mà ta không nên đem bệnh tâm thần đổ cho những gì ở “ngoài kia”. Chúng ta ai cũng đều có thể cảm nhận được những phiền não ấy trong ta đến một mức độ nào đó, và thiền tập sẽ là một công cụ hiệu nghiệm giữ cho tâm trí ta luôn được lành mạnh.



V. Vô ngã

Chòm sao Vua

Một vấn đề rắc rối, nát óc nhất trong Phật học là ý niệm và kinh nghiệm về *vô ngã*. Có biết bao nhiêu vấn đề đã được đặt ra: Nếu không có cái ngã thì ai là người đang cố gắng tu tập, ai tái sinh, ai nhớ, ai giận, ai yêu? Mà *vô ngã* thực sự có nghĩa là gì?

Thông thường thì người ta sợ ý niệm này lắm! Có lẽ họ tưởng tượng rằng mình sẽ bị tan biến vào hư vô. Nhưng hiểu cho sâu thì *vô ngã* là một viên ngọc quý trong giáo lý nhà Phật. Nó là trái tim của tự do. Một vị tăng người *Sri Lanka* có lần diễn tả vấn đề này một cách thật ngắn gọn: “*Vô ngã, vô sự.*”

Khi chánh niệm vững mạnh, chúng ta sẽ bắt đầu tiếp xúc được với một tuệ giác, có tính cách chuyển hóa mạnh mẽ, về ta và thế giới chung quanh. Ta sẽ khám phá ra rằng, ta không phải là người như ta hằng tưởng. Ta không phải là thân này, tư tưởng này, cảm xúc này. Ý thức về một cái *ngã*, cái *tôi*, chỉ là một ý niệm, một tạo vật của tâm thức mà thôi.

Nhưng nếu không có “*tôi*”, không có *ngã*, thì tại sao chúng ta ai cũng đều tin vào sự có mặt của nó?

Nếu ta hỏi bất kỳ một người nào ngoài đường: “Có một cái tôi không? Có một cái ngã không?” Đa số sẽ trả lời: “Dĩ nhiên là có!” Lòng tin vững chắc không chút nghi ngại ấy do đâu mà có? Việc tu tập của ta là tìm hiểu xem tâm ta đã tạo nên ý niệm kiên cố về cái *ngã* ấy bằng cách nào, và tìm ra một phương pháp để giải thoát khỏi quyền lực của ảo giác đó.

Tâm là một quan năng của tri thức, của cái biết. Nếu tìm kiếm, ta sẽ thấy rằng nó vô hình, trong suốt, linh động và nguyên sơ. Tâm ta biết được hết mọi cảm giác và những đối tượng khác nhau của nó, như là tư tưởng và cảm xúc. Nó biết, chỉ đơn giản như thế. Bạn thử tưởng tượng một xác chết nằm trên đất và chung quanh có những tiếng động lớn vang lên. Thân có nơi đó, lỗ tai cũng ở đó, nhưng không có cái nghe xảy ra. Vì sao thế? Vì tâm, cái quan năng tri thức, vắng mặt. Ý thức, tự nó là một sự kiện mâu nhiệm nhất trong đời sống hằng ngày của ta.

Nhưng tâm ta cũng không phải chỉ là phần tri thức mà thôi. Trong mỗi giây phút, có nhiều phẩm tính khác nhau của tâm khởi lên cùng với tri thức và chi phối nó bằng nhiều cách khác biệt. Tham lam, ghét bỏ, yêu thích, niệm, định, tự phụ, thất vọng, từ bi... là những thí dụ cho các tâm hành ấy. Mỗi thứ có

một mùi vị đặc biệt. Những tâm hành thiện sẽ mang lại cho ta hạnh phúc, an lạc, còn những tâm hành bất thiện sẽ gây ra khổ đau. Thế cho nên, trong mỗi giây phút khác nhau, bao giờ cũng có một ý thức nguyên sơ và sáng suốt, cùng với một số tâm hành khác nhau của nó, liên tục sinh lên và diệt đi.

Có một tâm hành rất đặc biệt, thường hay bị mất quân bình và giam giữ ta trong một ý niệm chế định về *ngã*. Đó là tâm hành của *tri giác* (*perception*). Chức năng của tâm hành này là nhận diện hình dạng của sự vật bằng cách chọn ra những cá tính đặc biệt của chúng rồi đem chứa vào ký ức của ta bằng cách sử dụng ý niệm. Đàn bà, đàn ông, cây cối, xe cộ, thành phố, đại dương... là những thí dụ trong vô số những sự vật mà chúng ta nhận diện bằng tri giác.

Khi tri giác được chánh niệm đi kèm theo, sự nhận diện bề ngoài sẽ đóng khung hình dạng của sự vật lại, giúp cho sự quán chiếu của ta được chín chắn và sâu sắc hơn. Nhưng nếu tri giác hoạt động thiếu chánh niệm, lúc ấy ta chỉ có thể nhận diện và ghi nhớ được hình dạng bề ngoài của sự vật mà thôi.

Câu chuyện sau đây cho chúng ta thấy những ý niệm quen thuộc của mình có thể rất là giới hạn. Tôi

có một người bạn, con trai của anh theo học lớp Một. Ở trường, thầy giáo hỏi cả lớp: “Trái táo có màu gì?” Đa số các đứa trẻ trả lời màu đỏ. Một vài đứa nói màu xanh. *Kevin*, con của bạn tôi, đưa tay lên và nói màu trắng. Thầy giáo cố gắng giải thích với nó rằng táo có thể có màu đỏ, xanh, hoặc đôi khi vàng, nhưng không bao giờ có màu trắng. *Kevin* vẫn một mực nhất định và cuối cùng nó nói: “Thầy hãy nhìn bên trong xem!” Tri giác mà thiếu chánh niệm sẽ giữ ta trên bề mặt của sự vật, và vì vậy mà ta không thấy được những tầng lớp thực tại khác.

Chúng ta có một loại tri giác phụ thuộc vào điều kiện, rất sai lầm về chính mình và thế giới chung quanh, và rồi từ đó dẫn ta đến những kết luận lầm lẫn và sai lệch khác. Tri giác mà tôi muốn nói đó là niềm tin về sự cố định bất biến của sự vật, nó ngăn trở không cho ta thấy được chân lý. Trong quyển *Crazy Wisdom (Tuệ giác điên rồ)*, *Wes Nisker* viết:

“Ngôn ngữ của ta phản ánh thực tại như là một cố thể cứng đặc vậy. Ở trình độ đơn giản nhất, nó đặt một chủ từ và một bổ túc từ, những gì ta cho là thật, ở hai bên đối nhau của một động từ, cái mà ta cho là không thật mấy. Có lẽ ngôn ngữ Hopi phản ánh luật thiên nhiên một cách trung thực hơn hết. Trong

tiếng Hopi, danh từ cũng là động từ. Ngôn ngữ ấy có một đặc tính là tất cả các từ đều hỗ tương lẫn nhau hoặc đang biến đổi.

“Nhiều nhà vật lý học cũng nói cho ta biết rằng chỉ duy có sự hoạt động là hiện hữu. Dù vậy, ngôn ngữ của chúng ta vẫn cứ tích tụ những vật ‘bất động’, khiến chúng ta bị mắc kẹt trong ảo tưởng về một cố thể độc lập, bất di bất dịch.”

Ngày nào chúng ta vẫn còn bị kẹt trong ảo tưởng ấy, ta sẽ không thể nào sáng suốt nhìn thấy và hiểu được lý vô thường, cái tự tính tạm bợ của mọi hiện tượng. Mặc dù ta có thể hiểu được sự thật đổi thay ấy bằng tri thức, nhưng nếu muốn được chuyển hóa, ta phải chính mình kinh nghiệm được nó.

Vì sao chúng ta lại có ý tưởng kiên cố về một cố thể nhất định này? Vì sao nó lại điều kiện hóa nhận thức về thực tại của ta sâu đậm đến thế? Thật ra, ảo tưởng ấy bắt nguồn từ sự biến đổi quá nhanh chóng của sự vật chung quanh ta. Như khi đi xem hát chưởng hạn, ta đâu thể nào nhận thấy được tính chất rời rạc của những hình ảnh trong phim. Chúng xuất hiện rất nhanh và liên tục, ta không tài nào nhận ra được, và vì vậy mà ta sống trong một ảo giác của

hình tướng, quên đi sự thật về xảo thuật của nó. Lẽ dĩ nhiên, trong rạp hát thì đó là mục tiêu chính của cuốn phim, và chúng ta muốn có được ảo tưởng đó. Nhưng nếu ta quên đi thực tại của cuộc sống, thì hậu quả sẽ nguy hại và to tát hơn nhiều.

Ý tưởng về một cố thể nhất định này cũng có thể bắt nguồn từ việc quan sát sự vật từ xa. Khi chúng ta nhìn một vật thông thường như chiếc ghế, cái bàn chẳng hạn, nó có vẻ rất cứng đặc. Nhưng nếu ta đặt cùng một vật ấy dưới ống kính hiển vi thì cả một thế giới mới sẽ hiển bày. Cũng như khi ta đứng nhìn một rừng cây từ xa, ta chỉ thấy một khối màu sắc lẫn lộn không phân biệt. Nhưng khi bước lại gần hơn, ta có thể nhận được sự khác biệt của từng chiếc lá, và ngay cả những phần đặc thù của mỗi chiếc lá nữa.

Cũng vì chúng ta ít khi nào chịu khó quan sát cẩn thận, ta bằng lòng với cái thấy hời hợt bên ngoài, mà không thể nào biểu lộ được cái tự tính phức tạp của sự vật. Ví dụ, cảm nhận của bạn về cái thân này như thế nào? Bạn có nghĩ nó như là một tập hợp của nhiều bộ phận trong tạng phủ, những năng lượng, những hệ thống khác nhau không? Hay bạn xem nó như là một cố thể nhất định gọi là “*thân*”, rồi từ đó cho nó là “*của mình*”?

Khi ta quan sát thân này một cách sâu sắc hơn, ý niệm thông thường về “*thân*” sẽ tan biến. Ta sẽ kinh nghiệm được nó như là một thế giới gồm những yếu tố biến đổi liên tục. Ngay bây giờ, bạn có thể thực hiện một thí nghiệm nhỏ để chứng minh sự thật này. Bạn hãy thử cử động ngón tay trở lên xuống một cách thật chậm chạp, và cẩn thận cảm nhận từng cảm xúc nhỏ của cử động ấy. Bạn làm, nhưng đừng nhìn xuống bàn tay của mình. Khi bạn tiếp tục cử động ngón tay lên xuống như vậy, và chú tâm đến cảm xúc của nó mà thôi, việc gì đã xảy ra với ý niệm “*ngón tay*” của bạn? Nó biến mất rồi! Khi nào bạn sống với một nhận thức đơn thuần về kinh nghiệm, ý niệm sẽ biến mất, và lúc ấy bạn sẽ thực sự biết được sự đổi thay của cảm giác.

Những khi tri giác mạnh hơn chánh niệm, chúng ta sẽ nhận các hình dạng khác nhau của sự vật, và tạo nên những ý niệm để diễn tả chúng, như là “*thân*,” “*xe hơi*,” “*nhà*,” hoặc “*người ta*.” Và rồi chúng ta chấp vào những ý niệm này như là những gì có thật, và sống trong một thế giới của ý niệm, quên đi rằng sự thật thì chúng chỉ là những hiện tượng không có thực chất.

Cũng vậy, vì không quán xét cẩn thận tự tính hỗn hợp của cái mà ta gọi là *ngã*, chúng ta trở nên chấp trước vào ý niệm và tin rằng nó thực sự có mặt. Chúng ta không thấy được rằng mình thật ra chỉ là một vùng tinh tú của những yếu tố biến đổi mau lẹ. Sự sống là một tiến trình liên tục chuyển biến của những điều kiện sinh lên và diệt đi, nó chẳng xảy ra cho một ai. Không có người nào đứng phía sau những kinh nghiệm ấy hết.

Vào một đêm trời nhiều sao, bạn hãy bước ra ngoài vườn và ngược nhìn lên bầu trời, thử xem bạn có tìm thấy được chòm sao Vua không? Đối với đa số chúng ta thì đó là một nhóm sao rất dễ nhận diện, ta có thể nhìn ra chúng giữa trăm ngàn vì tinh tú khác. Nhưng sự thật thì có một chòm “*sao Vua*” nào trên bầu trời không?

Không có chòm sao Vua nào trên trời đêm cả! “Chòm sao Vua” chỉ là một ý niệm. Loài người nhìn thấy một nhóm sao nằm theo một mô thức đặc biệt, và rồi tạo nên một ý niệm trong tâm thức chung của mình để diễn tả nó. Ý niệm đó cũng hữu ích, vì nó giúp cho chúng ta nhận diện được chòm sao đặc biệt ấy. Nhưng nó cũng có một ảnh hưởng khác bất lợi hơn. Khi tạo nên một ý niệm về “chòm sao Vua,”

chúng ta đã tách rời những ngôi sao ấy ra khỏi các tinh tú khác, và nếu ta chấp trước vào sự phân biệt ấy, ta sẽ đánh mất đi cảm nhận về một bầu trời trọn vẹn và tính chất đồng nhất của nó. Sự phân chia ấy có thực sự hiện hữu trên bầu trời không? Không! Chúng ta đã tạo ra nó bằng ý niệm của mình.

Và có gì thay đổi trên bầu trời đêm khi chúng ta hiểu rằng không có chòm sao Vua không? Không! Những vì tinh tú vẫn có mặt như xưa và kiểu mẫu của chúng cũng vẫn nguyên như thế. Có khác chăng là chúng ta ý thức được rằng, việc đặt tên cho những mô thức của các chòm sao, và sự phân biệt giữa một nhóm này với nhóm khác, ý niệm đó hoàn toàn không có một thực thể độc lập nào hết.

Cũng vậy, khi ta biết được “*ngã*” chỉ là một ý niệm, nó sẽ cách mạng hóa sự hiểu biết của ta, bằng cách phơi bày cho ta thấy chân tướng của sự vật. Mỗi người chúng ta là một chòm sao của tiến trình thân tâm. Chúng ta nhận diện được một mô dạng quen thuộc, đặt tên cho nó, và rồi đồng hóa với ý niệm ấy đến nỗi ta rơi vào ảo tưởng cho rằng có một cá nhân nào đó hiện hữu. “*Joseph*” cũng giống như là “*chòm sao Vua*.” “*Joseph*” là một ý niệm, một tên đặt cho một hình dạng đặc biệt của những phần tử khác

nhau, cũng như chòm sao Vua là tên đặt cho một kiểu mẫu của một số vì sao.

Sự tu tập là để đánh thức ta dậy, ra khỏi cơn ảo mộng nhận ý niệm làm thực tại. Và từ đó ta có thể sống trong một ý thức sáng tỏ, thấy rõ được chân tướng của sự vật. Lẽ ra việc giải thoát khỏi sự vướng mắc vào ý niệm phải là một điều dễ làm, nhưng sự thật không phải vậy. Trong những đêm trời nhiều sao, hãy tĩnh lặng nhìn lên bầu trời và quan sát xem, bạn có thể nào không nhìn thấy chòm Sao Vua không? Chúng ta không dễ gì mà không thấy nó, vì tập quán nhận diện của ta đã phụ thuộc vào điều kiện sâu đậm lắm rồi!

Lẽ dĩ nhiên, trong cuộc sống chúng ta phải cần đến ý niệm, và trong nhiều trường hợp chúng phục vụ ta rất đắc lực. Chúng ta sử dụng những ý niệm khác nhau để thuận tiện cho việc gọi tên, nhưng nếu ta biết rằng danh từ không liên hệ gì đến những “vật”, chúng không có một tự thể độc lập, thì lúc ấy ta vẫn có thể tự tại trong khi sử dụng chúng. Vấn đề chỉ phát sinh khi nào chúng ta quên rằng, ý niệm chỉ là sản phẩm của tâm, và quy tặng cho nó một thực tại mà nó không hề có bao giờ.

Thiền tập giúp ta nhìn, với một sự chú ý đơn thuần, những gì đang thực sự có mặt. Chúng ta vẫn có thể sử dụng ý niệm khi nào thích hợp, nhưng không bao giờ quên đi sự thật phía sau chúng. Ta tập nhìn bầu trời với một tâm tĩnh lặng và trống vắng; và ta tập nhìn lại chính mình với cùng một sự sáng tỏ và vắng lặng ấy.

Kalu Rinpoche, một trong những đại thiên sư của Tây Tạng trong thế kỷ này đã viết:

“Bạn đang sống trong một ảo tưởng, giữa những hình dáng của sự vật. Có một thực tại. Bạn là thực tại ấy, nhưng bạn không biết được việc đó. Nếu bạn thức dậy và ý thức được thực tại ấy, bạn sẽ biết rằng mình không là gì cả, và cũng vì không là gì cả mà bạn lại có thể là tất cả. Chỉ có vậy thôi.”



Sự chào đời của ngã

Như ta đã thấy, sự chấp trước vào ý niệm sẽ tạo nên niềm tin về một cái “ngã”. Ngoài ra còn có một tiến trình khác nữa cũng giúp phát sinh cái cảm tưởng về “ngã” này. Mặc dù ta đã thấy được tự tính duyên hợp của các kinh nghiệm, biết rằng không có một yếu tố siêu hình nào để gọi là “tôi”, nhưng chúng ta vẫn còn có một thói quen nhận những yếu tố khác nhau của kinh nghiệm thay đổi ấy làm mình. Và chính sự nhận diện này đã sinh ra cái ngã.

Những khi ta nhận những tư tưởng khởi lên làm mình, hoặc bị chúng lôi cuốn và trói buộc, ta sẽ có một ý tưởng rằng: “Tôi đang suy nghĩ” hoặc “Đây là những ý nghĩ của tôi.” Tiến trình đó có thể xảy ra với tư tưởng, cảm thọ, cảm xúc hoặc những hình ảnh sinh lên trong tâm ta. Những kinh nghiệm ấy tự chúng sinh lên rồi sẽ diệt đi, không thuộc về ai cả. Nhưng khi ta chấp vào nó là ta đã tạo nên một cảm nhận về ngã, một khối ảo tưởng đồ sộ trong tâm tưởng của mình.

Mặc dù ta đã chịu tập quán lâu đời bởi ảo giác này, nhưng với một chánh niệm sáng tỏ, ta sẽ có

thể cho phép tiến trình nhận thức được những kinh nghiệm khác nhau ấy, cùng có mặt ngay trong lúc đó. Năng lực của chánh niệm trong giây phút hiện tại sẽ giải thoát tâm ta ra khỏi sự mê chấp sai lầm ấy. Một tư tưởng khởi lên, nó đến rồi sẽ đi. Nó không thuộc về tôi. Nó chỉ là một hiện tượng mà không hề có một cá nhân nào đứng phía sau đó. Nếu giây phút này sang giây phút kế, ta biết sống trong sự *vô chấp* và *vô ngã*, ta sẽ được tự tại.

Khi chánh niệm được vững mạnh, ta sẽ học được qua kinh nghiệm trực tiếp rằng, bất cứ một hình thái nào có sinh thì phải có diệt. Trong mỗi giây phút sẽ có một đối tượng khác nhau - hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm thọ, tư tưởng - xuất hiện và được ghi nhận. Ý thức được sự biến đổi này rồi, ta sẽ thấy rằng đối tượng nào sinh lên rồi cũng sẽ diệt đi. Chúng không phải là “tôi”, không phải là *ngã*, vì khi ta vừa ghi nhận thì chúng lập tức biến mất. Chúng không có đủ sự liên tục để tạo thành một cái “ngã”. Ngược lại, cũng vì ta không nhìn thấy được tính chất tạm bợ của những hiện tượng, vì không thấy được sự thật về tự tính biến đổi này, mà tà kiến đã nhảy vào và tuyên bố: “Vâng, kinh nghiệm này chính thật là *tôi*, nó là con người *của tôi*.”

Bạn hãy chú ý đến những lúc tâm bạn bị lạc trong ý nghĩ, nó sẽ dựng nên những màn kịch, vở tuồng bằng sự chấp trước. Rồi bạn hãy ghi nhận những khi có chánh niệm, ta có thể nhìn thấy rõ ràng sự đến và đi của ý nghĩ, vì không bị kẹt vào chúng. Hai tướng trạng ấy có thể đem lại một sự khác biệt rất lớn: một không gian nhỏ hẹp hoặc một không gian thênh thang trong tâm thức của ta. Và một khi ta tự nhiên thấy được sự sinh diệt của mọi hiện tượng rồi, sẽ không còn gì để ta chấp trước nữa, tất cả đều là *vô ngã*.



Không dù, không mặt đất

Sự hiểu biết về “*vô ngã*” không phát xuất từ việc phá vỡ những gì gọi là “*ngã*” hoặc “*tôi*.” Sự giác ngộ, hay khám phá, của Đức Phật đã khai thị cho ta thấy rằng, chưa từng có một *cái ngã* hoặc *cái tôi* độc lập nào cả. Thế cho nên, nếu không có cái gì để ta loại trừ, thì tuệ giác về *vô ngã* chỉ phát xuất đơn giản từ một sự quán chiếu thâm sâu về những gì đang thực sự xảy ra, trong giây phút hiện tại này.

Khi ta nhận thấy rằng những hình dạng sinh khởi trong tâm thức mình đến rồi đi không ngừng nghỉ, không cần phải suy nghiệm nhiều ta cũng có thể hiểu rằng chúng không phải là *ngã*. Dù vậy, ta vẫn còn một sự chấp trước khác vi tế hơn. Đó là sự mê chấp vào chính cái ý thức ấy: “*Tôi là người đang ý thức được tất cả những hiện tượng biến đổi này.*” Ta có thể sai lầm nhận cái biết ấy là *tôi*, bởi vì cái biết, hay tâm thức đó, nó tinh vi hơn tất cả những đối tượng khác khởi lên trong ta. Lúc đầu, có thể bạn sẽ thấy khó mà nhận diện được nó. Nhưng dần dần khi tâm lực của tĩnh lặng và sáng suốt phát triển mạnh mẽ, ta sẽ thực sự có một khả năng ý thức được chính ý thức của mình.

Và đến một giai đoạn trong thiền tập, ta sẽ thấy rõ rằng ý thức tự nó cũng chỉ là một tiến trình thay đổi mà thôi. Khám phá này có thể làm cho ta trở nên bất an, vì biết bao lâu rồi ta đã nhận tâm hành ý thức này là một thực thể thiết yếu của mình, ta nhận nó là linh hồn, là cái ngã, là trung tâm điểm của ta. Và bây giờ thì lại thấy rằng, cũng như mọi hiện tượng khác, nó sinh lên rồi diệt đi không ngừng nghỉ.

Bạn thử tưởng tượng, từ một chiếc phi cơ đang bay trên cao, ta phóng ra và rơi tự do trong không trung. Bạn hãy tưởng tượng cái cảm giác ngây hèn đó trong vài phút đầu. Nhưng rồi bạn sẽ nhớ rằng, mình không có mang dù nhảy! Bạn hoảng kinh lên trong khi mình cứ tiếp tục rơi xuyên qua không gian. Rơi xuống, rơi xuống, rơi xuống trong kinh hoàng vì biết mình không có mang dù... Cho đến một giây nào đó bạn chợt ý thức được rằng bên dưới cũng không có mặt đất! Ngay giây phút ấy, bạn sẽ thản nhiên vui hưởng sự rơi của mình.

Thường thường, trong thiền tập ta cũng sẽ tuần tự trải qua những giai đoạn như thế. Khi ta ít bị vướng mắc vào sự vật, cũng như thấy được sự biến đổi mau lẹ của chúng, lúc đầu có thể ta sẽ cảm thấy rất phấn

khởi, và có một cảm giác rộng mở bao la. Nhưng rồi sự hoảng hốt sẽ đến khi ta hiểu rằng, không có gì để mình bám víu vào được nữa. Đối tượng của ý thức và quan năng nhận biết chúng, tiếp tục theo nhau sụp đổ, như nước rơi xuống ghềnh thác. Bây giờ ta hiểu rằng, ở một mức độ thâm sâu thì thực sự không có một vật nào mà ta có thể bám víu vào để cung cấp cho mình một sự an toàn được cả. Nhưng nếu ta tiếp tục thực tập, rồi một ngày giác ngộ sẽ bừng mở: không có mặt đất nào để va chạm và cũng không có một ai rơi xuống - tất cả chỉ là những hiện tượng trống rỗng tiếp tục trôi lăn. Lúc ấy ta sẽ cảm thấy một cảm giác buông bỏ nhẹ nhõm, một sự tự tại và an lạc thâm sâu.



Trở về số không

Đức Phật có lần nói một bài pháp diễn tả về tuệ giác của *vô ngã* thật ngắn gọn và súc tích: “Khi nào các ông nhìn thấy một hình sắc, hãy để chỉ có cái thấy; khi các ông nghe một âm thanh, hãy để chỉ có cái nghe; khi các ông ngửi một mùi gì, hãy để chỉ có cái ngửi; khi các ông nếm một vị nào, hãy để chỉ có cái nếm; khi các ông kinh nghiệm một cảm giác ở thân, hãy để chỉ có cảm thọ ấy; và khi có một tư tưởng khởi lên, hãy để chỉ có hiện tượng tự nhiên ấy trong tâm mà thôi. Được như vậy, sẽ không còn có *ngã*, không có sự di động từ nơi này sang nơi khác, và cũng chẳng có sự dừng lại ở một nơi nào hết. Đó là sự chấm dứt của *dukkha*, sự chấm dứt của khổ đau.”

Bài pháp đầy hùng lực ấy có nghĩa là gì? Trong mỗi thời điểm chỉ có cái kinh nghiệm phát khởi lên mà thôi, cảm nhận về một cái “*tôi*” hoặc “*ngã*” hoặc “*của tôi*” chỉ là những gì ta cộng thêm vào. Khi chúng ta nói “*Ý nghĩ của tôi*” hoặc “*Tôi đang suy nghĩ*,” cái

“*tôi*” và “*của tôi*” ấy là dư thừa, chúng không thuộc về ý nghĩ ấy.

Khi tuệ giác về *vô ngã* này phát triển theo sự tu tập, ta sẽ cảm thấy rằng dòng sông hiện tượng tự nó trôi lăn. Không có ai làm một việc gì. Tất cả tự nhiên xảy ra. Lúc ấy ta sẽ nhìn thấy được một cách thâm sâu tự tính trống rỗng, không có thực thể của mọi hiện tượng. Vẻ đẹp của một mống trời ngày mưa là một tỷ dụ cho ý nghĩa về sự rỗng không này. Nhìn một mống trời trên không trung thường đem lại cho ta những phút giây rung động nhẹ nhàng trong tâm hồn. Dù vậy, trên một bình diện khác thì không có một “*vật*” nào gọi là mống trời thực sự hiện hữu hết. Nó chỉ là một hình dạng duyên hợp tùy theo điều kiện và biến chuyển liên tục. Chúng ta có thể nào cùng một lúc sống trên cả hai bình diện này không: đem một tuệ giác tự tại của *vô ngã* hội nhập vào thế giới của sự tướng?

Giây phút ta sống được trong một tình trạng vô điều kiện, tức *Niết-bàn*, xác nhận rõ ràng tự tính trống không nhưng rất tự do của cái *ngã*. Chính ngay lúc ấy, ta đi đến số không. Số không có lẽ là một con số mãnh liệt nhất: nó không cộng thêm một việc nào mà lại có khả năng chuyển hóa tất cả. Nó vừa không

là một vật nào, mà cũng không phải không là một vật nào. Đi đến con số không, ta sẽ vượt thoát ra ngoài mọi hình tướng của cái *ngã*.

Từ sự hiểu biết này về *vô ngã*, ta sẽ đạt được một mối tương quan sâu xa hơn với mọi vật chung quanh. Chúng ta không còn phải nương tựa vào bất cứ một sự liên hệ nào để được cảm thấy nối liền, vì không còn sự ngăn cách nữa. Không có một cá nhân nào là độc lập, là riêng rẽ. Nhà văn *Wei Wu Wei* đã diễn tả cùng một sự minh triết này trong đức khiêm nhường: “Sự khiêm nhường thực sự chính là sự vắng mặt của một cá nhân nào đó để tự hào.” Khiêm nhường không phải là một thái độ, nó chỉ đơn giản là sự vắng mặt của *ngã*. Cũng thế, mối tương quan tức là sự vắng mặt của cách biệt, và ta có thể cảm nhận được nó trong mỗi hơi thở, mỗi cảm giác, mỗi ý nghĩ, mỗi áng mây trên bầu trời, mỗi người mà chúng ta gặp. “*Và vì không là gì cả mà bạn là tất cả. Chỉ có vậy thôi!*”



Niềm vui sướng và sự vắng lặng

Sự vui sướng có thể mang nhiều ý nghĩa khác nhau, và có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau. Trong hành trình tu tập, cảm giác vui sướng thường tràn ngập tâm ta những khi cảm thấy thanh tịnh, linh động và ngời sáng. Mặc dù những cảm giác ấy có thể vô cùng tuyệt vời, nhưng vì chúng do duyên hợp nên cuối cùng rồi cũng sẽ qua đi.

Có một sự vui sướng khác nữa, chính là hoa trái của tuệ giác về *vô ngã*, về nhìn thấy được vô thường, thấy được tính chất không thực thể của mọi vật. Nơi đây không còn có sự bám víu, sự chấp trước và sợ hãi. Trong kinh nghiệm này, ta trở thành một với tiến trình khai mở của sự sống. Cái một ấy vô cùng tinh tế, vì nó cũng là cái một của sự trở về thể nhập với con số không. Nhà thơ Lý Bạch đã diễn tả được việc ấy đẹp vô cùng trong bài thơ *Ngồi một mình ở núi Kính Đình*:

*Chúng điểu cao phi tận.
Cô vân độc khứ nhàn.
Tương khan lưỡng bát yếm,
Chỉ hữu Kính Đình sơn.*

*Bầy chim cao bay mất,
Thơ thần một áng mây.
Ta ngồi đây với núi,
Chỉ còn Kính Đình sơn.*

Ta và núi hốt nhiên trở thành một!



VI. Nghịệp quả

Ánh sáng của thế giới

Tuộc sống bắt đầu từ tâm. Đức Phật dạy: “Tâm tạo tác tất cả.” Vậy cái tâm tạo tác sự sống đó, nó là gì?

Khi nhìn thẳng vào tâm, ta nhận thấy rằng nó đang biến đổi liên tục, bị điều kiện, rồi lại tái điều kiện bởi những phẩm tính của các tâm hành khác nhau sinh lên và diệt đi, như là tình yêu, lòng sợ hãi, sân hận, hạnh phúc, chánh niệm, si mê, và nhiều nữa. Đôi khi những tâm hành này làm việc rất hòa hợp, và cũng đôi khi nó biến tâm ta thành một bãi chiến trường.

Vipassana có nghĩa là nhìn thấy được chân tướng của sự vật đúng như thật. Thiền quán sẽ đem lại cho ta những kinh nghiệm trực tiếp và thâm sâu, ta sẽ thấy được những đức tính nào trong tâm dẫn ta đến khổ đau, và những đức tính nào sẽ đưa ta đến giải thoát. Sự hiểu biết đó không còn là một kiến thức trao truyền nữa mà là một sự lãnh hội trực tiếp. Lúc ấy, ta sẽ có thể nhận thức được, cùng một lúc những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại và luôn cả cái định luật chi phối tiến trình khai mở của sự sống này.

Theo Đức Phật, một tuệ giác trọng yếu của chánh tư duy là thấy được rằng, mỗi hành động thiện và bất thiện sẽ mang lại một hậu quả thích đáng. Tuệ giác ấy được xem là nền tảng cho toàn bộ giáo pháp của đạo Phật. Nó cũng là cội nguồn của mọi hạnh phúc. Khi ta đạt được tuệ giác căn bản này rồi - rằng những hành động của thân, khẩu và ý sẽ đưa ta đi về một hướng nào đó, rằng chúng làm điều kiện cho những kết quả khác nhau - từ đó ta sẽ biết lựa chọn sáng suốt hơn.

Và muốn có được một khả năng lựa chọn sáng suốt, trước hết ta phải thành thật nhìn lại chính mình, thấy được hết mọi phẩm tính đặc biệt, trong đó có cả thiện lẫn bất thiện. Sự lựa chọn sáng suốt sẽ được thực hiện khi ta biết buông xả, từ bỏ không hành động theo các tư tưởng và cảm thọ bất thiện vì ý thức rằng chúng sẽ mang lại khổ đau cho ta và người khác. Và ngược lại, ta có thể chọn hành động theo những tư tưởng và cảm thọ tốt lành, biết rằng chúng chắc chắn sẽ đem lại hạnh phúc. Nhờ chánh tư duy căn bản này, biết rằng mỗi hành động sẽ đem lại một kết quả nhất định, ta có thể thực sự làm chủ đời mình thay vì trở thành nạn nhân hoặc bị sai khiến bởi những tập quán đã chịu điều kiện lâu đời.

Nhưng hiểu biết ấy sẽ ảnh hưởng đến sự tu tập của ta như thế nào? Khi ta ý thức rằng lòng tham là bất thiện, sẽ đem lại khổ đau, lúc ấy những tư tưởng về buông xả và rộng lượng sẽ khởi lên trong tâm. Và những tư tưởng tốt lành ấy sẽ làm phát sinh những cảm thọ như là từ bi, an lạc, ý muốn phục vụ người khác, làm vơi bớt khổ đau, và vui khi thấy họ được hạnh phúc.

Từ sự hiểu biết rằng lòng tham là bất thiện, và những ý nghĩ cùng cảm thọ tốt lành phát sinh vì ý thức đó, ta sẽ trở nên bớt ích kỷ hơn. Những ý nghĩ và cảm thọ ấy sẽ làm điều kiện cho các hành động từ bi và phụng sự của chúng ta. Và rồi những việc làm vị tha ấy sẽ quay lại giúp cho đức tính từ bi của ta được vững mạnh hơn, chúng giải thoát tâm ta ra khỏi sự khổ đau của lòng nhỏ nhen, ích kỷ và tự phụ. Qua những sự kiện hỗ tương tiếp nối tự nhiên ấy, ta sẽ trở nên hạnh phúc hơn.

Hiểu được vai trò của những định luật vật lý trong thiên nhiên, như là trọng lực hoặc nhiệt động lực chẳng hạn, là một chuyện dễ. Ngoài ra, Đức Phật còn nhìn thấy có một luật khác đang chi phối và ảnh hưởng đến đời sống của chúng ta, đó là định luật của luân lý đạo đức. Ngài gọi đó là luật nghiệp

quả, *karma*, tức là sự hiểu biết về mỗi hành động sẽ mang lại một kết quả. Ta có thể tìm thấy nguyên lý ấy trong nhiều truyền thống tâm linh khác nhau. Có lẽ một thí dụ thông dụng nhất cho người Tây phương là Kinh thánh có nói, chúng ta sẽ gặt hái những gì mình gieo trồng.

Đức Phật định nghĩa nghiệp quả là những hành động có tác ý, hay cố ý. Có nghĩa là, mỗi tác ý trong tâm được ví như một hạt giống có tiềm lực rất lớn. Một hạt giống bé tí của cây sồi tiềm tàng khả năng sinh ra một cây sồi vĩ đại như thế nào, thì những hành động cố ý của ta cũng chứa đựng hạt giống nghiệp quả mạnh mẽ y như thế. Và kết quả của hành động lại còn tùy thuộc vào phẩm tính của những tâm hành nào có liên hệ đến tác ý ấy. Tham lam, giận dữ và si mê là những tính chất bất thiện đem lại kết quả khổ đau; lòng vị tha, từ bi và trí tuệ là những tâm thiện sẽ sinh ra hoa trái hạnh phúc.

Đức Phật gọi sự hiểu biết về định luật nghiệp quả, hay luật nhân quả này là “*ánh sáng của thế giới*”, vì nó soi sáng cho ta thấy sự sống khai mở bằng cách nào, và vì sao sự việc lại xảy ra như vậy. Tuệ giác ấy sẽ ban cho ta một sự tự do, giúp ta có những sự lựa chọn sáng suốt trong cuộc đời.

Nghiệp quả tất nhiên

Nếu bạn cứ suy ngẫm về luật nghiệp quả nhiều quá thì có ngày bạn sẽ điên lên. Đức Phật đã cảnh báo như thế. Vì vấn đề ấy mênh mông lắm! Chỉ có Đức Phật mới có thể hiểu được hết tầm mức rộng lớn và sự phức tạp của nó. Làm thế nào tôi và bạn có thể hiểu được, vì sao mà một việc xảy ra năm kiếp trước đây phải chờ đến bây giờ mới kết thành quả? Mối tương quan giữa nhân và quả trong sự sống của ta rất phức tạp, tinh vi và hàm súc. Thế nên luật nhân quả không phải như nhiều người nghĩ, chỉ đơn giản có nghĩa là “Ta làm cái này, và rồi cái kia xảy ra.”

Nhưng dù vậy, vẫn có những cách quen thuộc và rõ ràng giúp ta có thể thấy được luật nhân quả. Phần nhiều thì ta có thể kinh nghiệm được kết quả của chúng ngay lập tức. Ta cảm thấy như thế nào khi tâm ta có những tâm thức hoặc cảm xúc khác nhau? Chẳng hạn, ta cảm thấy ra sao khi tâm ta ngập tràn hạnh phúc? Hoặc khi đang chứa đầy sự giận dữ? Khi ta cảm thọ những việc ấy nghĩa là ta cũng đang nhận được ngay những kết quả tức thời của nghiệp quả:

tâm thức của ta làm điều kiện cho kinh nghiệm trong giờ phút hiện tại.

Cộng thêm vào những cảm thọ ấy, tâm thức ta còn thúc đẩy những hành động khác của thân và khẩu nữa. Và hành động sẽ gây ra phản ứng. Ví dụ như khi bạn đến đá mạnh vào một con chó dữ đang nằm ngủ thì việc gì sẽ xảy ra? Tôi tin chắc rằng bạn sẽ thấy ngay sự ứng nghiệm của luật nhân quả! Còn như nếu bạn đối xử với người khác một cách tử tế, minh bạch và thành thật thì họ sẽ có những phản ứng như thế nào? Hoặc khi bạn đối xử với họ bằng sự thô lỗ, trách móc, lừa lọc thì sao? Bằng những cách đơn giản và hiển nhiên như vậy, mỗi ngày tâm ta ảnh hưởng trực tiếp đến những điều mình nói hoặc làm, và chúng sẽ đem lại những quả báo tức thời cho ta.

Ta cũng có thể kinh nghiệm được luật nhân quả mỗi khi ta sống lại những kinh nghiệm trong quá khứ, bao gồm những gì thiện lẫn bất thiện. Biết bao nhiêu lần bạn đã phải sống lại, đôi khi với một tâm trạng dày vò, cắn rứt, hối hận về một việc nào đó đã làm trong quá khứ? Có bao giờ bạn ước rằng có thể đi ngược lại thời gian để thay đổi nó, để có một kết quả khác hơn? Và trong chúng ta, chắc ai cũng đã ít

nhất một lần sống lại với ký ức về một việc thiện nào đó đã làm. Có thể là vui sướng về một hành động vị tha, hoặc có được một thời gian tĩnh lặng nào đó. Và có bao giờ bạn đã phải nói, hoặc nghe người khác nói những lời như là “Tôi rất sung sướng vì đã được nói tôi thương người ấy, trước khi người nhắm mắt” không?

Khi chúng ta kinh nghiệm một niềm đau hoặc một hạnh phúc, có thể nó phát sinh từ tâm thức mình trong hiện tại, hoặc do những hành động trong quá khứ, và ta sẽ thấy rằng nó không chỉ đơn giản chấm dứt ở đó. Kinh nghiệm ấy bao giờ cũng sẽ để lại một ảnh hưởng hoặc dấu vết nào đó trong tâm ta. Sự kiện ấy chứng minh cho luật nhân quả. Mặc dù đây không phải là một hình ảnh trọn vẹn, nhưng ta cũng thấy được rằng, *nhân* và *quả* không chỉ là những ý niệm suông. Nhìn một cách sâu rộng hơn, con người của ta hôm nay chính là kết quả của nhân đã gieo trồng trong quá khứ.



Nghiệp quả tinh tế

Ý niệm và danh từ *karma*, tức nghiệp quả, càng ngày càng trở nên thông dụng trong ngôn ngữ và văn hóa của người Tây phương. Có lần tôi ngồi trên một chuyến phi cơ ở *San Francisco*, tôi bắt gặp một bao thư đầy tiền trong túi ghế phía trước mặt. Khi tôi đến gặp một cô trong phi hành đoàn để giao trả lại số tiền ấy, cô ta cảm ơn tôi và nói, “Ồ, ông đã tạo một *karma* thật tốt lành.” Thế cho nên, đối với đa số, dường như là danh từ *karma* có một ý nghĩa chung chung nào đó, hoặc là ta làm một hành động gì tốt hay xấu, hoặc khi ta kinh nghiệm một kết quả hạnh phúc hay khổ đau nào đó.

Nhưng thật ra luật nhân quả tinh tế và phức tạp hơn thế nhiều, và ta rất dễ hiểu lầm chúng. Đôi khi người ta cho rằng, luật nhân quả là một thuyết định mệnh hoặc thuyết tiền định mà ta không thể nào tránh khỏi, như là chúng ta bị trói buộc và bất lực trong một hệ thống hoàn toàn máy móc. Sự hiểu biết ấy không đúng, vì những hành động của ta không đem lại một kết quả tiền định nào hết. Thật ra, mỗi hành động của ta chỉ là một hạt giống, hạt giống ấy sẽ nở hoa kết trái, nhưng quả trái ấy là gì lại tùy thuộc vào

rất nhiều điều kiện khác nữa, chúng hỗ trợ nhau một cách tinh vi và phức tạp phi thường.

Thí dụ, một trong những điều kiện quyết định kết quả của việc làm trong quá khứ là tâm thức của ta trong giờ phút hiện tại, cùng với tình trạng và tập quán của nó. Khi tâm ta tương đối ít bị tham, sân, si thì những hành động bất thiện trong quá khứ cũng sẽ ít có cơ hội để kết thành quả. Chúng ta lúc nào, kể cả trong quá khứ, cũng được bảo vệ bởi vùng năng lượng của tâm thiện trong giờ phút hiện tại. Sự thanh tịnh của tâm ta sẽ ngăn chặn hoặc chuyển hóa được những nghiệp quả xấu. Và ngược lại cũng thế, nếu sự giận dữ, thù ghét, sợ hãi, tham lam hoặc si mê là thói quen của tâm, chúng sẽ tạo nên một môi trường xấu cho những việc làm bất thiện trong quá khứ nở hoa kết trái, và cũng sẽ ngăn chặn hoặc chuyển hóa những nghiệp quả tốt lành của ta.

Cuộc sống của ta là một hệ thống biến động, tiến triển không ngừng, những việc làm của ta trong hiện tại luôn luôn cung cấp vào và thay đổi tiến trình khai mở của những điều kiện trong quá khứ. Chúng ta không bao giờ có thể biết được khi nào hạt giống mình gieo trồng sẽ sinh ra quả trái. Ta có thể kinh nghiệm được chúng ngay trong đời này, có khi là đời

tới, hoặc bất cứ một thời điểm nào đó trong tương lai. Nhưng những hành động của ta trong hiện tại có thể ảnh hưởng và quyết định được những hạt giống nghiệp báo nào sẽ có cơ hội kết thành quả trái.

Sau đây là một câu chuyện cho thấy tiến trình nghiệp báo này phức tạp và tinh tế đến chừng nào. Muốn tin được câu chuyện này, có thể bạn cần phải cởi mở hoặc thay đổi cách nhìn của bạn về thực tại một chút. Nếu bạn cho rằng nó không đáng tin cũng không sao, vì bạn không cần phải chấp nhận bất cứ một khái niệm nào về vũ trụ quan của Phật giáo mới có thể giải thoát hoàn toàn được.

Vào thời Đức Phật, có một người đàn ông thường xuyên tỏ ra rất tàn ác và bất nhân. Hắn giết người, cướp của và lường lọc. Trong tâm hắn chất chứa những tâm thức ác độc, hắn lại có những lời nói, và hành động rất tàn nhẫn trong cuộc sống. Con người như vậy thì đúng là một ứng viên vẹn toàn cho sự tái sinh vào một thế giới khổ đau, có phải vậy không bạn? Thường thì đúng như vậy. Nhưng kẻ gian ác này lại xoay sở để có thể làm được một việc rất thiện trong cuộc đời hắn: hắn đã cúng dường thực phẩm cho ngài *Xá-lợi-phất* (*Sariputra*), một bậc giác ngộ và là một đại đệ tử của Đức Phật.

Sau một kiếp sống đầy những hành động bất nhân, cuối cùng chánh quyền đã bắt được và ra lệnh treo cổ vì những việc làm tàn ác của hấn ta. Khi tên tội phạm ấy bước lên giàn xử tử với giây thòng lọng quanh cổ, hấn chợt thấy một nhà tu đi ngang qua. Vị tăng ấy gợi cho hấn nhớ lại hành động cúng dường thực phẩm cho ngài *Xá-lợi-phát* ngày xưa, và khi hồi tưởng lại việc thiện của mình đối với một bậc an lạc như vậy, hấn cảm thấy vui sướng.

Vừa ngay chính giây phút đó, hấn bị treo cổ. Năng lực của giây phút cuối cùng ấy - sự tốt lành của một hành động thiện trong quá khứ và niềm vui phát khởi khi hồi tưởng lại - đã làm điều kiện cho giây phút kế tiếp, giây phút tái sinh, và hấn được sinh về một nơi mà hấn ta không bao giờ có thể ngờ được. Hấn được tái sinh vào thế giới của cõi trời, đây là cõi của những bậc thiên vương có rất nhiều hạnh phúc và gặp toàn những điều kiện tốt lành.

Bạn thử tưởng tượng đến sự ngạc nhiên của hấn. Tên tội phạm ấy đã sống một cuộc đời khốn nạn và hết sức tàn ác, vậy mà giờ đây hấn lại được tái sinh vào một thế giới hạnh phúc, với mọi việc đều tuyệt mỹ! Trong kinh nói rằng, các bậc thiên vương có khả năng nhớ lại những kiếp quá khứ. Cho nên vì tò mò,

hấn ta nhìn lại và thấy những việc làm bất thiện của mình, nhưng hấn cũng thấy được một việc thiện mà mình đã làm và sự hồi tưởng lại nó trong lúc chết. Hấn hiểu được kết quả nghiệp báo mãnh liệt của giây phút cuối cùng ấy.

May thay - cũng như nhiều câu chuyện khác trong thời Đức Phật bao giờ cũng có hậu - tên thiên vương tội phạm cũ này đã chịu phục tòng và tu theo Phật pháp. Anh ta đã tu tập thật siêng năng vì biết rằng, ngày nào mình vẫn còn ở cõi thiên thì những nghiệp báo kia sẽ không thể nào chạm đến được. Nghiệp báo không có khả năng đi đến cõi thiên. Nhưng chúng vẫn tồn tại, những kết quả của việc làm bất thiện của anh ta trong quá khứ mặc dù bất động, nhưng lúc nào cũng tiềm tàng mạnh mẽ.

Khi bàn về câu chuyện lý thú này, ngài *Mahasi Sayadaw* của Miến Điện, một trong những đại thiền sư và học giả của thế kỷ 20 đã viết rằng, những ai tận tâm tu tập, cho dù họ không giác ngộ trong đời này cũng sẽ được tái sinh vào cõi trời. Kết quả nghiệp báo của việc giữ năm giới và thực tập thiền quán sẽ mang lại cho ta phước lành này. Nhờ ở thân tỏa chiếu, tâm mẫn tiệp và trí thông minh sắc bén trong thế giới của cõi trời, những ai đã có căn bản

thiền tập trong đời trước sẽ có thể đạt được giác ngộ rất mau chóng ở nơi đây.

Bạn hãy tự nhấn nhủ mình điều này những khi nào bạn cảm thấy ngã lòng, thối chí trong sự tu tập và muốn buông bỏ hết tất cả. Sự tinh tấn của bạn có một ảnh hưởng rất rộng lớn, hơn tất cả những gì bạn có thể tưởng tượng được.

Thế cho nên, luật nhân quả thật vô cùng phức tạp. Nếu bạn cảm thấy lẫn lộn, bối rối vì sự phiền phức ấy, thì có một sự thật đơn giản mà bạn có thể luôn ghi nhớ: *kết quả nghiệp báo của ta ra sao, tùy thuộc một phần lớn vào hoàn cảnh mà ta đang có ngay bây giờ, và vào tâm trạng của ta trong giờ phút hiện tại.* Trong giây phút này, ta đang nuôi dưỡng tâm thức nào? Câu hỏi ấy rất trọng yếu, vì câu trả lời sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sự kết quả của những hành động trong quá khứ.



Si mê, gốc rễ của khổ đau

Khi có một việc ác xảy ra, ai hoặc cái gì là thực sự chủ yếu chịu trách nhiệm?

Một vị thầy của người bạn tôi là một tu sĩ Ấn Độ giáo, *Sadhu*, có nghĩa là từ bỏ, một người rất dễ thương. Mấy năm trước đây ông có ghé thăm Hoa Kỳ, và tuyên bố một điều mà cho đến bây giờ vẫn còn đeo theo tôi mãi. Ông bảo rằng, *khi ông nhìn thế giới này, ông không thấy sự tàn ác, ông không thấy chiến tranh, ông cũng không thấy hận thù. Cái mà ông thấy là sự si mê của con người.*

Đó là một sự thật. Những hành động tàn ác của loài người, những việc làm gây nên khổ đau - gốc rễ của chúng là từ đâu? Gốc rễ của chúng nằm sâu trong sự si mê của chúng ta, vì không thấy được rằng khổ đau và nghiệp báo là do chính mình tạo nên.

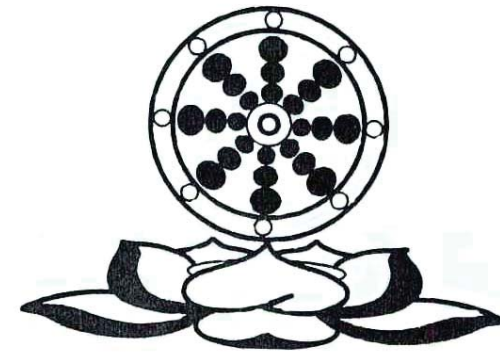
Nếu một người nào đó cứ cắm đầu đi vào nơi lửa cháy, thì chính họ đang làm cho họ bị phỏng. Vì đặc tính phổ thông và không thể tránh khỏi của luật nhân quả, nên khi có ai làm một việc gì bất thiện,

nếu ta có thể nhìn xuyên qua những hành động ấy và thấy được gốc rễ của nó nằm nơi sự si mê, thì thay vì phản ứng bằng giận dữ, ta có thể đáp lại bằng lòng từ bi, thương xót đối với người ấy. Họ đang đi về hướng ngọn lửa thì khổ đau sẽ là hậu quả tất nhiên của việc làm đó.

Và ta cũng không nên thù ghét sự si mê làm gì. Việc ấy chẳng ích lợi gì mà cũng không làm vơi được khổ đau, có chăng là bạn chỉ đem tổn hại đắp thêm vào với tổn hại mà thôi. Phương cách hay nhất là đem từ bi và hiểu biết chiếu soi vào tình trạng ấy. *Brian Keenan*, một con tin người Anh được thả ra ở *Lebanon* sau bốn năm bị giam cầm, đã diễn đạt được sự minh triết này. Ông bảo rằng, ông không hề có ý muốn trả thù những người đã bắt giữ mình, vì trả thù cũng giống như là tự chặt cắt chân tay mình vậy, và ông không hề có ý định hủy hoại thân thể mình làm gì.

Tôi không muốn khuyên các bạn nên khuất phục trước những hành động tàn ác. Đôi khi những phản ứng mạnh mẽ, cương quyết là cần thiết và thích hợp. Nhưng chúng ta đáp lại những hành động tàn ác ấy bằng cách nào, lại tùy thuộc vào sự hiểu biết của mình về chúng. Ta cũng cần phải nhớ rằng, những

phản ứng của mình cũng tạo nên quả báo mới. Khi ta nhận thức được rằng những hành động bất thiện có gốc rễ từ sự si mê, ta có thể tập trung năng lực của mình vào việc nhổ bật gốc rễ ấy trong ta và người khác. Lòng từ bi giúp ta cảm nhận được những khổ đau gây nên bởi sự si mê, và tuệ giác sẽ chỉ cho ta những gì cần phải làm.



Chánh niệm, gốc rễ của hạnh phúc

Dôi khi người ta lại nghĩ rằng, giác ngộ chỉ đến khi nào ta trả hết nghiệp quả của mình. Theo quan niệm này thì chúng ta cứ ngồi yên và lãnh chịu hết kết quả của tất cả những hành động trong quá khứ, cho đến khi nào chúng hoàn toàn được giải tỏa. Và khi nào nghiệp quả của ta tiêu tan hết thì giác ngộ sẽ đến.

Đây là một quan niệm hết sức sai lầm, vì tất cả chúng ta đều đang lê bước trong một núi nghiệp quả của quá khứ cao như Thái sơn và nhiều vô tận. Đức Phật nói rằng, trong vòng tròn bất tận của sinh, lão, bệnh, tử, ta không thể nào tìm được điểm bắt đầu. Mỗi người chúng ta đã sống qua vô số kiếp, tạo nên một số lượng nghiệp quả thiện và bất thiện không thể nghĩ bàn! Vì vậy, giải tỏa hết được những nghiệp quả của mình là một chuyện không thể được, và cũng không phải là con đường mà ta đang theo đuổi.

Chìa khóa mở cánh cửa giải thoát của ta gồm có hai phần trọng yếu. Thứ nhất, chúng ta cố gắng ngăn chặn những lời nói và hành động bất thiện, để thôi tạo nên những nghiệp xấu mới, và khỏi chịu hậu quả khổ đau. Thứ hai, trong giờ phút hiện tại này, chúng

ta tập tiếp xúc với những nghiệp quả của quá khứ một cách khôn ngoan.

Thí dụ, một cảm thọ đau đớn trong thân là nghiệp báo của một hành động bất thiện nào đó trong quá khứ. Nếu chúng ta đáp lại bằng sự ghét bỏ hoặc lòng thù hận, ta sẽ chỉ gieo thêm những hạt giống bất thiện, để rồi chúng lại kết thành những hoa trái xấu khác trong tương lai. Nhưng nếu ta biết tiếp xúc với cảm thọ đau ấy bằng chánh niệm, bằng chấp nhận, dịu dàng và cởi mở, thì mặc dù ta vẫn kinh nghiệm kết quả đau đớn của việc mình làm trong quá khứ, nhưng ta không hề tạo thêm một nghiệp bất thiện nào nữa. Cũng vậy, khi ta có những cảm thọ vui sướng nhờ nghiệp báo tốt lành, ta có thể tập sống với chúng nhưng không hề chấp trước hoặc bị dính mắc. Bằng cách giữ chánh niệm về cảm thọ, chúng ta sẽ ngăn chặn được tiến trình tái lập điều kiện này. Sự tự tại của chúng ta tùy thuộc vào khả năng ý thức được những hiện tượng thay đổi này mà không phản ứng theo chúng và không bị vướng mắc.

Nếu ta có thể tự cởi mở, cho phép mình cảm nhận bất cứ việc gì đang có mặt mà tâm không phản ứng, thì không có gì là vấn đề cả. Ta có thể sống trọn vẹn với bất cứ chuyện gì đang xảy ra mà không sợ những

yếu tố nghiệp báo bất thiện của tham, sân và si. Và từ đó chúng ta sẽ tạo được hạnh phúc cho mình.

Nhưng khi ta cởi mở, đặc biệt là với những tập quán lâu đời lâu kiếp và có chánh niệm về chúng, điều đó mang một ý nghĩa rất đặc biệt. Chánh niệm ấy không phải là một ý thức nông cạn và tầm thường. Nó không phải chỉ là một nhận thức sơ sài: “Ồ phải rồi, tôi có thấy thói quen ấy.” Sức mạnh của chánh niệm nằm ở việc ý thức được những gì đang có mặt mà không bị đồng hóa, và cũng không chấp trước rằng ý thức ấy là ta. Giải thoát nằm ở nơi đó.

Vì vậy, trong mỗi giây phút ta phải biết thực tập ý thức về hơi thở, tư tưởng, cảm giác, cảm xúc và trạng thái của tâm mình. Đa số những kinh nghiệm xảy đến với ta trong hiện tại là kết quả của những việc ta đã làm trong quá khứ. Bất cứ đó là một kinh nghiệm gì, hạnh phúc hay khổ đau, cũng đều tốt cả, nếu ta biết phát triển một chánh niệm để có thể nhìn thấy nó, cảm nhận nó, sống với nó mà không nắm bắt, không xua đuổi và cũng không chấp trước.

Sau khi Đức Phật giác ngộ, ngài cùng tăng đoàn của ngài được mời đến cư ngụ tại một ngôi làng cho hết mùa mưa. Không may, nơi ấy có một nạn đói dữ

dội đang xảy ra. Trong suốt ba tháng trời, Đức Phật và tăng đoàn của ngài chỉ được cúng dường bằng thực phẩm của ngựa. Tình trạng túng thiếu hết sức nghiêm trọng. Hoàn cảnh ấy là kết quả của những việc làm xấu nào đó trong quá khứ, mặc dù đối với một người đã được giải thoát hoàn toàn như Đức Phật cũng không thoát khỏi. Nhưng nhờ tuệ giác và sự an lạc của Đức Phật, tình trạng khó khăn ấy đã chẳng gây nên một khổ tâm nào cho ngài hết.

Khi chúng ta đáp lại với những nghiệp quả của quá khứ bằng sự bình thản, không phản ứng, ta sẽ mang lại cho tâm mình một sự quân bình rất lớn. Giác ngộ không phải xảy ra sau khi chúng ta đã giải trừ được một số nghiệp quả nào đó. Nó xảy ra khi tâm ta cắt xuyên qua được vô minh. Và sự kiện ấy có thể xảy ra bất cứ lúc nào, vì nó không có một thời điểm đặc biệt nào hết.

Trong một chương trước, tôi có nhắc đến câu chuyện của một nhân vật vào thời Đức Phật tên là *Āṅgulimāla*, “xâu chuỗi ngón tay.” Mặc dù trong quá khứ *Āṅgulimāla* đã giết 999 người một cách rất tàn ác, nhưng sau đó ông đã tu tập với một tấm lòng hết sức chân thành, và chỉ trong một thời gian ngắn ông đã đạt được giải thoát hoàn toàn.

Thay vì đi giải tỏa hết những hậu quả đau đớn của việc mình làm ngày xưa, *Āṅgulimāla* đã cắt xuyên qua tám màn vô minh trong tâm và đạt được tự do hoàn toàn. Mặc dù đã được giác ngộ viên mãn, những khi *Āṅgulimāla* đi vào làng khát thực người ta vẫn thường ném gậy, đá vào ông. Ông chịu đủ mọi thứ thương tích vì kết quả của những hành động trong quá khứ. Nhưng trong trường hợp của *Āṅgulimāla*, ông ta đã chịu đựng với một sự bình thản và tĩnh lặng, vì tâm ông đã được giải thoát.

Tôi thích câu chuyện ấy lắm, vì nó đem lại cho tôi một niềm tin những khi tôi lo âu về các hành động bất thiện của mình trong quá khứ. Sự giác ngộ của ta không hề tùy thuộc vào việc giải tỏa hết những nghiệp báo của mình. Nó chỉ tùy thuộc vào phẩm chất của chánh niệm, của sự quân bình và tuệ giác của ta trong giờ phút hiện tại này mà thôi.



Nghiệp báo và vô ngã

Một trong những tuệ giác lớn kết chặt với nhau trong Phật pháp là sự nối liền luật nhân quả với lý *vô ngã*. Trên bề mặt thì dường như chúng có nhiều mâu thuẫn. Nếu không có một cái *ngã* thì ai là người đang có mặt trong cuộc sống này, ai tái sinh đời này sang đời khác, ai là người gánh chịu những nghiệp quả? Mặc dù luật nhân quả và chân lý về cái *không* dường như mâu thuẫn nhau, nhưng khi nhìn sâu hơn bạn sẽ thấy được rằng, hai khía cạnh này của Phật pháp thật ra chỉ là những phần khác nhau của một cái duy nhất.

Nghiệp quả là một định luật luân lý về nhân quả. Nó có nghĩa là những hành động phát sinh do những tâm hành khác nhau trong ta sẽ đem lại những hậu quả khác biệt. Cũng giống như khi ta gieo trồng

những hạt giống trên mặt đất vậy. Nếu bạn gieo hạt táo, bạn chắc chắn sẽ được cây táo chứ không được cây xoài. Và chừng nào gieo xuống hạt xoài, bạn sẽ được cây xoài. Chắc chắn là như vậy.

Mặc dù mỗi hạt giống sẽ mang lại một kết quả đặc biệt, nhưng hạt giống tự nó không phải là kết quả ấy. Hạt giống tự nó không thể nào sinh ra quả được. Thật ra, nó phải có một tiến trình chuyển hóa và xảy ra theo đúng định luật. Hạt giống đâm ra mầm non, mầm non sẽ mọc thành cây, cây nở hoa sinh trái, và rồi từ trái sinh thêm nhiều hạt giống mới khác. Cái hạt giống đầu tiên ấy đâu phải được thể nhập vào thân cây bằng một phép thần thông nào đó, rồi lại biến ra thành trăm ngàn hạt nhỏ nằm trong những trái cây. Hạt giống ấy phải trải qua một quá trình chuyển hóa tùy thuộc vào những điều kiện đặc biệt như là mưa, nắng, thời tiết và phân bón...

Trong quá trình này, không một yếu tố nào có thể giữ được sự thuần nhất của nó mãi. Một vật này sẽ chuyển thành một vật khác, rồi lại một vật khác nữa, liên tục. Tiến trình khai triển ấy, từ hạt giống đến quả trái, rồi lại trở về hạt giống, là một sự trở thành không ngừng nghỉ, một sự đổi thay bất tận. Sự thật thì những biến đổi này xảy ra quá nhanh, và

quá liên tục, nên khi ta cô lập bất cứ một giây phút nào lại và gọi đó là một vật có thật, là ta đã vô tình đông cứng và trói buộc một thực tại có tính cách linh động và chuyển hóa.

Cũng vậy, tất cả mọi yếu tố của thân và tâm ta cũng đang sinh lên và diệt đi, thay đổi liên tục, chuyển hóa y hệt như thế. Vì vậy, *vô ngã* có nghĩa là không có một thực thể thường hằng bất biến nào di chuyển từ đời này sang đời khác, hoặc từ giây phút này sang đến giây phút kế.

Cái mà ta gọi là *ngã* thật ra chính là cái tiến trình thay đổi này. Trong tiến trình này, mỗi hành động có tác ý là một hạt giống, và loại hạt giống nào thì còn tùy thuộc vào phẩm tính của tâm thức kết hợp với tác ý ấy. Những hành động này sẽ mang lại kết quả, cũng giống như những hạt giống sinh ra quả trái. Không có một “*người*” nào, không có một cái *ngã* nào ở phía sau những sự kiện biến đổi này. Đức Phật diễn tả chúng ta như là “*những hành động không có người hành động, những việc làm không có người làm.*” Thế cho nên, ta có thể hiểu được sự khai mở của cuộc sống như là một tiến trình thay đổi có định luật, không thuộc về riêng ai: đó là một tiến trình trở thành liên tục.

Thế việc gì sẽ xảy đến với ta vào lúc chết? Theo *Vi diệu pháp (Abhidharama)*, một bộ luận về *phân thân tâm học* của Phật giáo, thì tâm thức của cái chết sẽ là tâm thức sau cùng trong cuộc đời này. Phẩm chất của giây phút cuối cùng ấy sẽ làm điều kiện cho sự phát khởi của tâm thức tái sinh, tức tâm thức đầu tiên của một đời sống mới. Không có một vật gì, một cái *ngã* nào được mang từ sự sống này sang đến sự sống kế. Cũng như mỗi giây phút trong cuộc đời này, bao giờ cũng làm điều kiện cho giây phút kế tiếp, tâm thức ta trong lúc chết sẽ làm điều kiện cho giây phút của sự tái sinh kế tiếp.

Đôi khi người ta lại nghĩ rằng, vì tự tính của mọi tiến trình là *vô ngã* nên ta sẽ không phải chịu trách nhiệm về những hành động của mình. Nhưng đó là một kết luận hết sức sai lầm. Chính vì luật nhân quả là một năng lực mãnh liệt chi phối sự sống, mà ta lúc nào cũng cần phải thật cẩn trọng trong những việc mình làm. Chúng sẽ mang lại cho ta hạnh phúc hoặc khổ đau. Vị thánh tăng *Padmasambhava (Liên Hoa Sinh)*, người đã mang Phật giáo từ Ấn Độ vào Tây Tạng, nói rằng, mặc dù quan điểm của ông mệnh mông như bầu trời, nhưng sự chú tâm của ông về luật

nhân quả tinh vi như một hạt bột lúa đại mạch. Thế nên, mặc dù chúng ta ý thức được tính *vô ngã* trong tiến trình của sự sống, nhưng lúc nào ta cũng phải hết sức thận trọng trong từng hành động.



Loài thú

Loài thú có tạo nghiệp như loài người không? Chúng ta có thể nhận thấy rõ ràng là loài thú cũng có nhận thức và cảm thọ, chúng cũng biết ý thức, biết trả lời và phản ứng như ta. Vì những lý do ấy, những loài sống trong thế giới súc sinh vẫn tạo nghiệp như những cõi khác.

Nhưng phần nhiều, thế giới của loài thú không có khả năng của chánh niệm. Loài thú hành động đa số theo bản năng, chúng không có chánh niệm để có thể phân biệt được giữa những hành động thiện và bất thiện. Mà rất có thể chúng cũng không hề có một ý niệm gì về thiện và bất thiện.

Được sinh ra làm người là một điều vô cùng quý báu, vì chúng ta có cơ hội để phân biệt được xấu tốt, thiện ác. Chúng ta có dịp may để hiểu được luật nhân quả và ý thức rằng mỗi hành động sẽ mang lại một hậu quả. Ta biết dừng lại và suy xét trước khi hành động, biết chọn lựa sáng suốt.

Trong cuộc sống hằng ngày, nếu ta biết quan sát, đôi khi cũng rất lý thú. Ta sẽ nhận thấy được cái phạm vi rộng lớn của những phản ứng của mình đối

với các hoàn cảnh khác nhau. Ta cũng có thể nhận thức được khi nào mình đang sống trong một trạng thái tự động, hành xử theo thói quen và điều kiện, không có chút chánh niệm về những gì mình làm. Ví dụ như khi ta cảm thấy đói bụng, lòng muốn ăn khởi lên, và ta tự động mở tủ lạnh tìm đồ ăn mà không chút suy nghĩ. Có bao giờ chuyện ấy xảy đến cho bạn không? Và trong cuộc sống hằng ngày, khi ta có ý thức hơn, biết đem chánh niệm chiếu soi trên những hành động của mình, những cơ hội cho ta có một sự tự do chọn lựa sẽ xuất hiện.

Định luật nghiệp quả hoạt động trong tất cả mọi thế giới của chúng sinh, vì tâm thức, tác ý và hành động có mặt ở những nơi ấy. Và chỉ khi nào có chánh niệm, chúng ta mới có thể thực sự chọn lựa được cho mình con đường giải thoát.



VII.

Thực tập trong đời sống hằng ngày

An trú trong hiện tại

Sau giờ ngồi thiền hoặc sau một khóa tu, chúng ta trở về với những sinh hoạt của thế giới bên ngoài, vấn đề là làm thế nào để có thể sống với hiện tại mà vẫn giữ được chánh niệm, không xao lãng? Sự tiếp nối quan trọng này, từ chánh niệm trên tọa cụ bước sang chánh niệm trong sự sống hằng ngày, có ảnh hưởng rất sâu xa đến nền tảng tự do của ta.

Trong cuộc sống hằng ngày, thực tập giữ chánh niệm về thân là một trong những phương pháp dễ dàng nhất giúp ta sống với hiện tại. Phương pháp quán niệm này rất hữu hiệu, Đức Phật đã dành ra nhiều bài pháp để dạy về nó. Ngài nói rằng, giữ ý thức nơi thân sẽ dẫn ta đến *Niết-bàn*, đến giải thoát, đến một tình trạng vô điều kiện. Thế nên, phương pháp tu tập này tuy rất là đơn giản nhưng nó không có nghĩa là nông cạn hoặc chỉ hời hợt bên ngoài.

Thân ta là một đối tượng quán niệm hết sức rõ ràng và hiển nhiên, không sâu kín như tư tưởng hoặc cảm xúc. Bất cứ lúc nào ta cũng có thể ý thức được thân mình, chỉ có mỗi một điều là ta có nhớ làm việc ấy hay không. Việc *nhớ làm* mới là khó, chứ chánh niệm không phải là vấn đề.

Vì vậy, bạn hãy nhớ sử dụng thân như một phương tiện để giúp ta tỉnh thức. Điều đó rất đơn giản, chẳng hạn như bạn có thể thực hành bằng cách giữ một ý thức về tư thế của mình. Có lẽ bạn đang ngồi trong khi đọc quyển sách này. Ngay giây phút này, thân bạn có những cảm giác ra sao? Khi bạn đặt quyển sách xuống và đứng dậy, hãy cảm nhận động tác đứng lên ấy, ghi nhận những động tác khi bạn chuyển sang một sinh hoạt kế tiếp, cử động của bạn khi nằm xuống nghỉ ngơi sau một ngày. Hãy luôn ở với thân của bạn, khi di động, khi với lấy một vật gì, khi quay người... Sự thực tập rất là đơn giản, chỉ có vậy thôi.

Nhờ sống với hiện tại nơi thân mình mà thiền hành đã giúp tôi rất nhiều trong sự tu tập. Sau khi đã bỏ ra hàng ngàn giờ đồng hồ để thực tập đi kinh hành trong nhiều năm trời, tôi thực sự có thể cảm giác được bàn chân và toàn thân của tôi trong mỗi

bước đi, một cách hết sức tự nhiên. Thói quen có mặt với cảm giác của mỗi bước chân cũng giữ cho ý thức của tôi được vững vàng trong những thời gian khác của cuộc sống hằng ngày.

Nhưng bạn không cần phải bỏ ra trăm ngàn giờ để thực tập thiền hành, hay bất cứ một phương pháp quán niệm nào đó về thân, mới có thể thấy được lợi ích của nó. Bạn chỉ cần kiên nhẫn tập ý thức những gì đang có mặt nơi đây, trong giờ phút này - mà thân ta thì bao giờ cũng ở đây - cho đến khi nào bạn có thể nhận thấy được tất cả, cho dù chỉ một cử động thật nhỏ nhặt, và nó trở thành một bản tính thứ hai của bạn. Giả sử như bạn với tay lấy một vật gì, thì bạn đang thực tập đó, không có gì khác hơn cần phải làm cả! Hãy giản dị ghi nhận hành động với lấy ấy. Bạn đang di động. Bạn có thể tập có mặt để cảm thấy sự di động ấy không?

Sự tu tập ấy rất là đơn giản. Bạn hãy kiên trì và tiếp tục đem sự chú ý của bạn trở về nơi thân. Sự cố gắng căn bản, nhưng có vẻ hơi ngược đời là buông thả trở về với giây phút hiện tại, trao cho ta cây chìa khóa mở rộng cánh cửa ý thức của mình, trong lúc hành thiền cũng như khi sống giữa cuộc đời. Bạn đừng bao giờ coi thường sức mạnh của việc có cảm

giác về những cử động đơn sơ của thân ta trong trọn một ngày.

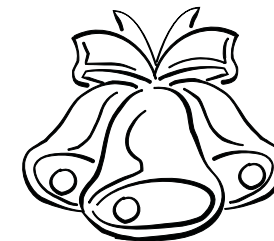
Ngoài thời gian tọa thiền và các khóa tu, có một cách khác có thể giúp ta phát triển được tâm quán chiếu là đặc biệt chú ý đến những lúc ta có một kinh nghiệm mãnh liệt hoặc khó khăn. Đôi khi những giây phút bừng mở và tuệ giác thâm sâu nhất lại xảy ra vào những thời điểm gay go nhất trong đời ta. Và đau đớn, bệnh hoạn, rối rắm tinh thần, hiểm nguy... những giây phút kinh nghiệm mãnh liệt ấy, bao giờ cũng có thể xảy đến cho tất cả chúng ta.

Vì khi ta có một kinh nghiệm mãnh liệt, tự nhiên điều đó sẽ lập tức đóng đinh sự chú ý của ta. Lúc ấy, ta sẽ có cơ hội rất tốt để quan sát sự việc một cách chính xác và thận trọng hơn. Ta có thể quán chiếu xem việc gì thực sự xảy ra và phản ứng của ta như thế nào. Ta có bị mắc kẹt không? Vì sao ta lại bị vướng mắc vào đó? Trong hoàn cảnh này ta nên xử sự thế nào cho phải? Chỗ nào ta có thể mở rộng và nơi nào nên buông bỏ?

Truyện thuyết kể rằng, ngày xưa có một vị tăng sĩ Phật giáo bị một con cọp vồ bắt trong rừng sâu. Các thầy khác đứng xa không thể làm gì để cứu ông

được, họ chỉ có thể kêu lên nhắc nhở ông: “Giữ chánh niệm! Giữ ý thức!” Chuyện kể rằng, trong hoàn cảnh kịch liệt dữ dội đó, khi ông bị con cọp lôi kéo, cắn xé, ăn thịt, vị tăng sĩ ấy đã đạt được hết tất cả những trạng thái giác ngộ, liên tiếp nhau, trước khi ông chết.

Không phải tôi khuyên bạn nên đi vào rừng sâu tìm kiếm một con cọp đói nào đó để có thể được tiến bộ nhanh chóng trên con đường đạo đâu nhé! Vì rất nhiều khi, bằng hình thái này hoặc hình thái khác, con cọp ấy lại thường đến tìm ta. Đến chừng đó, câu hỏi đơn giản là ta có biết sử dụng hoàn cảnh ấy cho sự tiến hóa tâm linh của mình hay không. Nếu không, ta sẽ lại tự tạo điều kiện để giam hãm mình sâu xa hơn trong những tập quán có sẵn lâu kiếp lâu đời. Và ngược lại, nếu có, thì những kinh nghiệm mãnh liệt ấy có thể là một hỏa tiễn phóng đẩy ta tiến thẳng vào khung trời giải thoát.



Tình thương và hiểu biết

Tình thương và hiểu biết là đôi cánh lớn của Phật pháp. Cho dù ta đang ở giữa cuộc sống quay cuồng bận rộn hoặc ở nơi tĩnh lặng thâm sâu của một khóa tu, tâm thức sáng tỏ và trái tim rộng mở bao giờ cũng là những sức mạnh tối thượng mà ta cần phải trau luyện. Chúng vừa là phương tiện, vừa là cứu cánh của sự tu tập.

Những phẩm tính huyền diệu này của tâm và trí, không phải là những đức hạnh đặc biệt dành riêng cho các bậc thiền sư. Chúng là những năng lực rất phổ thông, và nhiều khi xuất hiện ở những nơi mà chúng ta ít ngờ đến nhất. Nhiều khi cuộc sống hoạt động của người cư sĩ cũng có thể đem đến cho ta những cơ hội liên tục, không chỉ nuôi dưỡng, mà còn để biểu lộ tình thương và tuệ giác nữa.

Một trong những vị thầy đầu tiên của tôi đã dung hợp được tình thương và hiểu biết một cách rất đặc biệt. Bà *Dipa Ma*, một người phi thường đã sống và dạy ở *Calcutta*. Bà sinh ra vào đầu thế kỷ này và mất

năm 1989. Theo phong tục của quê hương và thời đại của bà, bà lấy chồng vào năm còn rất trẻ, khoảng chừng mười bốn tuổi, và có được ba người con. Chồng bà qua đời một cách đột ngột, sau đó hai người con của bà cũng mất theo, bỏ lại bà với nỗi sầu khổ khôn cùng. Nỗi ưu sầu ấy làm bà suy nhược đến độ phải nằm liệt trên giường hơn mấy năm trời.

Khi chồng con của bà qua đời, *Dipa Ma* đang sống tại Miến Điện, nơi chồng bà làm việc với một cơ quan dân sự. Sau những năm tháng bệnh tật và suy nhược, bà hiểu rằng, trừ khi bà làm một việc gì để chữa lành vết thương tinh thần của mình, bà chắc chắn sẽ chết. Nghĩ vậy, bà tìm đến một tu viện Phật giáo tại Miến Điện và bắt đầu thực tập thiền quán. Mặc dù bà *Dipa Ma* có một thân hình nhỏ bé và đã kiệt quệ, nhưng bà mang một tâm hồn và ý chí rất sắt đá. Chỉ trong thời gian hết sức ngắn ngủi, bà đã đạt được một trình độ tuệ giác khá cao và một định lực rất thâm sâu.

Sự thành công của bà *Dipa Ma* trong lãnh vực tâm linh là một việc rất phi thường. Nhưng đặc điểm của cuộc đời bà, sau khi đã bắt đầu tu tập, là phẩm tính giản dị vô cùng của con người ấy. Từ sự đơn sơ đó, tỏa phát ra một sự phối hợp nhiệm mầu giữa tuệ giác

về cái không, tình thương bao la và niềm an lạc tĩnh lặng. Có một lần, khi người ta hỏi *Dipa Ma* trong tâm bà chứa đựng những gì, bà đáp: “*Tĩnh lặng, an lạc và từ bi. Có bấy nhiêu thôi.*”

Câu trả lời của bà cho ta thấy được sự huyền diệu của việc hợp nhất ấy. Có được an lạc là nhờ ta bứng nhổ tận gốc rễ những điều bất thiện như là tham, sân, si, đã từng tạo sóng gió và khổ não trong tâm. Mà ta nhổ được gốc rễ của chúng là nhờ vào năng lực của chánh niệm. Bà *Dipa Ma* thường sử dụng phép quán từ bi để đạt đến những trạng thái thiền định thâm sâu, và rồi bà dùng định lực ấy để phát triển minh triết và tuệ giác, qua sức mạnh của chánh niệm.

Nơi bà *Dipa Ma*, những phẩm tính mà bà đạt được trong sự tu tập nuôi dưỡng lẫn nhau. Từ bi nuôi dưỡng trí tuệ. Trí tuệ trở thành nền tảng của giải thoát, giúp ta tránh được những điều bất thiện. Và từ sự tự do ấy, tâm ta được an định hơn, nó lại giúp cho năng lực của từ bi trở nên vững mạnh hơn. Nhìn thấy sự hoà hợp ấy nơi bà *Dipa Ma* là một hình ảnh thật đẹp. Mỗi khi có sự hiện diện của bà, người ta cảm thấy được tình thương và tuệ giác đã hội nhập lại thành một.

Dipa Ma bao giờ cũng là một mẫu mực cho tôi và những người khác noi theo, vì bà đã mang sự tu tập dũng mãnh ấy đi vào cuộc đời, qua vai trò của một người chủ gia đình, một người mẹ, một bà ngoại. Bà luôn tinh tấn, không bao giờ giải đãi trong việc đạt đến mục tiêu cuối cùng, mặc dù sự tu tập của bà lúc nào cũng cởi mở, từ bi và vị tha. Vì vậy, nếu lần sau bạn có cảm thấy công việc của mình, bổn phận làm cha mẹ của mình, hoặc một mối tương quan nào khác, hay một sự dính mắc trần tục nào, đã làm ngăn trở sự tu tập của bạn, hãy nhớ đến bà *Dipa Ma* và biến những trở ngại ấy thành chính sự tu tập của mình.



Tâm từ

Trong quyển “*Kẻ hành quyết tình yêu*”, nhà phân tâm học nổi tiếng tại *Stanford*, *Irwin Yalom* đã viết: “Tôi không ưa làm việc với những bệnh nhân đang yêu. Có lẽ vì lòng ghen tức. Tôi, cũng thế, khao khát sự say mê. Có lẽ vì tình yêu và phân tâm học, tự cơ bản, chúng đã xung khắc với nhau rồi. Một nhà tâm lý trị liệu giỏi phải biết chiến đấu với bóng tối để tìm ánh sáng, trong khi ấy, tình yêu lãng mạn phải được nuôi dưỡng bằng sự bí ẩn và sụp đổ dưới sự xét soi. Vì vậy mà tôi ghét làm một kẻ hành quyết tình yêu.”

Có thứ tình yêu nào không sụp đổ dưới sự quan sát, mà lại còn tương hợp và làm tăng thêm sự ngời sáng của nó nữa? Có gì khác biệt giữa sự đam mê khi ta *rơi vào tình yêu* và cái phẩm chất khi ta *đứng vững trong tình yêu* hay không? Sự khác biệt mà tôi muốn nói đó, trong tiếng *Pali* gọi là *metta*, tức là tâm từ.

Metta, hay tâm từ, là lòng vị tha muốn cho mọi loài được hạnh phúc, trong đó có cả mình và người khác. Tâm từ làm tươi mát tâm trí của ta bằng sự nhân hậu. Trí của ta sẽ trở nên uyển chuyển và tâm ta trở nên nhân ái, khi lòng từ thúc đẩy ta đi tìm hạnh phúc và an lạc cho tất cả. Lòng từ ấy được biểu lộ trong ta bằng một sự mong ước đơn sơ “Cầu chúc cho mọi người được an vui.”

Khi tu tập tâm từ, ta sẽ bớt phản ứng và biết giữ cho mình được cởi mở hơn. Sự mềm dịu và uyển chuyển của tình thương sẽ trở thành nền tảng của trí tuệ. Ta sẽ thấy được rõ ràng những việc nào là tốt lành trong cuộc đời mình, và những gì là nguy hại. Nhờ tuệ giác phân biệt này, ta sẽ có những lựa chọn sáng suốt trong cuộc sống, và chúng sẽ đưa ta đến những hạnh phúc và tình yêu rộng lớn.

Chánh niệm và tâm từ có một sự liên hệ rất chặt chẽ, chánh niệm sẽ tạo nên một cánh đồng tươi mát cho tâm từ phát triển. Lúc đầu thì bao giờ ta cũng cần phải dụng công thu thúc tâm ý mình, gom góp lại những tư tưởng bị tản mát. Trong giai đoạn đầu tu tập chánh niệm, tâm ta có thể bị lơ đãng hoặc gặp nhiều khó khăn. Nhưng dần dần chánh niệm sẽ biểu lộ sự huyền diệu của nó. Ta bắt đầu biết quan sát,

biết đem mình trở lại từ nơi thất niệm, và từ đó tâm ta sẽ có thể chấp nhận dễ dàng hơn, bớt phản ứng và bớt phê phán. Ta sẽ ít còn bị hoàn toàn lôi cuốn theo những tư tưởng lan man ấy nữa. Một chánh niệm êm dịu và từ tốn cho phép tâm và trí của ta được trở nên thư thái và cởi mở.

Sự bừng mở này đôi khi lại khơi dậy một dòng ký ức và hình ảnh trong quá khứ trôi chảy về. Lúc đầu chúng là những sự kiện trong một quá khứ gần, và rồi sẽ là những chuyện xa xưa mà ta ngỡ rằng đã quên đi từ lâu. Một kho chứa mênh mông của những ấn tượng và phản ứng xưa cũ sẽ hiển lộ ra. Chúng ta có thể nghĩ đến những người, hoặc nhớ lại những sự kiện mà mình không hề để ý gì đến trong mấy năm qua. Nhưng nhờ sự tu tập, với năng lực của một tâm tĩnh lặng và an định, ta sẽ kinh nghiệm được những tư tưởng và cảm thọ này một cách rõ ràng và trực tiếp. Và nhờ vậy, trong tâm thức, ta sẽ có thể nối liền lại được với những người đã từng có mặt trong cuộc đời mình.

Lúc đầu, những ký ức này có thể sẽ mang lại một số phản ứng và sự phê phán xưa cũ. Nhưng khi tâm ta được an tĩnh hơn, ta sẽ có thể nhớ lại chúng mà không còn phải giữ thế thủ hoặc phóng đại nữa. Sự

tĩnh lặng trong tâm sẽ mang lại cho ta một sự cởi mở và mềm dịu rất sâu sắc. Và khi ta có thể nhìn thấy hết những khía cạnh khác nhau của con người và hoàn cảnh, ta sẽ biết tha thứ dễ dàng hơn. Trong không gian mênh mông và rộng mở của chánh niệm, tâm từ và tâm bi sẽ phát sinh một cách thật tự nhiên.

Tâm từ không biết phân biệt. Một khi tình yêu bị pha trộn với dục vọng, nó sẽ sinh ra một thứ năng lượng của ham muốn, và vì vậy mà tình yêu lúc nào cũng bị giới hạn. Chúng ta có thể ham muốn một người, hai người, hoặc có thể ba người, nhưng tôi nghĩ không ai có thể ham muốn hết tất cả mọi người trên thế giới này được hết. Trái lại với dục vọng, tâm từ có khả năng ôm trùm tất cả, không có người nào nằm ngoài vòng tay của nó. Những ai có tâm từ lúc nào cũng ước mong: “Cầu cho mọi người được an lạc, được khỏe mạnh, sống trong an ổn và luôn được tự do.”

Vì tâm từ xuất phát từ sự rộng lượng của tâm mình, nó không lệ thuộc vào điều kiện, hoặc bắt buộc người khác phải theo ý mình, nên tâm từ không thể biến thành một ác ý được. Có câu chuyện về thiền sư *Ryokan*, một nhà tu ẩn dật, và cũng là một đại thi sĩ Nhật Bản vào thế kỷ 18, diễn đạt được tâm vô

phân biệt này. Một hôm có tên trộm lẻn vào căn lều tranh nghèo nàn của ông và đánh cắp hết những đồ vật, mà chúng chẳng có bao nhiêu. Khi *Ryokan* trở về nhà thấy việc xảy ra, ông có làm một bài thơ hài cú như sau:

*Tên trộm,
bỏ quên lại rồi,
Ánh trăng
bên cửa sổ.*

Giả sử gặp một hoàn cảnh tương tự, chúng ta sẽ đối xử ra sao?

Sức mạnh của Phật pháp bắt nguồn từ việc thường xuyên tự nhắc nhở mình rằng, tình thương và trí tuệ không phải là những đức tính để ta chiêm ngưỡng nơi người khác, mà phải biết tự khai triển chúng ở nơi mình. Thiền sư Thích Nhất Hạnh viết: “Tu Phật là một phương pháp khôn ngoan để vui hưởng cuộc sống này. Hạnh phúc đang có sẵn. Bạn hãy tiếp xúc với nó đi.”

Làm cách nào để ta có thể tiếp xúc được với tình thương? Khi ta chú tâm vào những đức tính tốt của con người, trong đó có ta và người khác, tâm từ sẽ phát sinh. Chúng ta, mỗi người là một món hàng gồm những phẩm chất riêng biệt. Khi ta không nhìn

thấy những điều tốt nơi một người, mà chỉ để ý đến những gì mình không ưa thích, thì những tâm giận hờn, phê phán, ghét bỏ và có khi là thù hận, đối với người ấy sẽ có thể dễ dàng sinh lên. Không phải ta tự dối gạt mình rằng những tính xấu không có mặt, nhưng ta vẫn có thể nhìn và hiểu chúng mà không bị dính mắc vào những tính bất thiện ấy. Tất cả chúng ta, ai cũng có ít nhất là một đức tính tốt. Và khi ta nhìn thấy được phẩm chất tốt này nơi người khác, một cảm giác thương mến sẽ tự nhiên phát sinh lên. Lúc mới đầu thì phương pháp đối xử này có vẻ máy móc và giả tạo, nhưng sau một thời gian tâm từ sẽ trở thành một lối sống tự nhiên.

Tâm từ cũng có thể phát sinh từ một cảm giác về ân nghĩa. Trong một bài luận về tình người, Đức Phật nói rằng, trong cuộc đời này có hai hạng người rất hiếm: một là hạng người giúp đỡ kẻ khác, và hai là hạng người biết ơn. Chúng ta ai mà không từng nhận sự giúp đỡ của người khác, bằng cách này hay cách khác. Hãy suy ngẫm về những điều tốt mà người khác đã làm cho mình, vì nó sẽ nuôi dưỡng sự biết ơn và lòng thương yêu chân thật trong ta.

Còn một phương pháp khác nữa để phát triển tâm từ là thiền quán về tâm từ. Phương pháp thiền quán

này rất đơn giản. Ngồi cho thoải mái, nghĩ đến một người nào mà bạn thương yêu nhiều, và niệm thầm trong tâm những câu diễn đạt sự thương mến của bạn đến cho người ấy. Thí dụ, bạn có thể lặp đi lặp lại những câu này “Chúc cho người được hạnh phúc,” “Chúc cho người được khỏe mạnh,” “Chúc cho người được bình an,” “Chúc cho người được tự do.” Hãy để tâm ta trụ giây lát trong ý nghĩa và cảm giác của mỗi lời cầu mong ấy, khi ta giữ hình ảnh của người đó trong tâm mình. Rồi sau đó, ta hãy tập sang câu kế tiếp.

Nếu bạn tiếp tục thực tập phương pháp từ quán này, sau một thời gian tâm từ sẽ tăng trưởng mạnh mẽ. Rồi bạn sẽ có thể đem tâm ấy ban rải đến cho một người bạn thân, một người quen sơ, và ngay cả với người mà bạn đang trải qua nhiều khó khăn, mà ta gọi là “*kẻ thù*”. Hãy kiên nhẫn trong sự tu tập của mình. Dần dần rồi ta sẽ trau luyện, chuyển hóa được hết những tập quán của tâm mình. Bạn có thể chấm dứt phương pháp từ quán này bằng cách phóng rải tình thương của mình đến cho mọi chúng sinh: “Cầu mong cho tất cả mọi loài được hạnh phúc, được khỏe mạnh, sống trong bình an và được tự do.”

Tâm từ là một năng lực linh động và chuyển hóa, nó có khả năng thay đổi trọn vẹn kinh nghiệm sống của ta. Bạn có thể thực tập tâm từ trong sự tiếp xúc hằng ngày với người khác. Chẳng hạn như khi bạn đi dạo trên đường, hãy chú ý đến sự khác biệt giữa một trạng thái cô lập khi ta mãi mê theo công việc riêng tư trong đầu, và một cảm giác nối liền với tất cả khi ta niệm thầm những câu từ quán ấy. Một sự chuyển hóa tức thời sẽ xảy ra khi ta đem vùng năng lượng của tâm từ ra trùm phủ không gian của đường phố và những người trong đó. Bạn có thể thực tập tâm từ với những người gần gũi bạn nhất. Và bạn cũng có thể đem tâm từ ra ban phát cho mọi chúng sinh trên thế giới này.



Tâm bi

Tình thương cũng còn được biểu lộ bằng một cách khác, và cũng có một sức mạnh chuyển hóa như tâm từ, đó là tâm bi. Trong khi tâm từ nhìn thấy những đức tính tốt nơi người khác và muốn đem lại hạnh phúc cho tất cả, tâm bi giúp ta thấy được những khổ đau của họ và muốn làm cho vơi bớt đi.

Tâm bi - trong tiếng *Pali* và *Sanskrit* là *karuna* - là sự mong muốn làm vơi bớt khổ đau. Đức Phật diễn tả cảm thọ này như là một sự run rẩy, mềm yếu của con tim. Tâm bi phát sinh khi ta tiếp xúc với khổ đau, khi con tim ta mở rộng ra và cảm nhận được khổ đau trong ta hoặc người khác.

Trong cuộc sống bận rộn quen thuộc hằng ngày, đôi khi chúng ta vô tình xây lên một bức tường quen lãng, để tạm thời làm lu mờ đi những cảm giác đau

đớn hoặc những nghịch cảnh của mình. Đôi lúc đó cũng có thể là một phương pháp hữu ích, nhưng chúng ta nên cẩn trọng, vì nó cũng có thể làm chai lì luôn cả tâm bi đang tiềm tàng trong ta.

Một khóa tu là thời gian rất hữu hiệu để ta khai triển tâm bi, vì nơi đây chúng ta bắt buộc phải đối diện với tất cả mọi cảm thọ trong thân và tâm. Món quà vô giá của việc giữ thanh lặng trong khóa tu là nó tạo nên một khoảng không gian tĩnh mịch để ta có thể thực sự tiếp xúc được với những khổ đau nào đang hiện hữu trong ta và trong cuộc sống.

Sau một thời gian thiền tập, ta sẽ phát triển một con tim rất nhạy cảm. Giữa những khó khăn của cuộc sống, và những thăng trầm của sự tu tập, một con tim mềm dịu sẽ chuyển hóa mối tương quan của ta đối với chính mình và những người chung quanh. Cảm xúc của ta sẽ được sâu sắc hơn, và sự thâm sâu ấy sẽ biến thành một nguồn suối mát của tâm bi.

Và một sự hiểu biết thâm sâu tất nhiên sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến lối sống của ta. Ví dụ, khi ta ý thức được khác biệt giữa sự cởi mở với khổ đau và sự ghét bỏ khổ đau, việc ấy có thể đem lại một thay đổi lớn trong cách sống của mình: bằng tâm bi hoặc bằng

một tâm sợ hãi. Đôi khi chúng ta tưởng mình cởi mở, vì thấy mình ý thức được sự có mặt của khổ đau. Nhưng chỉ biết thôi thì cũng chưa đủ! Vì cái biết của ta thường ít nhiều chịu ảnh hưởng của tâm ghét bỏ, chống đối, hoặc phê phán. Bạn có thể thấy được sự khác biệt này, giữa sự cởi mở và ghét bỏ, trong một kinh nghiệm hết sức đơn giản và thông thường, là những khi ta có một cái đau nơi thân. Có lúc ta chấp nhận cái đau ấy bằng một sự chú tâm và muốn tìm hiểu. Nhưng cũng có lúc ta đàn áp cảm thọ đau đớn ấy, hoặc ngoảnh đi nơi khác với một thái độ ghét bỏ. Hai trạng thái ấy rất khác biệt. Tâm bi không bao giờ có thể phát sinh từ sự trốn tránh khổ đau. Một tâm bi rộng lớn, muốn làm vui bớt khổ đau, lúc nào cũng bắt nguồn từ một ý muốn tiếp xúc với nó.

Thiền quán sẽ giúp cho ta thấy được rằng, toàn thể vũ trụ này hiện đang có mặt trong thân tâm mình. Ta sẽ thấy hết mọi phẩm chất tốt lành của thế giới bên ngoài, và ta cũng sẽ thấy cả những phẩm chất tạo nên chiến tranh, mâu thuẫn và khổ đau. Tất cả đều có mặt trong ta. Thí dụ, có một con muỗi bay đến vo ve bên tai bạn. Nó bay đến gần hơn và gần hơn. Bạn cảm thấy như thế nào? Thay vì có lòng từ bi đối với con muỗi ấy, thì có lẽ bạn chỉ muốn

đập cho nó một cái. Chúng ta ai cũng đã từng kinh nghiệm những phản ứng tương tự như vậy. Nhưng đó chỉ là trên một kích thước rất nhỏ bé, và cũng chính những hạt giống nhỏ bé này đã biểu hiện ra trên thế giới bằng những đường lối vô cùng khốc hại. Mỗi khi chúng ta gặp một việc gì mình không thích, việc gì khó chịu, hoặc đe dọa, thì ta chỉ muốn loại trừ nó đi lập tức. Đối với ta, cái đập ấy chỉ là một cử động đơn sơ của bàn tay, nhưng đối với con muỗi thì đó là một sự kiện vô cùng tàn khốc.

Trong đời sống hằng ngày, ta có thể ý thức được khuynh hướng ghét bỏ ấy trong nhiều hoàn cảnh nhỏ nhặt và thường tình. Nhưng nếu ta không thấy được chúng, nếu ta tự lừa dối rằng mình không có những tính ấy, thì ta sẽ không bao giờ có cơ hội để thoát ra khỏi sự giam hãm của chúng. Và rồi trong cuộc sống hằng ngày, ta sẽ hành động theo những tập quán, thói quen một cách vô ý thức. Con muỗi vo ve bên tai. Ta có nghe âm thanh ấy không? Có ý thức được những cảm giác và tư tưởng nào đang khởi lên trong tâm không? Có thấy được ý muốn giơ tay đập không? Và có chánh niệm đủ để thực hiện tâm bi của mình không?

Sau đây là một câu chuyện khác về thiền sư *Ryokan*. Ông là một người rất tự tại. Suốt ngày, ông

thường rong chơi qua những ngôi làng miền núi, đùa giỡn với bọn trẻ con. Ông sống một cuộc sống rất đậm bạc và từ bi. Vào những buổi sáng mùa xuân ấm áp, ông hay nhặt những con chấy rận trong áo và đặt chúng xuống trên một tảng đá, để cho chúng tắm nắng. Đến cuối ngày, khi hoàng hôn bắt đầu buông xuống, ông nhặt chúng lên và bỏ lại vào trong áo! Chúng ta không phải ai cũng có thể là *Ryokan*, nhưng chánh niệm và hiểu biết có thể đem lại những giây phút cho ta tiếp xúc được với lòng bi trong tâm mình.

Có bao nhiêu lần trong cuộc sống bạn đã phải ngoảnh mặt làm ngơ trước một bản tin, với một người không nhà sống trên hè phố, hoặc có khi là một người quen đang cần sự giúp đỡ, cần thời gian của bạn? Có lẽ vì những khổ đau ấy dường như to tát quá, nên bạn không thể nào cho phép chúng bước vào nội tâm của mình được? Lần sau, nếu việc ấy có xảy ra, và bạn có đủ chánh niệm để nhìn thấy nó, bạn hãy thử thay đổi cái trạng thái tâm thức trong tim mình xem sao!

Bạn hãy buông bỏ ác cảm của mình đối với cái đau, hãy cởi mở với nó, một cách từ tốn. Hãy mở rộng tâm hồn mình với những ai đang đau khổ. Và

hãy để cái cảm giác cách biệt với những chúng sinh khốn khổ khác tan biến đi. Rồi xem lòng bạn cảm thấy như thế nào? Mặc dù bạn đang tiếp xúc với khổ đau, nhưng sẽ có một loại hạnh phúc khác đến với bạn. Khổ đau, tự nó không gây được sự bất an cho ta, mà thật ra chính vì sự ghét bỏ và cảm giác cách biệt của ta đối với người khác mà ta có sự bất an ấy. Khi chúng mất đi rồi thì nỗi bất an cũng sẽ không còn nữa. Mặc dù ôm trọn phiền não và khổ đau, nhưng tâm bi bao giờ cũng là một nguồn năng lượng bất tận của an lạc.

Tâm bi cũng có thể được sử dụng như một đề mục thiền quán. Hãy nghĩ đến một người nào đó đang gặp khó khăn, và khi giữ hình ảnh người ấy trong tâm, bạn hãy lặp lại câu sau đây một cách chân thành “Cầu mong cho người thoát khỏi khổ đau.” Khi tâm bạn tập trung vào cá nhân đó và vào sự lặp đi lặp lại của lời nguyện, tâm bi sẽ bùng mở. Chừng ấy, bạn sẽ có khả năng đem cảm thọ an vui đó ban rải đến nhiều người, và cuối cùng là đến mọi loài chúng sinh khắp mọi cảnh giới.



Nghệ thuật truyền thông

Trong suốt thời gian thiền tập, cho dù đó là một tiếng mỗi ngày hoặc một khóa tu nhiều ngày, chúng ta phải biết giữ thinh lặng. Nhưng khi sống giữa cuộc đời thì chúng ta phần nhiều bắt buộc phải giao thiệp, tiếp xúc với người khác. Bạn thử nghĩ xem, bạn đã bỏ ra bao nhiêu phần tỷ lệ của cuộc đời mình cho việc nói năng và viết lách? Bạn có thấy được ảnh hưởng lời nói của bạn đối với người khác, và của những người khác đối với bạn không? Vì ngôn ngữ giữ một vai trò rất quan trọng trong cuộc sống, và cũng vì những lời ta nói mang lại nhiều hậu quả, nên nghệ thuật truyền thông phải là một môn học quan trọng trong việc tu tập Phật pháp.

Đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng của vấn đề này khi ngài nhắc đến *chánh ngữ* như là một phần đặc thù trên con đường giác ngộ. Mặc dù trong kinh có giải thích cặn kẽ, tỉ mỉ về chánh ngữ, nhưng tất cả có thể cô đọng lại trong hai nguyên tắc chung:

Những gì ta nói có đúng sự thật không, và có hữu ích không?

Nếu ta biết tu tập theo hai nguyên tắc này trong lời nói, điều đó sẽ nuôi dưỡng và làm tăng trưởng cảm quan của ta. Ta sẽ có thể dễ dàng thấy được sự khác biệt tinh tế giữa sự thật và sự gian dối. Có bao giờ chúng ta lại che mờ sự thật hoặc thổi phồng nó quá đáng không? Và có bao giờ những lời ta nói có thể là đúng sự thật, nhưng không hợp thời, hợp lúc và không thích ứng với hoàn cảnh, nên không ích lợi gì mấy?

Tập phương pháp truyền thông là tôi luyện một nghệ thuật liên hệ với người khác, biết cởi mở, biết lắng nghe, để thấy được rằng mình có thể thực sự tiếp xúc với người đối diện. Ta có thể cho phép người khác bước vào nội tâm mình không? Sử dụng những ngôn từ nào là thích hợp? Ta có thể chỉ nói những điều nào thực sự là quan trọng cho người nghe không? Chúng ta học cách nói và lắng nghe với tâm từ bi, bằng một thiện chí căn bản. Bạn nên nhớ rằng, tuệ giác và tâm từ sẽ giúp ta tiếp xúc được với tất cả.

Trong bất cứ một mối tương quan nào cũng đều có hai phần. Một phần là học cách nói năng cho thông

suốt, và phần kia là học cách lắng nghe cho hữu hiệu. Những khi sự truyền thông trở nên khó khăn, hoặc trong một hoàn cảnh mà hai bên có sự căng thẳng và xung đột, lúc ấy biết lắng nghe có một tầm quan trọng đặc biệt. Bất cứ người nào cũng có quan điểm riêng của họ. Nếu chúng ta thực sự muốn tiếp xúc và hiểu được người khác, trước hết ta phải biết lắng nghe.

Khi bạn phải đối đầu với một tình trạng nào, mà hai bên đều khư khư ôm lấy quan điểm, ý niệm và cảm tình của mình, bạn nên tìm đôi giây phút để lùi lại một bước, và tự nhủ: “Được rồi, hãy để tôi nhìn vấn đề này từ một khía cạnh khác.” Sự thay đổi hữu ích này đòi hỏi ta phải thực sự có một khả năng biết lắng nghe. Và cũng nhờ thái độ đó, một sự truyền thông chân thật sẽ có cơ hội xuất hiện.

Điều ấy không có nghĩa là bạn không có quyền bày tỏ sự hiểu biết của mình. Bạn có thể chứ, nhưng nhờ không gian cởi mở này, ta có thể diễn đạt tư tưởng của mình dễ dàng mà không cần phải đàn áp người khác. Nếu bạn có khả năng lắng nghe, thì vùng đất giữa bạn và người kia cũng đã được làm tươi mát đi nhiều rồi.

Nhưng cũng có khi ta thực hành đúng như vậy, mà tình trạng vẫn hoàn toàn vượt ngoài sự kiểm soát. Đôi khi ta không làm cách nào tạo được một không gian cởi mở. Mặc dù ta đã thực sự cố gắng, mà tình trạng thiếu thông cảm vẫn không đổi thay. Những lúc ấy ta cần phải biết giữ chánh niệm, ý thức được cảm thọ của thân, để ta khỏi một lần nữa lại bị dính mắc vào phản ứng của mình đối với những việc đang xảy ra. Trong giai đoạn khó khăn ấy, ta có thể áp dụng tuệ giác của thiền tập: thấy được rằng ta có khả năng cởi mở đối với những cảm thọ khó chịu, thấy được rằng ta có thể cảm nhận chúng, thay vì phản ứng lại bằng một thái độ thủ thế hoặc đàn áp chúng.

Một khi ta biết giữ nhu hoà và cho những cảm thọ ấy một khoảng không gian, phản ứng của tâm sẽ đến và đi dễ dàng mà ta không bị lôi cuốn theo chúng. Kinh nghiệm này đòi hỏi nhiều công phu tu tập. Thiếu sự tập luyện, giữa một cơn thử thách cam go, ta rất khó thực hiện được việc ấy.

Vì thế, công việc của ta trong sự tu tập là quan sát xem mối tương quan của mình đối với những cảm thọ ra sao. Sự giận dữ xảy đến, bực dọc xảy đến, sợ hãi xảy đến - trong khi ngồi thiền cũng như trong sự giao

thiệp hằng ngày - những cảm thọ này có thể xảy đến bất cứ lúc nào. Bạn có chánh niệm về chúng hoàn toàn không? Hay lại nhận chúng là mình?

Sự thật là sự giận dữ và sợ hãi của ta không phải tạo nên do hoàn cảnh bên ngoài. Điều này đã đi ngược lại với ý nghĩ thường tình của đa số. Nhưng bạn thử xét xem sự thật có đúng vậy không! Ta nuôi dưỡng những cảm thọ ấy bằng sự trách móc. Vì càng oán trách bao nhiêu thì ta lại càng củng cố thêm lòng sân hận và sự bất mãn của mình bấy nhiêu. Chỉ khi nào sức chánh niệm và sự quán chiếu của ta đủ vững mạnh, ta mới có thể thoát được ra khỏi sự chấp trước ấy.

Khi ta có được thái độ tự tại này rồi, thì dù trong những hoàn cảnh khó khăn sự giao thiệp giữa ta với người khác cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn. Vì khi ấy ta có thể truyền thông từ một nội tâm an tĩnh và từ bi. Sự truyền thông có thể thay đổi được tình cảnh nào quanh ta không? Ta có thể yêu cầu một người đang mở nhạc ồn ào bên cạnh nhà giảm âm lượng xuống một chút không? Ta có thể nói cho người nào đó hiểu rằng, thái độ lấn lướt, áp đảo của anh ta là không đúng không? Và ta có thể nào cứng rắn mà không cần phải nổi giận hoặc trách móc không?

Nhưng bạn đừng bao giờ lẫn lộn sự chấp nhận với lại một thái độ “*sao cũng được*” đối với cuộc đời: ai làm gì cũng mặc kệ, và không bao giờ dám giữ vững lập trường của mình. Hoàn toàn không phải như vậy! Chấp nhận có nghĩa là ta chịu trách nhiệm về chính tình trạng của nội tâm mình. Bằng chánh niệm, chúng ta có thể đứng thật vững và có một sự truyền thông hữu hiệu, mà không hề bị kẹt vào những phản ứng, phê phán theo thói quen. Bạn hãy nhớ điều này, ta sử dụng năng lượng nào để truyền thông, đó mới là điều chủ yếu.



Chia sẻ Phật pháp

Tất cả những người tu tập Phật pháp, có lẽ ai cũng gặp phải một khó khăn là làm sao có thể chia sẻ kinh nghiệm với người khác. Chia sẻ với gia đình, bạn bè về sự tu tập, hiểu biết của mình, là một nghệ thuật lớn mà tự nó cũng là một sự tu tập đầy cam go.

Niềm tin vào Phật pháp và lòng tự tin là những hoa trái tươi tốt của sự tu tập, nhưng ta phải biết giữ cho chúng được quân bình. Đôi khi sau một khóa tu, người ta vì quá hứng khởi và đầy nhiệt tâm nhờ có được một năng lượng tươi mát nên muốn đem hết ra kể lại cho bạn bè, người thân mình nghe. Họ nghĩ rằng ai cũng ham thích như họ. Đôi khi người khác ưa thích, nhưng cũng rất có thể là không! Giả sử một người nào đó gặp bạn và hỏi: “Sao, khóa tu thế nào?” Đó cũng có thể là một cách chào hỏi xã giao mà thôi. Nếu bạn lại ban cho họ một bài pháp dài ba tiếng đồng hồ về lý vô ngã, trong khi họ chỉ muốn lên tiếng chào mình, thì cái “*tuệ giác*” của bạn có lẽ cần phải điều chỉnh lại đôi chút!

Bạn hãy luôn nhớ, trong những sự giao thiệp như vậy cũng như trong mọi trường hợp khác, cẩn thận lắng nghe xem người khác nói gì, để biết rằng họ thực sự muốn biết hay chỉ thăm hỏi xã giao mà thôi. Đây cũng là một cơ hội để bạn thực hành sự tu tập của mình, duy trì chánh niệm và đức tính mẫn cảm. Và cho dù bạn có cảm thấy rằng người ấy thành tâm muốn học hỏi những kinh nghiệm của bạn, cũng cần phải gác hết những dự tính của mình qua một bên để chọn một phương tiện nào thích hợp với người ấy.

Trong Phật pháp, bất cứ một phần nhỏ nào cũng hàm chứa tất cả mọi phần khác, cũng giống như một *toàn diện ảnh (hologram)* vậy. Bất cứ bạn chọn một khởi điểm nào để truyền thông với người khác, nó cũng có thể làm hé mở và phô bày được toàn vẹn Phật pháp. Sự kiện này cho phép khả năng sáng tạo của trực giác. Bạn không cần phải bắt đầu ở bất cứ một khởi điểm nhất định nào. Thay vì vậy, bạn có thể cởi mở và tiếp xúc với kinh nghiệm của người khác, xem xét tình trạng của họ. Họ có những quan tâm nào? Đau khổ ở đâu? Ưa thích những gì? Bạn có thể bắt đầu từ điểm ấy. Khi bạn chân thành lắng nghe một người nào, khi cái nhìn của bạn phát xuất từ lòng từ bi thì ngay ở đó đã có một sự nối liền thân thương rồi.

Và cho dù ngôn từ của ta có thiếu thốn, không diễn đạt được trọn vẹn, bạn nên nhớ rằng, sự truyền thông thâm thúy nhất bao giờ cũng ở cách chúng ta đối xử với người ấy chứ không phải ở những gì được nói ra. Ngôn từ có thể hoặc không thể nối liền được, nhưng phẩm chất của sự có mặt của ta, bao giờ cũng có một khả năng truyền đạt. Nếu bạn biết thương yêu hơn, chấp nhận hơn, bớt phê bình và rộng lượng hơn, trong mối tương quan với bạn bè và gia đình, đó chính thật mới là một sự truyền thông mẫu nhiệm.

Nhiều năm trước, có một người viết thư cho *Ram Dass*. Sau một thời gian tu học với ông, cô ta trở về thăm gia đình. Gia đình cô theo Thiên Chúa giáo, rất bảo thủ và chống đối việc làm của cô. Cô ta gặp thật nhiều khó khăn. Trong thư cô kể lại những khổ sở của mình, và cuối thư cô viết: “Cha mẹ tôi ghét việc tôi là một Phật tử, nhưng họ lại rất thương yêu tôi khi tôi là một vị Phật.”



Mối tương quan với cha mẹ

Trong mọi hình thức truyền thông của con người, mối tương quan giữa ta và cha mẹ dường như là một thử thách lớn nhất, đặc biệt là cho người Tây phương.

Đức Phật dạy rằng vì cha mẹ ta đã có công sinh ra và nuôi dưỡng ta, nên ta có một mối liên hệ nghiệp quả với cha mẹ. Ngoài việc tạo nên hình hài, cha mẹ còn phải mất biết bao công lao săn sóc khi ta còn bé thơ, khi ta không thể tự lo cho mình được. Nếu không có sự bảo vệ và nuôi dưỡng của cha mẹ, ta không thể sinh tồn cho đến ngày nay.

Cha mẹ đã ban cho ta sự sống bằng nhiều cách khác nhau. Vì thế, Đức Phật dạy ta phải có trách nhiệm lo cho các bậc sinh thành, và cố gắng làm sao đem các vị ấy vào con đường đạo. Đức Phật dùng một hình ảnh rất mạnh mẽ để chuyển đạt điểm này: dù ta có đặt cha mẹ trên hai vai mình trọn đời cũng không đủ để đền đáp công ơn cha mẹ.

Trong văn hóa Tây phương thì giáo lý này đôi khi cũng tạo nên những hoàn cảnh khó xử, vì có nhiều người đã gặp những xung đột với cha mẹ mình. Có thể họ đã bị thất vọng hoặc có một mối giận hờn nào đó chưa được giải tỏa, và cũng có thể họ cảm thấy rằng cha mẹ đã không chăm lo cho mình đầy đủ khi còn bé. Trong những năm gần đây, chúng ta đã biết được, càng lúc càng nhiều, một số lớn trẻ em trong xã hội Tây phương đã phải chịu đựng những sự lạm dụng, hành hạ về thể chất và tình cảm bởi chính cha mẹ chúng.

Có được một mối tương quan tốt đẹp với cha mẹ có thể là một vấn đề khó, nhưng không phải là không thể được. Trong thời gian mới bắt đầu tu ở Ấn Độ, tôi có một người bạn. Mẹ anh ta vô cùng tức giận vì anh đã theo học thiền. Anh thường nhận được những lá thư từ mẹ anh viết rằng, bà thà thấy anh xuống địa ngục còn hơn là để anh đi học thiền ở Ấn Độ. Bạn có thể tưởng tượng được ảnh hưởng của việc nhận những lá thư như thế từ mẹ mình, nhất là khi tâm ta trở nên rất mẫn cảm do sự tu tập thâm sâu và tích cực.

Một hôm chúng tôi thưa lại chuyện này với bà *Dipa Ma*, vị thầy của tôi ở *Calcutta*. Khi người bạn

tôi kể cho bà nghe về những lá thư của mẹ mình, *Dipa Ma* đưa tay xuống chiếc nệm lấy ra mười đồng *rúp-pi*, đưa cho anh ta và nói: “Cậu hãy mua cho bà ta một món quà.” *Dipa Ma* sống một cuộc đời rất thanh đạm ở *Calcutta*, nên mười đồng *rúp-pi* đối với bà là một món quà rất lớn.

Bạn của tôi nghe theo lời khuyên của bà *Dipa Ma*. Và vì anh đã đáp lại mẹ anh không phải bằng sự tức giận mà bằng sự rộng lượng, vì anh không hề thối lui trước những lá thư gây thương tổn của mẹ mình, nên món quà ấy dần dần đã chuyển hóa mối quan hệ giữa hai người. Những lá thư trả lời của mẹ anh sau đó bắt đầu trở nên êm dịu hơn, và dần dần quan hệ của hai mẹ con cũng bắt đầu hàn gắn. Câu chuyện chấm dứt một cách khá khác thường. Bạn tôi cuối cùng trở về sống với cha mẹ, săn sóc họ thật chu đáo cho đến ngày họ qua đời.

Câu chuyện này hấp dẫn và khích lệ tôi rất nhiều, vì nó cho thấy rằng, ngay cả trong một mối tương quan có nhiều khó khăn, nếu ta biết giữ một con tim rộng mở và duy trì sự liên lạc, hoàn cảnh nào cũng có thể giải quyết được.

Chúng ta cũng nên nhớ rằng, ta có một mối liên hệ nghiệp quả rất đặc biệt đối với cha mẹ. Chúng

ta được sinh vào một gia đình nào không phải là chuyện ngẫu nhiên, tình cờ. Cho dù mối liên hệ tình cảm của ta đối với cha mẹ có ra sao đi chăng nữa, bằng cách này hoặc cách khác, chúng cũng sẽ giúp ta tiếp xúc được với Phật pháp. Thế nên, mọi việc rồi cũng sẽ trở nên tốt đẹp, mặc dù có thể sự tu tập của ta ban đầu chỉ là một phản ứng đối với nỗi khổ đau của mình. Có một cái gì đó rất mâu thuẫn về đường lối khai mở của sự sống, nó luôn luôn giúp cho ta được nghe và tu tập Phật pháp - đó là một cơ hội vô cùng hiếm hoi trên đời này.

Cha mẹ là một thử thách tuyệt diệu nhất. Khi ta tu tập một mình, mọi sự dường như có vẻ tốt đẹp. Rồi khi ta trở về với gia đình, tiếp xúc với những người thân, đây mới là một bài thi tối hậu. “Ái chà! Lại thi rồi nữa rồi!”

Đối với những trường hợp cha mẹ khó khăn hoặc mối tương quan của ta có nhiều trở ngại, chúng ta có những phương cách nào để giải tỏa không? Một trong những điều cần nhớ là đừng bao giờ mong cầu cha mẹ mình sẽ khác hơn là chính họ. Khi ta đối xử với người khác bằng cách muốn họ khác hơn là chính họ, việc ấy chỉ tạo nên một sự căng thẳng và chống đối mà thôi.

Giả sử như cha mẹ của bạn là những người rất khắt khe và hay kiểm soát. Có bao giờ bạn quan sát một tâm thức khắt khe và kiểm soát trong chính bạn không? Trong ta có nhiều phẩm tính khác nhau, và ta biểu lộ chúng bằng nhiều cách khác nhau. Chúng ta có thể nào ban rải lòng từ bi và sự chấp nhận của mình đến với cha mẹ mình, như là khi ta đối diện với những phẩm tính khác nhau trong tâm ta không? Với cùng một thái độ không phản ứng, không phê phán và không đánh giá ấy? Điều này không có nghĩa là ta phải ưa thích sự khắt khe, nhưng nhờ đó ta có thể học cách chấp nhận và có được lòng từ bi chân thật.

Khi bạn đối xử với những bậc cha mẹ khó khăn, bạn cũng nên nhớ đến nguyên nhân gần của tâm từ: nhìn thấy được điều tốt trong người khác. Người ta dù xấu đến đâu, bất cứ ai cũng có ít nhất là một phẩm tính đáng quý nào đó. Hãy tập trung vào phẩm tính ấy. Nếu bạn thực sự chú tâm vào những phẩm tính tốt của người khác, thì chắc chắn thế nào rồi tâm từ cũng sẽ phát sinh.

Và, một lần nữa, dù mối tương quan tâm lý giữa ta với cha mẹ mình có phiền nhiễu đến đâu, hoặc họ có đối xử tệ với ta như thế nào đi chăng nữa, cha mẹ

cũng đã là người từng săn sóc bảo vệ ta lúc còn tằm bé. Đó là một món quà vô giá. Cha mẹ ta cũng có thể đã có những giây phút đảo lộn và cùng quẫn, nhưng dù sao đi nữa, chúng ta sở dĩ còn hít thở trong giây phút hiện tại mầu nhiệm này là nhờ ơn họ. Cũng vì lý do đó mà Đức Phật đã nhấn mạnh vào món nợ mà chúng ta thiếu cha mẹ mình, về món quà vô giá mà các bậc ấy đã ban cho ta, là sự sống cho đến ngày hôm nay.

Chúng ta không chối bỏ rằng thường thì những khổ đau ấy có gốc rễ rất sâu, và không có gì bảo đảm là chúng sẽ một sớm một chiều thay đổi. Nhưng dù vậy, chúng ta vẫn có thể tìm được một sự chấp nhận, khai triển được một lòng từ bi chân thật. Khám phá được không gian ấy là một phần rất quan trọng trong sự tu tập Phật pháp của ta. Chúng ta khổ đau, là khi ta bị cắt đứt, tách rời ra khỏi gốc rễ của cha mẹ mình hoặc với bất cứ một người thân nào đó. Hãy luôn giữ cho những cửa ngõ truyền thông được rộng mở, hãy chấp nhận cha mẹ mình với những phẩm tính đang thật có của họ, những cố gắng ấy rồi sẽ được đền bù xứng đáng.

Tôi cần phải nêu thêm với bạn một việc này. Nếu bạn là nạn nhân của sự lạm dụng, nếu bạn đã bị xúc

phạm đến thân thể hoặc cảm xúc vì sự thiếu sáng suốt của cha mẹ mình, bạn có thể cần phải trải qua một giai đoạn cần thiết trước khi có thể cởi mở với họ bằng lòng tha thứ và tâm từ bi. Sự tha thứ và việc chữa lành một vết thương, trong ta và trong kẻ khác, không thể đạt đến bằng bất cứ một ngõ tắt nào. Trước hết ta phải ý thức và hiểu được thật trọn vẹn nỗi khổ đau của nó.

Thế nên, những nạn nhân ấy đôi khi cần thiết phải có một thời gian trị liệu. Họ phải biết thực sự tiếp xúc với nỗi sợ hãi, thù ghét và sâu khổ gây nên do sự tổn thương trong quá khứ. Và có thể, vì để chữa cho vết thương được lành hẳn, họ sẽ phải trải qua một thời gian không tiếp xúc với những người đã gây đau đớn cho họ. Sau khi đã hoàn tất giai đoạn này, họ sẽ có thể chọn mở rộng vòng tay ra bằng sự tha thứ, thương yêu và chấp nhận.

Cùng với việc săn sóc cha mẹ, chúng ta có thể chu toàn trách nhiệm của mình bằng cách hướng dẫn họ theo con đường Phật pháp, bằng cách này hoặc cách khác. Chúng ta có thể khởi sự đơn giản là sống sao để ảnh hưởng được cha mẹ mình. Không bằng ngôn từ nhưng chúng ta vẫn có thể truyền thông được với họ một cách mạnh mẽ. Sự truyền thông ấy

phải xuất phát từ một nền tảng là ta chấp nhận cha mẹ mình như một con người bình thường. Nếu bạn thuyết giảng cho cha mẹ bạn nghe về vô thường, vô ngã, về lý nhân duyên tương khởi, rằng họ phải biết ngồi thiền mỗi ngày, thì tôi chắc chắn rằng bạn sẽ thất bại. Nhưng nếu bạn đối xử với họ bằng cách biểu lộ một tình thương yêu, săn sóc và chấp nhận, thì từ đó một sự truyền thông hữu hiệu sẽ phát sinh. Và sau đó, vấn đề chỉ còn là tìm những cơ hội nào thuận tiện mà thôi!

Khi tôi mới bắt đầu tu tập Phật pháp và đi lại thường xuyên giữa Hoa Kỳ và Ấn Độ, tôi rất nhiệt tình với việc ngồi thiền. Khi ở Hoa Kỳ, tôi muốn sống ở nhà với mẹ tôi. Sau mỗi buổi ăn chiều, tôi thường giao hẹn với mẹ: “Sao, bây giờ mẹ đi ngồi thiền trong khi con rửa chén, mẹ có chịu không?” Mẹ tôi vui vẻ nhận đề nghị ấy và đồng ý thử ngồi thiền. Đó là một khởi điểm!



Chánh mạng

Chúng ta ai cũng cần đến thực phẩm, nơi trú ẩn và quần áo, và ta cần một phương tiện để đạt được những nhu cầu ấy. Làm thế nào để ta có thể sử dụng sự kiện không tránh được này của cuộc đời, sinh kế của mình, như là một phần của sự tu tập? Đức Phật nhìn nhận rằng sự mưu sinh chân chánh của ta, ngài gọi là *chánh mạng*, là một vấn đề rất quan trọng. Ngài đã xem nó như là một trong tám con đường chân chánh của *Bát chánh đạo*, tám phẩm tính mà ta phải tu luyện để đạt đến giải thoát. Thế cho nên, *chánh mạng* là một vấn đề rất quan trọng, nhất là cho những người tu Phật ở Tây phương.

Những người tu Phật ở Á châu, khi họ hết lòng muốn tu tập giải thoát, họ sẽ xin vào những thiền viện. Khi bạn sống trong thiền viện, bạn sẽ không phải gặp một trở ngại nào về *chánh mạng*, vì mỗi khía cạnh của cuộc sống, từ những chi tiết nhỏ nhất, cũng đã được hoạch định kỹ lưỡng để giúp xúc tiến sự giải thoát của bạn.

Nhưng, ít nhất là trong thời gian này, đa số trong những người tu Phật ở Tây phương chưa có mấy ai chọn con đường thiền viện. Chúng ta làm những cư sĩ sống trong cuộc đời, ngay giữa vực nước xoáy, nhưng lúc nào ta cũng mang một nguyện ước sâu xa muốn được giải thoát ngay trong đời này. Chúng ta không phải tu tập để mong được phước tái sinh lên cõi trời, hoặc cảnh giới của Thiên đế, mà ta thực sự muốn được giải thoát!

Vì vậy, làm sao mang được tâm huyết này, khát vọng này vào những việc làm của ta trong cuộc đời, bên ngoài thiền viện, là một câu hỏi then chốt. Trong chúng ta ai cũng bị thách thức bởi câu hỏi ấy, và ta cũng đang khám phá ra câu trả lời bằng cách đối diện với những khó khăn của mình. Thế hệ của những người tu chúng ta sẽ trao lại cho hậu sinh một tuệ giác của sự nỗ lực vượt qua bao khó khăn, vì đi tìm một giải pháp cho vấn đề này không phải là chuyện dễ.

Nhìn từ góc độ của *chánh mạng*, vấn đề chủ yếu không phải là ta bắt buộc phải làm một loại nghề nghiệp nào, miễn là tránh những nghề rõ ràng gây nguy hại, hoặc cướp của, sát sinh. Đa số nghề nghiệp nào cũng đều có thể là một phần của sự tu tập. Điều

đó tùy thuộc vào thái độ của ta đối với công việc ấy hơn là chính tự thân công việc.

Có một câu chuyện có thể nói lên được điểm cốt yếu của tinh thần mà ta nên có trong công việc của mình. Nhiều năm trước đây, một vị thầy Tây Tạng, ngài *Kalu Rinpoche* đến thăm trung tâm hải dương học ở *Boston*. Nơi đây có những bể thủy tinh thật to nuôi nhiều loại cá khác nhau. Ông đến bên mỗi bể nước gỗ nhẹ trên mặt kiếng để tạo sự chú ý của chúng. Và khi những con cá bơi lại gần, ông nói thật nhỏ: “*Án ma ni bát di hồng*”, một câu thần chú ban phước lành trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng.

Sống trong đời mà lúc nào cũng mong ước hạnh phúc cho kẻ khác là một việc làm cao đẹp biết mấy! Bà *Dipa Ma* là như thế. Bà luôn luôn cầu nguyện hạnh phúc cho người khác. Bà cầu nguyện cho con người, cho súc vật, cho phi cơ, cho xe buýt. Bất cứ nơi nào bà đến, bà cũng cầu chúc: “Được nhiều an lạc. Được luôn vui vẻ.” Nếu ta có thể thực tập được tinh thần ấy trong việc làm của mình, một tinh thần phục vụ, thì ta có thể chuyển hóa bất cứ một công việc tầm thường nào, thành những gì có khả năng mang ta đi rất xa trên con đường Đạo. Năng lượng của tinh thần đó mạnh vô cùng. Muốn nuôi dưỡng chúng, tâm ta

phải an trú trong hiện tại. Hãy luôn nhớ rằng, bất cứ việc gì ta làm đều có thể là một sự cúng dường, một cách phụng sự người khác.

Đức Đạt-lai Lạt-ma diễn đạt ý tưởng này thật đơn giản:

“Chúng ta chỉ là những du khách trên hành tinh này. Chúng ta ghé qua đây chừng 90 hoặc 100 năm là cùng. Trong thời gian ấy, chúng ta phải gắng làm một cái gì tốt, một cái gì hữu ích với cuộc đời mình. Hãy cố gắng an lạc với chính mình và chia sẻ hạnh phúc ấy với người khác. Nếu bạn có thể đóng góp một phần nào cho hạnh phúc của những người khác thì bạn sẽ tìm thấy mục tiêu chân thật, tức chân ý nghĩa của cuộc đời này.”



Học văn tự

Phật pháp chú trọng vào một kinh nghiệm trực tiếp không qua một trung gian, tiếp xúc ngay với tự tính của thực tại, cho nên đôi khi người ta không biết có phải nên tìm đọc thêm kinh điển hay không! Ta có cần thiết phải đọc và học kinh điển thì mới có thể đạt được một tuệ giác thâm sâu hay không? Câu trả lời hiển nhiên là không! Biết bao nhiêu những vị thiên sư, thánh tăng trong quá khứ đã tu tập mà không cần học văn tự, có vị mù chữ mà vẫn đạt đến một sự giác ngộ uyên thâm.

Nhưng học kinh điển có giúp ích gì không? Đối với đa số chúng ta, câu trả lời hiển nhiên là có!

Văn tự trong kinh là những lời dạy của Đức Phật, hoặc của các vị Tổ trong nhiều truyền thống khác nhau của Phật giáo. Chúng chỉ thẳng vào tự tính của tâm, tự tính của khổ đau và tự tính của giải thoát. Những lời dạy này không phải để cho ta chấp nhận như những tín điều, nhưng phải được sử dụng như là

những mũi tên chỉ cho ta thấy được kinh nghiệm trực tiếp của chính mình. Như khi có ai đưa ngón tay lên chỉ mặt trăng, giá trị của hành động ấy nằm ở chỗ ta thấy được mặt trăng, chứ không phải để ta nhìn chăm chăm vào ngón tay ấy. Cũng vì lý do đó, đọc văn tự không nhất thiết phải là một sự nghiên cứu lý thuyết. Những giáo lý thâm thúy này không phải chỉ đơn giản là những hệ thống ý niệm, và cũng không phải là một nhóm tín điều. Chúng bình dị, căn bản và thiết yếu hơn thế nhiều. Chúng soi sáng cho ta thấy bản tâm của mình, tự tính của thực tại là gì, và làm sao để có thể trau luyện được một tri giác sáng suốt.

Trước khi bắt đầu tu tập thiền quán, đọc và học hỏi kinh luận có thể làm sáng tỏ thêm giáo lý và khuyến khích người ta bước thêm một bước nữa trên hành trình tu tập. Và đọc lại kinh xưa sau một thời gian tu tập chuyên cần, có thể mở thêm những cánh cửa mới của tuệ giác. Khi bạn học kinh giữa một nội tâm và ngoại cảnh thích nghi - khi tâm ta an ổn, tĩnh lặng và định - những lời xưa có thể bừng sống dậy trong ta một cách rất mâu nhiệm. Thế nên, nếu bạn đã có ngòi thiền, và nếu cảm thấy có một sự thúc đẩy, bạn sẽ nhận thấy khi ta trở lại với cội nguồn,

điều đó có thể mở rộng thêm tầm nhìn của ta trên con đường Đạo.

Có nhiều bản dịch kinh điển sang Anh ngữ không được rõ ràng cho lắm. Đa số kinh điển, những lời dạy của Đức Phật, chứa đựng rất nhiều sự lặp đi lặp lại, vì chúng đã được truyền miệng qua hàng mấy thế kỷ trước khi được ghi chép. Nếu bạn chỉ muốn đọc để giải trí thì tôi nghĩ tìm đọc sách của *Robert Ludlum* là tốt hơn cả. Nhưng khi bạn thực sự đọc một cách từ tốn và cẩn thận, như là một sự chỉ thẳng vào hiện hữu, và bỏ thì giờ để suy ngẫm, để nếm mùi vị chân tính của thực tại, thì kinh điển có thể làm sáng tỏ kinh nghiệm của bạn một cách đáng kể, và điều đó sẽ vạch rõ cũng như giúp cho sự tu tập của bạn được thâm thúy hơn.



Tính khôi hài

Tính khôi hài là một điều kiện tối cần cho sự tu tập của ta, trong một khóa tu cũng như giữa những thăng trầm của cuộc sống. Tính khôi hài rất quan trọng, vì sự có mặt của nó tạo được một khoảng không gian tươi mát trong tâm ta. Có khả năng thấy được sự vui tươi, sự thanh nhẹ và trống rỗng của mọi hiện tượng, là một phước lớn, nhất là vào những khi ta đang bị vướng mắc trong những bi kịch của cuộc đời.

Kinh điển đạo Phật có diễn tả rất đầy đủ về những sự biểu lộ khác nhau của tính khôi hài. Chúng được giảng giải một cách rất khô khan theo truyền thống của *Vi diệu pháp (Abhidharma)*, một bộ luận về tâm lý học Phật giáo. Bộ luận này ghi lại những loại cười khác nhau, khi người ta trải qua những giai đoạn tu tập khác nhau. Thí dụ, những hạng người trần tục, khi có việc gì làm họ tức cười, họ sẽ lăn ra đất mà cười. Một người giữa những trạng thái giác ngộ, sẽ cười thật to. Bậc *A-la-hán*, đã giác ngộ hoàn toàn, cười để lộ răng. Và Đức Phật, ngài chỉ mỉm cười. Bạn thấy không, phẩm chất của tính khôi hài cũng được thanh lọc qua nhiều tầng lớp khác nhau.

Vì đã có dịp theo học với nhiều vị thầy, và được thấy nhiều lối dạy cũng như cách trình bày khác nhau, tôi đã học được rất nhiều về tính khôi hài. Theo tôi thì sự khôi hài thật ra chỉ là một vấn đề tùy thuộc vào văn hóa mà thôi. Tôi đã từng chứng kiến những vị thiền sư Á châu rất nghiêm khắc và khó khăn, bật lên cười nghiêng ngửa về một câu chuyện mà tôi, một người Tây phương, chẳng thấy một chút gì là tức cười. Có một lần, ngài Đại lão thiền sư Miến Điện *Taungpulu Sayadaw* đang nói một bài pháp thoại. Ông lúc nào cũng ngồi giảng theo lối cổ truyền là cầm một cây quạt lễ trình trọng để phía trước mình. Ông đang giảng về vấn đề danh và sắc, và lúc ấy có một thiền sinh hỏi ông rằng một con chó có hai yếu tố ấy không. Ông phá lên cười mà không thể nào ngừng lại được. Ông cho rằng đó là một câu hỏi tức cười nhất mà ông đã từng nghe, nhất là khi ông cố suy nghĩ tìm một câu trả lời.

Tính khôi hài giúp ta rất nhiều trong những giai đoạn khó khăn hoặc khổ đau trong cuộc đời. Nó tạo nên một khoảng không gian tươi mát chung quanh nỗi khổ ấy, và giúp ta nới lỏng sự vướng mắc của mình. Một thí dụ về việc này là lời ngụ ý biện cuối cùng của *Oscar Wilde* trước khi ông lìa đời. Sau khi

được thả ra từ nhà tù, ông là một người bệnh hoạn, nghèo rớt mồng tơi, thất sủng và đang hấp hối. Ông đi đến *Paris*, nơi đây ông từ già cỗi đời trong căn nhà trọ tồi tàn ở một xóm nghèo.

Những tờ giấy dán tường trong căn phòng trọ của ông xấu xí một cách thô bỉ, mà ông *Wilde* lại là một người rất ham chuộng thời trang. Chuyện kể rằng trước khi ông trút hơi thở cuối cùng trên giường bệnh, ông quay sang nhìn bức tường ấy và nói: “Ta chịu không nổi người, trong hai chúng ta phải có một rời khỏi căn nhà này!”



Đối diện với cái chết

Đầu tiên sau nếu bạn có gặp những khó khăn trong đời, bạn hãy tưởng tượng như mình đang đối diện với cái chết, tưởng tượng rằng bạn đang thực sự hấp hối. Và trong giây phút ấy bạn muốn đối xử với những khó khăn đó ra sao? Trong giây phút sinh tử ấy, bạn có muốn để cho mình bị lôi cuốn và phản ứng trong sự rối loạn không? Bạn có muốn tránh né, lẩn trốn giây phút ấy không? Hay là bạn muốn chấp nhận, muốn có được chánh niệm và tỉnh thức để đối diện nó?

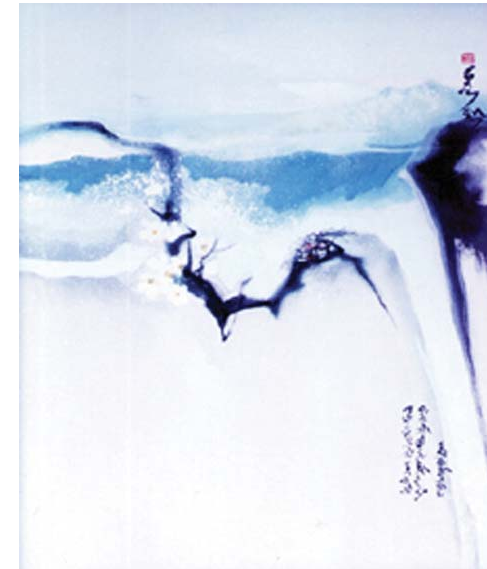
Có rất nhiều truyền thống tu tập tâm linh chú trọng vào việc suy tưởng đến cái chết của mình. Ý thức đó chắc chắn sẽ bắt ta nhìn lại những vấn đề trong đời mình bằng một quan điểm mới. Trong cuộc sống, ta rất dễ bị dính mắc vào những bi kịch, những khổ đau của mình. Suy tưởng về cái chết, như là một hiện thực, sẽ mang ta ra khỏi những tán tuồng ấy, và giúp cho ta có một cái nhìn rộng lớn hơn. Nếu giữ được ý thức đó mãi, ta lúc nào cũng có thể sống trong một không gian rộng lớn và thanh thản.

Mỗi khi nghĩ về thiền quán như là một sự luyện tập cho cái chết, điều đó kích lệ tôi rất nhiều, nhất là giữa những cơn bão tố của cảm xúc hoặc cơn đau của thân thể. Chết là một tình trạng rất khốn khó. Thì ngay chính giây phút này đây, chúng ta đang ở trong hoàn cảnh khó khăn ấy. Ta phải thấy được mình đang ở đâu và tìm một phương cách cởi mở. Sự tu tập của chúng ta là như vậy.

Ví dụ ta ngồi thiền, sau chừng mười lăm, hai mươi phút sẽ có những sự khó chịu trong thân sinh lên - đau nơi đầu gối, chẳng hạn - hoặc trong tâm. Chừng ấy ta sẽ biết rằng, muốn thực sự cởi mở với những cảm giác khó chịu không phải là dễ! Nhưng với sự kiên trì tu tập, ta sẽ có thể làm được việc ấy.

Có lẽ trong lúc chết ta còn sẽ phải đối diện với những sự bất an nặng nề nhiều hơn thế nữa. Khi ta bắt đầu cuộc hành trình đi vào một thế giới bí mật, thân ta có thể sẽ bị đau đớn và có nhiều cảm thọ khốn khổ. Chúng ta phải đối xử với những sự kiện ấy như thế nào? Ta có khả năng mở rộng ra và chấp nhận chúng không? Hay ta sẽ phản ứng bằng sự sợ hãi, lo âu, hoặc có khi là khủng hoảng, hoang mang?

Mỗi giây phút ngồi thiền, đi kinh hành, mỗi giây phút tu tập là một cơ hội giúp ta tôi luyện tâm mình. Tôi có cởi mở được với sự khó khăn này không? Tôi có thể chấp nhận nó không? Và càng đi sâu vào sự tu tập bao nhiêu, ta càng tiến gần đến bờ mức của sự giới hạn bấy nhiêu. Và biên giới ấy sẽ dần dần được nới rộng ra, tùy theo khả năng chấp nhận của ta. Hãy tinh tấn tu tập để rồi một ngày nào khi ta đến ngay bên bờ biên giới ấy, ta sẽ có đủ tự tin để vượt qua.



Thiền quán Vipassana và sự chết

Trong tiến trình này - cho dù đó là một tiến trình về sự sống hoặc tiến trình về cái chết - Vipassana sẽ mang lại cho ta một sức mạnh quán chiếu rất mãnh liệt.

Trong sự tu tập của ta, nhiều khi vì bận rộn đối phó với những thăng trầm, có lúc sự vật rõ ràng và có lúc lại mù mịt, chúng ta thường hay quên đi cái sức mạnh nghiệp báo tốt lành của những giây phút chánh niệm và tỉnh thức. Trong kinh, Đức Phật đã giảng giải rất rõ về sức mạnh vô cùng của những hành động của chúng ta.

Mỗi hành động khác nhau sẽ mang lại một năng lực nghiệp báo riêng biệt. Và một trong những việc làm có nghiệp báo tốt lành là *dana*, tức bố thí hoặc cúng dường. *Dana* là tiếng Pali, có nghĩa là sự rộng lượng, một năng lực có khả năng thanh lọc rất mạnh mà Đức Phật đã nhắc lại rất nhiều lần trong giáo lý của ngài.

Đức Phật dạy rằng, năng lực nghiệp báo của một món quà tặng được quyết định bởi ba yếu tố: sự thanh tịnh của người cho, sự thanh tịnh của người nhận và sự thanh tịnh của chính món quà ấy - có nghĩa là món quà đó có đạt được bằng một phương thức chính đáng không. Theo sự hiểu biết ấy, khi ta cúng dường một bậc giác ngộ hoàn toàn, điều đó sẽ có một hiệu lực nghiệp quả phi thường nhờ vào sự thanh tịnh của người nhận.

Đức Phật lại nói rằng, nếu ta có thể kinh nghiệm được, dù chỉ trong một giây ngắn ngủi, một tâm thức thấm nhuần lòng từ, *metta*, thì kết quả còn tốt lành bội phần hơn cả việc cúng dường Đức Phật và toàn thể tăng đoàn của ngài. Và lại hơn thế nữa, Đức Phật dạy rằng, một giây phút thấy được sự sinh diệt của hiện tượng và nghiệp quả của nó còn mãnh liệt hơn cả một tâm an định trong sự từ bi. Ở đây, Đức Phật muốn nói đến một loại tuệ giác của thiền quán, khi ta thấy được rõ ràng tính chất tạm bợ, vô thường của mọi hiện tượng.

Tuệ giác về vô thường mang lại nhiều hiệu quả hơn so với việc cúng dường Đức Phật và cả tăng đoàn của ngài, gồm toàn những bậc giác ngộ, hoặc so với

việc có một tâm từ. Vì sao lại thế? Vì trong tuệ giác ấy có sẵn một hạt giống giải thoát!

Giả sử như ta không chọn con đường tu tập thì số phận của ta sẽ ra sao? Việc ấy chắc trong chúng ta, ai từng sống trong đời cũng đều biết! Ta sẽ bị dính mắc, và chấp trước vào cảm xúc, tư tưởng, những đau đớn trong thân và tâm. Trong những giây phút lộn lộn ấy, ta quên đi tự tính của thực tại và bị giam hãm trong căn nhà tù của cái *ngã*.

Trong giờ phút đối diện với cái chết, có thể sẽ có những khổ đau trong thân và tâm xảy đến cho ta. Bạn có thể giữ cho mình có mặt với những khổ đau ấy bằng một thái độ cởi mở và tỉnh thức không? Và biết ghi nhận đơn thuần để ta bớt bị dính mắc vào chúng? Bạn có thể nào an trú trong một chánh niệm không xao lãng, khi chiếc màn bí mật này từ từ hé mở, và khi ta thấy được tự tính vô thường và không có thực thể của mọi hiện tượng không? Nếu bạn có thể tiếp xúc được với cái chết bằng một thái độ vững vàng như vậy, thì cho dù có sự hốt hoảng, sợ hãi, hoặc đau đớn đi chăng nữa, chánh niệm của ta sẽ đủ mạnh để khiến chúng không gây nên một khó khăn nào: “Ồ, chỉ là những cảm thọ hốt hoảng, đau đớn và sợ hãi mà thôi!”

Hay là thay vì vậy, bạn lại bị lôi cuốn, phản ứng theo những tập quán, thói quen tham muốn, thù ghét, sợ hãi... ngàn đời của mình?

Cũng vì vậy mà sự tu tập của ta, phương pháp thiền quán đơn giản này, lại có một năng lực vô song! Ta đừng bao giờ xem thường kết quả của việc sống với những kinh nghiệm trong hiện tại, cũng như tuệ giác về vô thường. Bạn nên nhớ rằng, ta sống như thế nào thì cái chết của ta cũng sẽ như thế ấy.



Tâm từ và cái chết

Metta, hay tâm từ, có thể là một phương tiện rất nhiệm mầu giúp ta đối diện với cái chết của mình hoặc của người khác.

Tâm từ có một năng lực rất đặc biệt, nó làm tâm ý ta trở nên nhu hòa, an tĩnh hơn, để có thể đối phó và chế ngự được sự sợ hãi. Khi bắt đầu đối diện với một việc gì bí mật sắp xảy ra, như là cái chết chẳng hạn, thường thì bao giờ trong ta cũng có một nỗi sợ khuấy động lên. Có thể ta sợ cơn đau đớn thường đi đôi với lúc hấp hối. Có thể ta sợ sự bấp bênh của tình trạng ấy. Cũng có thể ta sợ những gì mình không biết rõ.

Lần đầu tiên khi Đức Phật giới thiệu pháp từ bi quán này, ngài dạy cho một số thầy đang gặp một hoàn cảnh sợ hãi. Phương pháp quán từ bi được sử

dụng như là một liều thuốc giải độc cho tâm khiếp sợ. Bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể phát triển được năng lực của tâm từ, nếu ta biết tu tập cho thâm sâu. Khi tâm từ được vững mạnh, ta sẽ an trú trong một không gian của tình thương và thiện chí, biết lo cho chính mình cũng như cho người khác. Khi ta sống với năng lực và sự đơn sơ của tình thương này, ta sẽ thấy rằng mỗi khi tâm từ có mặt, sợ hãi sẽ vắng mặt. Tâm từ và sự sợ hãi không thể có mặt trong cùng một lúc!

Bạn hãy tu tập để phát triển tâm từ của mình cho được thâm sâu, điều đó sẽ xây đắp cho bạn một nền tảng vững vàng. Nơi đó sẽ là một nơi trú ẩn, một sức mạnh mà ta có thể nương tựa vào mỗi khi gặp bất cứ một cơn khủng hoảng nào trong cuộc sống, kể cả cái chết.

Tâm từ, *metta*, và thiền quán, *vipassana*, là những năng lực hỗ tương, chúng hòa hợp với nhau rất khéo léo. Trong những hoàn cảnh khốn khó, như lúc chết chẳng hạn, ta sẽ bị thu hẹp, vướng mắc và rất dễ bị phản ứng, mà chánh niệm thì tự nó chưa đủ sức để đối phó với tình trạng khó khăn ấy. Những lúc đó, ta có thể nương tựa vào phương pháp từ bi quán để đem

lại sự tĩnh lặng cho tâm mình. Và khi có được sự tĩnh lặng ấy rồi, ta sẽ có thể cởi mở bằng chánh niệm, với bất cứ một khó khăn nào đang có mặt.

Phối hợp hai loại thiền này với nhau là một điều rất trọng yếu cho sự tu tập của ta trong lúc này, cho sự xoay sở của ta vào giờ phút lâm chung, cũng như cho cách xử sự của ta đối với một người đang hấp hối. Sự quây quần của người thân xung quanh một người trong giờ phút lâm chung, cũng có thể giúp ích rất nhiều cho tâm thức của người ấy. Mặc dù một người đang hấp hối có vẻ như không có một phản ứng nào, nhưng đừng vì vậy mà ta cho rằng họ vô thức. Tôi đã từng nghe nhiều câu chuyện về những người bị hôn mê sâu, sau khi tỉnh dậy, họ kể lại những kinh nghiệm rất sáng suốt. Tuy lúc ấy họ không có khả năng truyền thông, nhưng họ luôn luôn có mặt. Thật ra, chúng ta không biết được việc gì xảy ra trong giờ phút ấy. Bên ngoài có vẻ như thế này, mà bên trong thì có thể là hoàn toàn khác hẳn.

Ta có thể phục vụ một người đang hấp hối bằng cách ban rải năng lực của tâm từ đến cho họ. Nếu ta thực hiện được việc ấy trong một trạng thái thanh tịnh và vững vàng, điều đó sẽ có một ảnh hưởng trấn

an rất lớn. Trong ta tỏa phát ra năng lượng của sự an lạc.

Và thiền quán cũng có thể phục vụ ta rất nhiều, vì nó giúp ta quan sát được tâm mình. Chánh niệm cho phép ta theo dõi những cảm thọ và phản ứng của mình mà không bị vướng mắc. Nó giúp ta không làm rối rắm thêm một tình trạng đã quá là khốn khó. Chúng kiến giờ phút lìa đời của một người thân yêu có thể là một kinh nghiệm rất mãnh liệt. Bạn hãy tự hỏi mình, khi đối diện với những khó khăn trong cuộc sống, chúng ta có cởi mở không? Ta có thể để cho chúng trôi qua, và giữ cho mình an trú trong năng lực tỏa chiếu của một tâm từ hay không?



Vì lợi ích của tất cả

Dù cho bạn có ý thức được hay không, việc bước chân vào hành trình giải thoát không chỉ là cho riêng mình bạn mà còn là cho hạnh phúc của tất cả những chúng sinh khác nữa. Vì khi ta hiểu được thấu đáo tự tính của mình, chân tính của thân tâm, ta sẽ thấy rằng tự tính này là của chung tất cả mọi người. Tuy có những dị biệt nhỏ, nhưng rất là tương đối và nông cạn, có chăng là chỉ tùy thuộc vào điều kiện mà thôi.

Chúng ta có những cá tính khác nhau. Và bề ngoài thân thể ta, nội dung tư tưởng ta cũng thế. Nhưng cách thức hoạt động của thân và tâm thì mọi người ai cũng giống như nhau. Giận dữ, sợ hãi, thương yêu và tâm từ, những cảm thọ ấy hoàn toàn giống hệt nhau trong bất cứ một ai. Như thân này của chúng ta đều sẽ già yếu và chết. Sau khi hiểu rõ được mình rồi, chúng ta sẽ có thể cảm nhận sâu xa hơn về sự tương đồng giữa ta và người khác.

Tùy theo trình độ hiểu biết của mình về sự tương đồng này mà chúng ta sẽ có những cách đối xử khác nhau với người chung quanh. Trên con đường tu tập, rồi sẽ có một ngày ta bớt đi cái cảm giác chia rẽ, bớt đi sự cách biệt giữa mình và người khác. Khi ấy, ngay cả loài vật cũng không còn khác biệt với ta nữa.

Từ khi tôi có cơ hội đi đến những nền văn hóa khác nhau để dạy thiền, tôi thấy tâm phân biệt của mình đã bắt đầu phai mờ mau chóng. Ví dụ, tôi đã có dịp hướng dẫn vài khóa tu ở Nga. Nơi đây, tình trạng sinh sống cũng như mối tương quan của người ta với nhau khác xa so với ở Tây phương. Dù vậy, trong sự tu tập, những kinh nghiệm đều có chung một phẩm chất: cũng cùng một cái đau nơi chân, cũng một cái “*tâm viên ý mã*” ấy, cũng bấy nhiêu cảm xúc, cũng cùng một năng lực tỉnh thức... Ta thấy rằng, bên dưới những nền văn hóa và hoàn cảnh khác biệt ấy, chúng ta đều cùng nhau chia sẻ một chân lý cơ bản của sự sống. Nhận xét này, bao giờ cũng vậy, đưa ta đến một cảm giác gần gũi và nối liền mạnh mẽ với mọi người. Hiểu được mình rồi, tự nhiên ta sẽ hiểu được người khác, và từ đó sợi dây liên hệ hợp nhất mọi người lại với nhau sẽ được siết chặt thêm.

Issa, một thi sĩ Nhật Bản thế kỷ 16, đã diễn tả một cách thật hay: “*Dưới bóng hoa anh đào nở rộ, không có ai là người xa lạ cả.*”

Sự tu tập của ta cũng sẽ trực tiếp mang lợi ích đến cho mọi chúng sinh khác. Chính vì mọi sự trên đời này đều có liên quan mật thiết với nhau, cho nên sự sống của ta là cần thiết và có ảnh hưởng đến sự mất còn của toàn thế giới. Có biết bao nhiêu sự liên hệ, mối tương quan khác nhau, chằng chịt nối liền mọi loài, mọi vật với nhau. Chắc chắn rằng phẩm chất của tâm và ý bạn, thế nào cũng sẽ ảnh hưởng đến nhiều sự việc khác, mà có lẽ bạn sẽ không bao giờ có thể hiểu hết được.

Môn khoa học mới về thuyết hỗn loạn diễn tả rằng, bên dưới những nhận thức thông thường của chúng ta, sự vật rất là hỗn độn và vô cùng khó hiểu. Tính chất hỗn độn này tự biểu hiện ra cho ta thấy trong những sự kiện thông thường hằng ngày, như là thời tiết thay đổi hoặc trong một làn khói bốc lên. Tuy vậy, nếu bạn đi sâu vào sự hỗn loạn ấy, bạn sẽ khám phá ra rằng chúng có những mô thức rất kỳ diệu và liên hệ với nhau. Có một nguyên lý gọi là “sự phụ thuộc bèn nhảy vào tình trạng ban đầu,” có nghĩa là một sự kiện nhỏ bé đưa vào ở giai đoạn

đầu của một diễn trình, có thể trở thành một kết quả rất to lớn sau này ở cuối diễn trình ấy. Vì vậy mà môn khoa học về thuyết hỗn loạn nói với chúng ta rằng, một con bướm đập cánh ở Trung Hoa sẽ tạo nên những tác động dây chuyền có thể ảnh hưởng đến một hệ thống bão tố ở *Boston*. Đó chính là tính tương quan duyên khởi của mọi vật: khi chúng ta thực hiện một hành động thương yêu, nói một lời giận dữ, hoặc sống với chánh niệm... làn sóng ảnh hưởng của những việc ấy sẽ dần dần lan rộng ra, và trở nên mạnh mẽ lên.

Càng ý thức được tính tương quan duyên khởi của vạn vật bao nhiêu, chúng ta sẽ càng nhận thấy rằng phẩm chất của cuộc sống mình không những chỉ ảnh hưởng tới những người mình gặp, mà sẽ còn cho mọi chúng sinh khác nữa. Một đêm cách đây hơn 2.500 năm, Đức Phật đã ngồi xuống dưới một cội cây tại *Bồ-đề Đạo tràng, Ấn Độ*, và cũng nhờ có hành động ấy mà bây giờ bạn ngồi đây vào thế kỷ 21 đọc những dòng này. Thật kỳ diệu! Và việc này có thể xảy ra là nhờ có những sự kiện dây chuyền, liên tục tiếp nối nhau trong suốt hơn 2.500 năm, qua nhiều nền văn hóa và quốc gia khác nhau. Và sợi dây chuyền ấy không phải chấm dứt với việc bạn cầm quyển sách

này trên tay. Nó sẽ còn được tiếp nối từ bạn cho đến những ai nữa, mà bạn sẽ không bao giờ gặp, ở một thời gian và không gian xa xôi nào đó...

Vũ trụ huyền mặc này đầy những mối tương quan trùng trùng duyên khởi rất tinh vi. Mỗi một hành động của ta cũng tinh tế và có một ảnh hưởng vô cùng như cái vỗ cánh của con bướm. Và nếu ta càng thoát khỏi được tham, sân, si bao nhiêu, thì cuộc sống của ta sẽ càng đem lại hạnh phúc cho những chúng sinh khác bấy nhiêu. Chiêm nghiệm sự việc này có thể đem lại sinh khí mới cho sự tu tập và cuộc sống của ta, trong một không gian thênh thang và đầy tình thương, khi ta bước đi trên một con đường cổ xưa nhưng rất thực tế này.



MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
I. CON ĐƯỜNG TU TẬP	
Phật Pháp - Dharma	9
Nỗi sợ giác ngộ.....	14
Trí thông minh và sự tiến bộ	16
Một mùi vị duy nhất.....	20
Tứ diệu đế	24
Bảng chỉ đường.....	34
Tha lực hay sự giúp đỡ	37
Vai trò của một vị thầy.....	44
Tứ như ý túc.....	48
II. PHƯƠNG PHÁP TU TẬP	
Mục tiêu, sự tinh tấn và buông xả.....	56
Tu tâm	62
Phương pháp thiền tập.....	64
Pháp lý nintendo.....	72
Chấp nhận.....	75
Không thấy được khổ đau là khổ đau.....	81
Tiếp xúc với cái đau.....	85
Sự tiến triển trong thiền tập.....	92
Tính tự nhiên và sự tu tập.....	95
Trở về quê xưa	98
Năng lượng.....	100
Tuệ giác.....	103

III. GIẢI THOÁT TÂM THỨC

Những trở ngại: Một tấm vải bẩn	107
Tư tưởng	109
Quan điểm và ý kiến	115
Lời phán xét thứ 500	118
Tính tự phụ và tâm so sánh	123
Giải thoát những cảm xúc	127
Cảm xúc nô lệ, cảm xúc giải thoát	135
Dùng cây dù của bạn	140
Sợ	144
Cám ơn sự nhầm chán	150
Tự ti	153
Tội lỗi	157
Ganh tỵ	162
Ham muốn	164

IV. TÂM LÝ HỌC VÀ PHẬT PHÁP

Cái tôi và bản ngã	172
Cá tính và sự chuyển hóa	178
Khoa tâm lý trị liệu và thiền tập	185
Tâm thiền giả	194

V. VÔ NGÃ

Chòm sao Vua	199
Sự chào đời của ngã	210
Không dù, không mặt đất	213
Trở về số không	216
Niềm vui sướng và sự vắng lặng	219

VI. NGHIỆP QUẢ

Ánh sáng của thế giới	222
Nghiệp quả tất nhiên	226
Nghiệp quả tinh tế	229
Si mê, gốc rễ của khổ đau	235
Chánh niệm, gốc rễ của hạnh phúc	238
Nghiệp báo và vô ngã	243
Loài thú	248

VII. THỰC TẬP TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

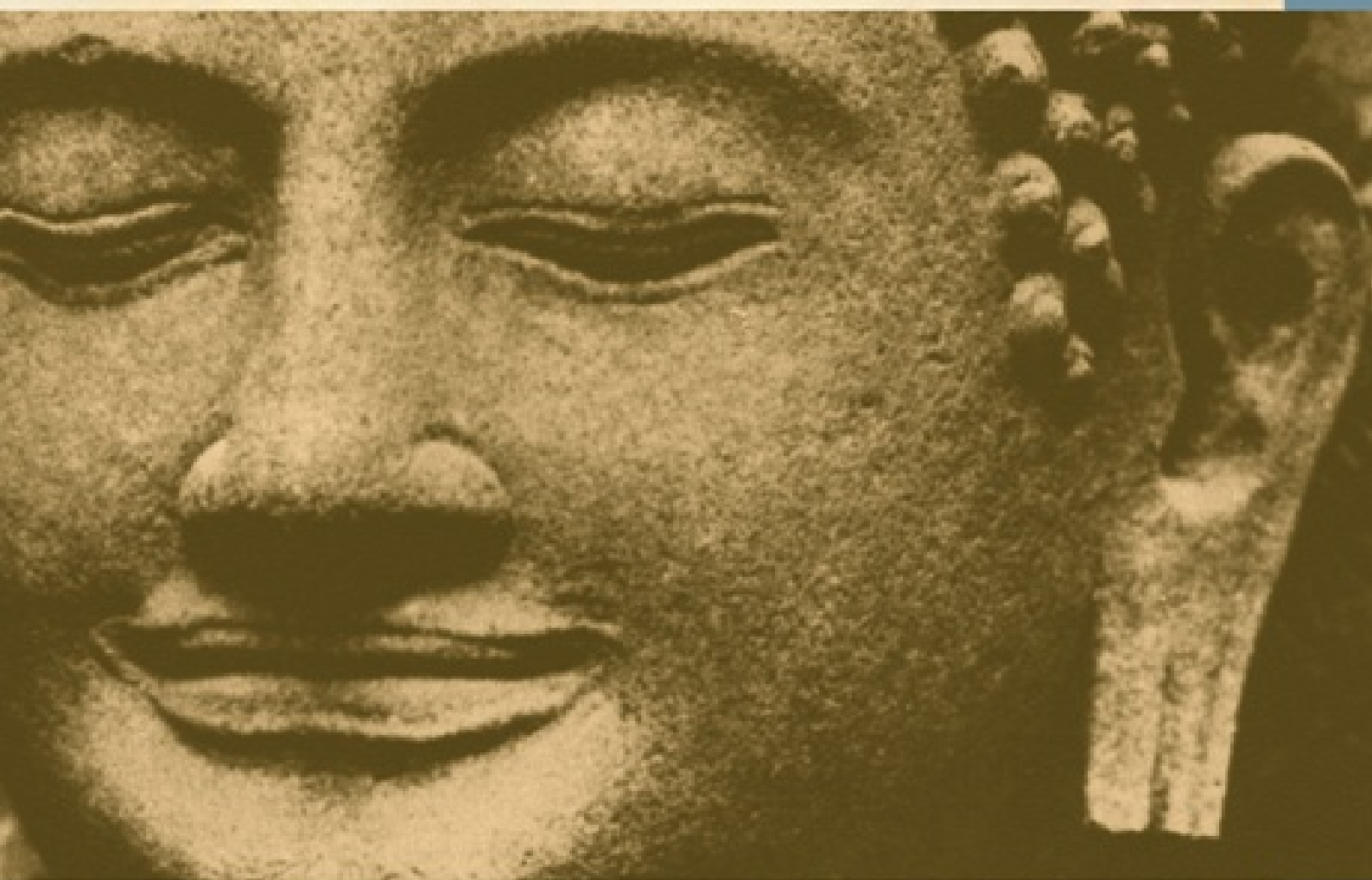
An trú trong hiện tại	251
Tình thương và hiểu biết	256
Tâm từ	260
Tâm bi	268
Nghệ thuật truyền thông	274
Chia sẻ Phật pháp	280
Mối tương quan với cha mẹ	283
Chánh mạng	291
Học văn tự	295
Tính khôi hài	298
Đối diện với cái chết	301
Thiền quán Vipassana và sự chết	304
Tâm từ và cái chết	308
Vì lợi ích của tất cả	312



“An intelligent, thorough, startlingly clear description of Western *vipassana* practice in particular and Buddhism in general.”
—*Los Angeles Times*

INSIGHT MEDITATION

The Practice of Freedom



JOSEPH GOLDSTEIN

SHAMBHALA
CLASSICS

“An intelligent, thorough, startlingly clear description of Western *vipassana* practice in particular and Buddhism in general.”

—*Los Angeles Times*

“Goldstein’s years of experience in leading Buddhist retreats render this a wise and mature book of interest not only to Westerners but also to others open to learning about Buddhist practice and insight into the interconnectedness of all life. Highly recommended.”

—*Library Journal*

“*Insight Meditation* will be welcomed by all those who wish to extend and deepen their commitment to a life of mindfulness.”

—Jon Kabat-Zinn, author of *Wherever You Go, There You Are*

“Wise and practical guidance for anyone who seeks to free the mind through meditation.”

—Daniel Goleman, author of *Emotional Intelligence*

ABOUT THE BOOK

The fruit of some twenty years’ experience leading Buddhist meditation retreats, this book touches on a wide range of topics raised repeatedly by meditators and includes favorite stories, key Buddhist teachings, and answers to most-asked questions.

JOSEPH GOLDSTEIN began exploring meditation as a Peace Corps volunteer in Thailand. Following extended meditation retreats with various teachers in India and Burma, including the renowned Buddhist meditation master Anagarika Sri Munindra, he cofounded the Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts. He has taught numerous meditation classes, workshops, and retreats in America and abroad over the last eight years. He is also the author of *The Experience of Insight*, *Insight Meditation*, *One Dharma* and coauthor of *Seeking the Heart of Wisdom*.

Sign up to learn more about our books and receive special offers from
Shambhala Publications.

Sign Up

Or visit us online to sign up at shambhala.com/eshambhala.

Insight Meditation

The Practice of Freedom

Joseph Goldstein



Shambhala

Boston & London

2012

Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall

300 Massachusetts Avenue

Boston, Massachusetts 02115

www.shambhala.com

© 1993 by Joseph Goldstein

Cover design by Jim Zaccaria

Cover art: *Head of the Buddha*. 12th century C.E. Khmer, Cambodia

“Saint Francis and the Sow,” from *Mortal Acts, Mortal Words* by Galway Kinnell, copyright © 1980 by Galway Kinnell, is reprinted by permission of Houghton Mifflin Company. All rights reserved. “Zazen on the Mountain” by Li Po, translated by Sam Hamill, is reprinted from *Endless River: Li Po and Tu Fu: A Friendship in Poetry* (Weatherhill, 1993) by permission of the translator. The haiku by Ryoken in the “Lovingkindness” chapter is translated by John Stevens, from *One Bowl, One Robe: The Zen Poetry of Ryokan*, © 1977 by John Stevens, reprinted by permission of Weatherhill, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Goldstein, Joseph, 1944–

Insight meditation: the practice of freedom/Joseph Goldstein.

p. cm.

eISBN 978-0-8348-2445-4

ISBN 978-1-57062-025-6 (Shambhala Dragon Editions)

ISBN 978-1-59030-016-9 (Shambhala Classics)

I. Spiritual life—Buddhism. I. Title.

BQ5675.G64 1994 94-10384

294.3'443—dc20

CIP

Dedicated to those
whose generosity and love of the Dharma
have made possible so many things

*The birds have vanished into the sky,
and now the last cloud drains away.
We sit together, the mountain and me,
Until only the mountain remains.*
—Li Po

Contents

Preface

Acknowledgments

1. What Is the Path?

The Dharma

Fear of Enlightenment

Intelligence and Progress

One Taste

Four Noble Truths

Signposts

Grace, or Help Along the Way

The Role of a Teacher

Roads to Fulfillment

2. How to Practice

Purpose, Effort, and Surrender

Training the Heart

Meditation Instructions

Nintendo Dharma

Acceptance

Not Seeing Dukkha Is Dukkha

Understanding Pain

Feeling Good, Feeling Bad: Progress in Meditation

Spontaneity and Practice

Coming Home

Energy

Insight

3. Freeing the Mind

Hindrances: A Dirty Cloth

Relating to Thoughts
Views and Opinions
Judgment 500
Conceit and the Comparing Mind
Liberating Emotions
Emotional Bondage, Emotional Freedom
Use Your Umbrella
Fear Itself
Thank You, Boredom
Unworthiness
Guilt
Jealousy
Desire

4. *Psychology and Dharma*

Ego and Self
Personality and Transformation
Psychotherapy and Meditation
Yogi Mind

5. *Selflessness*

Big Dipper
Birth of the Ego
No Parachute, No Ground
Coming to Zero
Ecstasy and Emptiness

6. *Karma*

The Light of the World
Obvious Karma
Subtleties of Karma
Ignorance, the Root of Harming

Mindfulness, the Root of Happiness

Karma and No-Self

Animals

7. Practice in the World

Staying Present

Wisdom and Love

Lovingkindness

Compassion

The Art of Communication

Sharing the Dharma

Relationship with Parents

Right Livelihood

On Reading Texts

Humor

Training for Death

Vipassana and Death

Metta and Death

To Benefit All Beings

For More Information

Index

E-mail Sign-Up

Preface

May 1965. Thailand Ten, one of the first Peace Corps groups, drink champagne at thirty thousand feet above the Pacific, toasting the West going East. Because I am not yet twenty-one, Pan Am will not serve me. What I know about Buddhism would not fill one of those tiny, stemmed plastic glasses: a smiling man with a big belly, an idea of calm, nonattachment, breathing through all things.

July 1974. At summer session, Naropa Institute, Boulder, Colorado, a Buddhist Woodstock celebrates the East coming West. My initiation as Dharma teacher in America. In the midst of the exhilaration, people wanting to know. I feel the wind gathering, lifting us all, and I think, “This is the beginning of something.”

January 1993. A generation later, the teachings of the Buddha blow steadily, gently through our Western culture. A three-month retreat ends, our eighteenth since 1975. One hundred people walk out into the world, some smiling calmly, others on fire with the truth of their experience. My blue computer screen shines with their questions into winter’s early night.

The Buddha’s Lion Roar calls us all to awaken. If we know how to look, we discover wisdom and compassion, the true nature of our mind. Inspired by this possibility, many of us have been learning to look, to question, to see for ourselves.

Discovery is the first step.

And the next? His Holiness the Sixteenth Karmapa of Tibet expressed it very simply: “We have to do what we know.” To free our mind, we put discovery into practice.

Many Westerners have been practicing Buddhist insight meditation for nearly twenty years. Some sit daily. Some come for weekend or nine-day courses. Others do three-month retreats, or many three-month retreats. Some do even longer ones. Within that range there is every possibility.

What follows touches on a wide range of topics repeatedly raised by students of the Dharma. These practical, incisive, often compelling questions gave birth to this book.

Joseph Goldstein

Barre, Massachusetts

January 1993

Acknowledgments

I wish to express my gratitude to the many people who helped make this book possible:

Eric Kolvig, whose stellar editing skills, painstaking efforts, and lucidity of mind show on every page;

Sharon Salzberg, Michele McDonald Smith, Steven Smith, Carol Wilson, and Steve Armstrong, my three-month-retreat teaching colleagues, all of whom provide the support and friendship that have nourished my understanding over many years;

Devi Harris, who with love and wit offered a room with a view, a notebook computer, and very good pasta;

Kedar, for countless hours of bracing Dharma combat and much good humor in the process;

Tara Bennett-Goleman, for incisive finishing touches on the manuscript;

Ram Dass, for his wonderful example of compassionate action in the world;

Surya, whose loving friendship helped open new perspectives;

Lila Wheeler, for her fine literary advice;

Kendra Crossen, Andy Cooper, and DeAnna Lunden, whose editing suggestions were always helpful;

Anasuya Weil, for her steady and careful transcribing;

The staff at IMS, for their generous service to the Dharma;

And the many people whose questions gave birth to this whole endeavor.

May the merit of this book be dedicated to the happiness and liberation of all beings.

One

What Is the Path?

The Dharma

“Done is what had to be done.”

This phrase, found so often in Buddhist texts, always inspires me. It appears in many “songs of enlightenment,” words exclaimed by women and men at the moment of their liberation. These words bring me joy because they are reminders that we can actually walk the path of freedom to the end. It will be a wonderful moment when we sing that song, “Done is what had to be done.”

But questions may haunt us: “Is it possible to awaken? It may have been possible for the Buddha, but is it possible for me? Can I really do it?” We can, if we know the way.

We practice the Dharma in order to understand that way, in order to be free. That is the heart of all the effort we make, because from freedom come connectedness, compassion, lovingkindness, and peace. The word *Dharma* in Sanskrit, or *Dhamma* in Pali, is a huge umbrella term with many different meanings. Among others, it means the truth of the way things are. It means the specific elements of experience and the natural laws that govern that experience. *Dharma* also refers to the teachings of the Buddha and to the paths of practice that lead to awakening. So Dharma is all-inclusive. Everything is the Dharma; everything follows its own lawful nature.

The Buddha saw with such clarity how different states of mind and courses of action lead to different results. Unwholesome mind states have certain consequences. Wholesome mind states have results of their own. As we begin to understand the truth of how things are, we see for ourselves what brings suffering in our lives, and what brings happiness and freedom.

In true spiritual undertakings there is no compulsion. The Buddha laid out a comprehensive map of reality. When we understand the map well, we can choose freely which direction we want to take. It is simple. If we want to be happy, and if we understand the causes for happiness, then, when we cultivate those causes, happiness follows.

We can make such choices because Dharma is the reality of natural law, of how things work. If our lives unfolded randomly, with no physical or moral laws operating, then we could not influence the direction of our lives at all; we would simply be subject to the winds of chaos. Although at first our mind might feel like a whirlwind of activity, the amazing path of Dharma practice helps us begin to sort things out. We establish some stability and focus in our mind and see which elements in it lead to greater peace, which to greater

suffering. All of it—both the peace and the suffering—happens lawfully. Freedom lies in the wisdom to choose.

As we walk the way of awareness, we see that the deepest purpose we all have is to perfect the qualities of our heart and mind. The spiritual path transforms our consciousness, purifying it of greed, hatred, ignorance, fear, envy, jealousy—those forces that create suffering in us and in the world.

We all share this most fundamental purpose of freedom. It is the universal potential of the mind itself. In my early years of practice in India, I studied with Munindra-ji, one of my teachers, in Bodh Gaya, the place where the Buddha awakened. Bodh Gaya is a small village with many beautiful temples, and as Munindra-ji and I would walk together through the village, he would often point out very simple village people who had been his students. Many of them had attained different stages of enlightenment.

Seeing these people encouraged me, because judging from outward appearances, you would never guess their spiritual attainments. They looked like simple village folk going about their business. I came to appreciate, firsthand, the often-stated truth that realization does not depend on social or educational background. Everyone shares the basic commonality of being alive, of having a mind and heart. Our task is to awaken and purify this mind-heart for the benefit of all.

Understanding this task, this path, gives a context in which to hold and measure each of our actions. Does this action we are about to perform—any action—help us awaken, or does it hinder us? In all our different life situations we can practice purifying our mind. When we know and connect with the path of freedom, and when we commit ourselves to it, no matter what, then beyond any doubt we will one day exclaim our own song of enlightenment: “Done is what had to be done.”

Fear of Enlightenment

Meditators sometimes report that fear of liberation holds them back in their practice; as they proceed into uncharted territory, fear of the unknown becomes an obstacle to surrender. But this is not really fear of enlightenment. It is rather fear of *ideas about* enlightenment. We all have notions about freedom: dissolving in a great burst of light, or in a great cosmic flash. The mind might invent many different images of the experience of liberation. Sometimes our ego creates images of its own death that frighten us.

Liberation means letting go of suffering. Do you fear the prospect of being free from greed? Do you fear being free from anger or delusion? Probably not. Liberation means freeing ourselves from those qualities in the mind that torment and limit us. So freedom is not something magical or mysterious. It does not make us weird. Enlightenment means purifying our mind and letting go of those things that cause so much suffering in our lives. It is very down-to-earth.

Imagine holding on to a hot burning coal. You would not fear letting go of it. In fact, once you noticed that you were holding on, you would probably drop it quickly. But we often do not recognize how we hold on to suffering. It seems to hold on to us. This is our practice: becoming aware of how suffering arises in our mind and of how we become identified with it, and learning to let it go. We learn through simple and direct observation, seeing the process over and over again until we understand.

When the Buddha described his teaching in the most concise way, he said that he taught one thing and one thing only: suffering and the end of suffering. Understanding this reality for ourself frees our mind and opens more fully the possibilities for compassionate action in the world.

Intelligence and Progress

Awakening is for everybody. I think it is fortunate that progress on the path does not depend on the level of one's intelligence. Coming to understand this fact was a great opening for me during my years of training to be a teacher.

When I was in India training with my teacher, Munindra-ji, I sat in on many of his interviews with yogis to watch how he taught. After some of the interviews, he would describe which meditation subjects were suitable for different individuals. Once he said, "Oh yes, this one is suitable for intelligent people, and this one for stupid people." I had an immediate, strong reaction to this categorization. Because of a certain middle-class, Western conditioning, I was offended that anyone would be considered stupid.

It was freeing to learn that for spiritual practice there is no preference regarding intelligence. Some people are intelligent, and others are not. According to the teaching, if you are intelligent you do one thing, and if you are dull you do another. The *Visuddhimagga (The Path of Purification)*, a compendium of much of the Buddha's teachings, describes different meditation subjects and indicates for whom each is best suited.

Over the years I have come to appreciate both the obvious strengths intelligence provides and some of its tremendous dangers. We all know people who become strongly identified with, and attached to, their intelligence. It can become a big ego trap, harmful to oneself or others. Intelligence can also be a great blessing, providing invaluable clarity. For me it was important to learn that many other qualities of mind reflect nobility and beauty of character much more than intelligence. Generosity, love, compassion, or devotion do not depend on a high IQ.

One of my favorite stories from the Buddha's time tells about a disciple of the Buddha who was very dull. His brother, another disciple, was an *arhat*, fully enlightened, and was also very smart. The dullard had been inspired by the teachings and had been ordained as a monk. He had the sweetest heart, but his mind was really slow. Because he was slow, his brother gave him as his practice a four-line verse of the Buddha's teachings to memorize.

The dullard struggled and struggled to learn one line. Then, as he was trying to learn the second line, it pushed out the first. One line was all his mind could hold. This struggle went on and on; he simply did not have the intelligence to do it. His arhat brother finally gave up and said, "This is hopeless. You had better leave the order of monks." The poor dullard was totally dejected. He felt so sad, because his heart was devoted to the Dharma.

As the dullard was walking back to his village, feeling very low, the Buddha, knowing what had happened, came and walked by his side. He stroked the poor dullard's head and consoled him by giving him a practice exactly suitable to his condition. "Here's a meditation subject for you. Take this white handkerchief and stand out in the hot sun and rub it." That was the whole meditation.

So the dullard took the handkerchief, went out in the sun, and began to rub it. Slowly the handkerchief started to become dirty with the sweat from his hand. As that happened, memories awakened in him of previous lifetimes of practice, when he had seen impurities coming from his body. As he continued to watch the soiled handkerchief, a profound dispassion arose and his mind opened. He became fully enlightened. It is said that as he became enlightened, intelligence and all the traditional psychic powers came to him, in addition to deep understanding of the Dharma. The story then ends by describing some good-humored psychic tricks the former dullard played on his surprised brother.

I feel great affection for the dullard.

One Taste

Is enlightenment gradual or is it sudden? Whole schools of Buddhism have grown up around this issue. But it has always seemed to me that liberation is both sudden and gradual, that there is no polarity between the two.

Enlightenment is always sudden. It is grace; when the conditions are right, it happens. But the path leading up to that moment is gradual. We practice, we create the field, we prepare the ground, and the mind eventually opens suddenly and spontaneously. Then again, after sudden awakening can come a gradual cultivation and ripening of the enlightened mind.

The Buddha declared straightforwardly that our mind in its natural state is pure but that it is obscured by visiting defilements. In one of his discourses he said, “The mind is radiant, shining, glowing forth; but it is stained by the defilements that visit it. The mind is radiant, shining, glowing forth, and from the uprooting of defilements that visit it, it is freed.”

Techniques may vary, but the essential teachings of the Buddha—on the nature of suffering and the realization of freedom—are found in all the Buddhist traditions. Countless forms have evolved in all the places where the Dharma has flourished: India, Burma, Thailand, Tibet, China, Japan, Korea, Sri Lanka, Cambodia, Vietnam, and elsewhere. Munindra-ji told me long ago that he was familiar with over fifty techniques of insight meditation in Burma alone.

Do not become attached to the idea that there is only one right way or technique of practicing the Dharma. Freedom and compassion are the reference points for all practice. Everything else is skillful means. There are many experiences along the way. As soon as we take a stand any place at all, thinking “this is it,” we have already overshot the great jewel of emptiness, creating yet another sectarian view.

One of my teachers voiced what I think is true for all traditions, practices, techniques, and views. He said, “Unless a practice cools the fires of greed, aversion, and ignorance it is worthless.” This is the measure of everything we do.

What is truly wonderful about the Dharma in the West is the opportunity for practitioners of all traditions to meet and learn from one another. Each of the great traditions—Theravada, Mahayana, and Vajrayana (Tibetan Buddhism)—has so much to offer. As the Buddha said, “The Dharma has one taste, the taste of freedom.”

And for all of us practice is the key. There is a wonderful story of Milarepa,

the great Tibetan yogi. It seems that at the end of his life Milarepa took his foremost disciple to a remote mountainside in order to transmit the most secret teachings. With great reverence and devotion the disciple requested the transmission. Milarepa then bent over, exposed his backside, and pointed to the leatherlike calluses that had developed from his years of sitting.

As individuals we will have different cycles as our practice unfolds. There are times when you might have a lot of energy for intensive, silent meditation retreats that can help stabilize strong awareness and open new levels of insight. At a certain point, however, you might find yourself losing energy for such intensity in practice. This waning in the cycle might come after a few years, a few months, or even, at first, after a few days of intensive practice. When it comes depends on each person's level of development and particular life situation.

I knew one retreatant who had been practicing in Asia for several months. His practice had reached a certain level of maturity, but for some reason he could not make any further progress. When our teacher asked him about conditions at home, he spoke about a compelling desire to see his family again. Our teacher advised him to return home for a visit. After seeing his family, his mind was cleared of that obstacle, and when he came again to practice, he finished that particular course of training.

Be wary of holding a fixed model of how your practice should proceed. At times you may be drawn to investigate your mind in a secluded retreat situation. At other times, you may not feel this need for solitude. Just follow the rhythm of the cycle in a simple, natural way. If liberation is the central aspiration of your life, periods of intensive meditation practice can be of inestimable value. They generate tremendous energy, power, and insight. But there are also cycles of living actively in the world, developing generosity, morality, truthfulness, and compassion, qualities more easily expressed in daily life than in retreat. Then in turn these great strengths of mind will further empower your intensive meditation.

Four Noble Truths

As the teachings of the Buddha spread throughout Asia and the world, many schools of interpretation arose, each with its own emphasis, metaphysics, and skillful means. Although the different traditions may disagree about some points of Dharma, one formulation of the teachings remains the central jewel common to them all: the Four Noble Truths.

The Buddha described the First Noble Truth as the truth of suffering. The word *dukkha* in Pali has a wide range of meanings, including suffering, insecurity, and unsatisfactoriness. The Buddha awakened, without fear or self-pity, to the reality of suffering in life. He recognized the problems of suffering very clearly: the pain of birth, old age, death, sorrow, pain, grief, despair, association with the unloved, separation from the loved, not getting what we want—all this is *dukkha*. As we investigate the nature of conditioned phenomena on increasingly deep and subtle levels, we begin to see their inherently unsatisfying nature.

We all know that painful feelings in our bodies or in our minds are suffering. But we can also understand this truth of *dukkha* when we become aware of the momentariness of experience. No experience, no matter how wonderful, will bring us a deep and lasting satisfaction, precisely because it is always changing. The continuous flow of phenomena often reminds me of water going over the lip of a high waterfall. The water is endlessly falling away—*whissssh!*—without stopping, without rest. That is the nature of all experience.

In addition, the Buddha described a third kind of suffering very graphically in the Fire Sermon: “The eye is burning, the ear is burning ... the body ... the mind ... burning with what? Burning with the fire of greed, the fire of aversion, the fire of ignorance.”

We find it hard to open to the truth of suffering because we are conditioned to seek refuge in conventional ways. We seek our refuge and happiness in pleasurable things, in things that are themselves transitory. Often we do not make the necessary effort to stop, to open, to sensitize ourselves to what is really going on.

The wonderful paradox about the truth of suffering is that the more we open to it and understand it, the lighter and freer our mind becomes. Our mind becomes more spacious, more open, and happier as we move past our avoidance and denial to see what is true. We become less driven by compulsive desires and addictions, because we see clearly the nature of things as they are.

But it is not enough simply to see and understand the suffering in our lives. The Second Noble Truth recognizes its causes. What are the causes of suffering? The Pali word is *kilesa*, which means afflictive emotions, the torments of the mind, such as greed, envy, hatred, anger, fear. These states and others torment us and create suffering.

Kilesas manifest on different levels. Sometimes they are so strong that they can cause what one Buddhist monk from Burma translated as “outrageous behavior”: killing, stealing, sexual misconduct, causing great harm to oneself and others. The force of these kilesas is so obvious when we look at what is happening all over the world: murder, rape, torture, starvation, national hatreds. All this suffering has its roots in people’s minds, in our own mind.

We can abandon this level of suffering when we have a commitment to ethical precepts, to nonharming behavior. The Buddha taught five training precepts as a great protection from these kinds of harmful acts: not killing, not stealing, not committing sexual misconduct, not lying, and not taking intoxicants that cloud the mind. Imagine how different the world would be if everyone followed just part of *one* of these precepts—not to kill other human beings.

A middle level of kilesas is those unwholesome states of mind that bring about actions of speech or mind that are somewhat less impactful. And the subtlest level of kilesas is called latent defilements, or latent afflictive tendencies. These are not present in the moment but have the potential to arise if they are given the appropriate circumstances. We can see these latencies at work when people are put in situations of overwhelming stress and commit actions they might not normally even consider.

The Buddha placed great emphasis on uprooting one particular defilement in order to abandon the causes of suffering. This kilesa, considered the most dangerous, is the strong belief in and view of some permanent “self.” As long as our mind is afflicted by that wrong view, by that incorrect perception, of things, it leads us on to perform many other kinds of unwholesome actions. If we have a mistaken notion of “I,” then we need to defend it and gratify it, and thus many of our actions begin to revolve around this wrong view. The writer Wei Wu Wei succinctly expressed this root kilesa’s delusive effect: “It is like a dog barking up a tree that isn’t there.”

Meditation purifies the mind of this most deeply conditioned kilesa, which has caused so much suffering in our lives and which is the basic misperception of our existence. Through the power of mindful awareness, we get a sense, a taste, of what selflessness—absence of self—means. We understand it, not theoretically or conceptually, but in the experienced freedom of the moment.

Such liberating understanding is not new. It goes back to the time of the Buddha and to countless Buddhas before him. This understanding is the nature of the Dharma itself. It is also expressed in the wisdom of many people of different cultures. A fourteenth-century Japanese samurai wrote:

I have no parents

I make the heavens and earth my parents

I have no home

I make awareness my home

I have no life or death

I make the tides of breathing my life and death

I have no divine power

I make honesty my divine power

I have no friends

I make my mind my friend

I have no enemy

I make carelessness my enemy

I have no armor

I make benevolence my armor

I have no castle

I make immovable-mind my castle

I have no sword

I make absence of self my sword.

We are all samurai, making “absence of self” our sword. That sword of wisdom cuts through ignorance, cuts through delusion.

The First Noble Truth teaches the truth of suffering and its different levels. The practitioner who understands the Second Noble Truth recognizes and abandons the causes of suffering, and weakens and uproots the afflictions of the mind, particularly the view of self.

The Third Noble Truth teaches that there can be an end of suffering, a putting down of the burden. We glimpse the end of suffering at different times in our practice. We can taste this freedom in just the moment when a kilesa vanishes. When we are caught by the afflictive emotions, we feel tight, burning, contracted; and in the moment when we let go of that identification,

our mind is released. Right in that moment we have a taste of freedom, a taste of the end of suffering. This freedom is real; it is in our own experience; it is not just some nice idea. Every time we become aware of a thought, as opposed to being lost in a thought, we experience that opening of the mind.

A familiar experience of this release comes when we go to the movies, become totally absorbed in the story, and then walk outside. A kind of reality shift happens, a little jolt of awakening: “Oh, that was just a movie!” But how much are we lost in the nonstop movies of our mind? Every moment when we are mindfully aware of what is happening becomes a moment of awakening from our own story. “Oh, yes, that was just a thought. It is not the big drama that I believed it to be.” This is a moment of opening.

We experience the truth of the end of suffering in another way at that stage of meditation practice called “equanimity about formations.” A mind suffused with equanimity is poised and balanced with whatever may be arising in its experience. We feel soft and spacious as things come and go; an equanimous mind does not move reactively at all. This state is likened to the mind of a fully enlightened being. So even before we have realized complete liberation, we can still experience this place of peace.

We also experience the truth of the end of suffering by opening to the end of all conditioned phenomena—the realization of the unconditioned, the unborn.

The Fourth Noble Truth of the Buddha’s awakening gives the full development of the path leading to liberation. This path of practice is direct and straightforward, although it takes tremendous perseverance and commitment. The path of practice consists of three trainings. First we train in morality, in nonharming. If we try to practice meditation without the foundation of goodwill to ourselves and others, it is like trying to row across a river without first untying the boat; our efforts, no matter how strenuous, will not bear fruit. We need to practice and refine our ability to live honestly and with integrity.

In the second training, we develop energy, concentration, and mindfulness. These are the meditative and life tools that enable us to awaken. Without them we simply act out the patterns of our conditioning.

These two trainings are the foundation for the third, which is the emergence of wisdom. Wisdom is the clear seeing of the impermanent, conditioned nature of all phenomena, knowing that whatever arises has the nature to cease. When we see this impermanence deeply, we no longer cling; and when we no longer cling, we come to the end of suffering.

Signposts

Nothing we do creates the unconditioned. Everything arising in this mind and body is a conditioned phenomenon. All elements of experience arise and pass, conditioned by causes. The unconditioned is uncaused, unborn, beyond all arising and passing. The unconditioned is there. It has always been there. It is not something created in time; it is not something created at all. We could call it the ground of being, or the ultimate reality, or nirvana, or the unborn—there are countless names for it. And just as a path that goes to a mountain does not cause the mountain, the path of practice leads us to this highest freedom, but does not cause it.

What we do is walk on this path, and when the conditions are right, the mind opens. That opening can happen at any time. There are some signposts along this path that are common to many, although people can also open in many different ways.

The Buddha often taught that wisdom comes from concentration of mind. We can develop this steadiness of attention by connecting with the arising object, like the breath, and then sustaining our awareness of it. Once we develop stability of attention, instead of our struggling to keep our mind in the present, it more naturally just abides there. Although at times our attention will slip off the object, getting lost in some thought, the momentum of awareness and concentration has reached the point where the attention spontaneously rebounds to a place of mindfulness and calm abiding. That becomes the place where we reside.

With the power of concentration as the foundation, we then begin to observe the mind and body from a range of different perspectives, different stages of experience. We go through periods of tremendous happiness and clarity, of real brilliance of consciousness, of seeing things with extraordinary luminosity. These periods do not last. We then go through stages of opening to deeper and deeper understandings of suffering. Opening to that side of the Dharma is not theoretical. Our understanding of suffering comes from feeling it directly in our own life and practice.

So we have the experience of tremendous joy and luminosity. And we also have the experience of great suffering. Then we come to a place of profound equanimity. Having been through both of those other stages, our mind matures to a place where it is no longer moved: it does not grasp at pleasant things; it is not repelled by unpleasant things. Our mind attains deep, deep balance, like a calm, deep-flowing river. Out of this mature place of equanimity, the conditions arise that open our mind suddenly to the

unconditioned, to what is beyond body and mind, to freedom.

Grace, or Help Along the Way

Moment-to-moment awareness—that is one accurate way to describe the great enterprise of becoming free. But there are other valid ways to characterize our path. In the broadest conception of the path, in the vast context of spiritual practice, we cultivate and nourish certain qualities that support and propel us forward into freedom. The Pali word *parami* refers to ten wholesome qualities in our minds and the accumulated power they bring to us: generosity, morality, renunciation, wisdom, energy, patience, truthfulness, resolve, lovingkindness, and equanimity.

The fact that we do not often find the word *grace* used by schools of Buddhism may allow us to connect with a fresh and immediate sense of the word by looking directly at our own experience. I feel that the paramis are one great influence in our experience that corresponds to the sense of grace, not as a theological doctrine or metaphysical concept but as something we can really feel and know.

The concept of parami reminds me of a line in a poem by Dylan Thomas: “The force that through the green fuse drives the flower.” Parami does not come from some being outside ourselves; rather, it comes from our own gradually accumulated purity. A Buddhist understanding of reliance on a higher power would not necessarily involve reliance on some supernormal being. It is, rather, a reliance on these forces of purity in ourselves that are outside our small, constricted sense of *I*, and that constitute the source of grace in our lives.

In the long course of evolution in this lifetime and perhaps over many lifetimes, we have generated a power of purity in our mind by acts of generosity and lovingkindness, by deepening understanding and wisdom. This power becomes the karmic force that brings blessings in our life. So our own inner development, not an external agent, brings us this grace. Develop and strengthen the paramis within you, and from that source enjoy the blessings that result.

A poem by Galway Kinnell beautifully expresses the grace of blessings from within:

Saint Francis and the Sow

The bud
stands for all things,
even for those things that don't flower,

for everything flowers, from within, of self-blessing;
though sometimes it is necessary
to reteach a thing its loveliness,
to put a hand on the brow
of the flower
and retell it in words and in touch
it is lovely
until it flowers again from within, of self-blessing;
as Saint Francis
put his hand on the creased forehead
of the sow, and told her in words and in touch
blessings of earth on the sow, and the sow
began remembering all down her thick length,
from the earthen snout all the way
through the fodder and slops to the spiritual curl of the tail,
from the hard spininess spiked out from the spine
down through the great broken heart
to the sheer blue milken dreaminess spurting and shuddering
from the fourteen teats into the fourteen mouths sucking and blowing
beneath them:
the long, perfect loveliness of sow.

Freedom cannot be found within the contraction of ego identification. The practice of Buddhadharma awakens us to an underlying reality beyond that identification. As the paramis develop through our practice—and they have been developing over lifetimes—we experience an emergence of something called *dhammoja* in Pali, the essence of Dharma. In deepening meditation practice we drop out of the conceptual realm into an energy flow of awareness. Dhammoja is this energy that keeps pushing us to liberation. It is something greater than our limited sense of self.

I had a strong experience of dhammoja during one of my periods of practice in Burma. I had been in Asia for several months and was rapidly losing weight and physical strength. At one point my body became so weak that I would actually topple over from my sitting position. But even in this

very weakened bodily condition, the energy from the inner flow of awareness remained so strong that the meditation continued to unfold. It was as if nothing could stop the onward-leading momentum. This experience reminded me of those stories of the Buddha visiting people who were sick or dying. He would often say to them, “Though your body is weak and full of pain, train your mind to stay alert and mindful.” A taste of dhammoja shows us that we can actually do what the Buddha advised.

Another understanding of grace comes from the Buddhist world-view that recognizes beings on other planes of existence. In traditional Buddhist cultures people believe that *devas*, or celestial beings from higher planes, can work to protect, guide, and help us in different situations. The Buddha taught that devas are drawn to us through the power of our virtue and lovingkindness. As we cultivate and purify our own morality and love, we open ourselves to receive their positive energy and beneficent help.

You may or may not choose to believe this aspect of Buddhist cosmology. Our freedom does not depend on external things. You can come to full liberation whether or not you find devas credible. But a phrase from Coleridge might suggest a useful attitude: the willing suspension of disbelief. Can we remain open to possibilities of things we do not yet know for ourselves, with neither blind belief nor blind disbelief? Many things that today seem commonplace in our world, one hundred years ago would have been called miracles.

Although strong hidden influences, given the right conditions, can assist us, they cannot accomplish the work of spiritual practice for us. The beneficence of external beings like devas is secondary to the inwardly developed, liberating force of dhammoja and the paramis.

Reflecting on our own paramis can be a great help in practice. The force of delusion is so strong that most beings never see the possibility of coming out of suffering. The very notion that the mind can be purified of greed, hatred, and delusion never even occurs to most people. Only a vast reservoir of parami brings us to practice and creates the motivation and interest to do this difficult, ultimately liberating work. Appreciating the paramis within ourselves can be a cause for great self-respect and joy. Often, in the midst of the many ups and downs of practice, we forget just how powerful the paramis are in each one of us. They engender true grace in our lives.

The Role of a Teacher

Dharma practice takes us to the edge of what is known. Mostly in our life we create for ourselves a domain of comfort, where everything is in place and we know where we stand. Often our mind builds strong defenses to maintain reassuring stability in our inner realm. But this security also limits us to the familiar, to the easily recognized. There are worlds of experience and ways of being that lie beyond the habits of our conditioning. Do we have the courage of heart and spirit to explore the unknown?

A teacher, guide, and spiritual friend can be of inestimable help on the path. Such a person can reveal what is hidden, point out the path, and inspire our highest aspirations. As we pass the boundaries of familiarity, we experience suffering and happiness in new and unexpected ways. Sometimes suffering spurs our efforts to be free; at other times, we simply become mired in patterns of suffering, unable to find our way out. Happiness can trap us even more. There are many nice resting places along the spiritual path. We begin to feel more peaceful, more in harmony, better adjusted, and more accepting. We relate better to others; our life gets easier. And we may decide to settle into this place of ease for a nice long rest.

A good teacher knows when a student is stuck, either in suffering or in a conditioned kind of happiness. Employing a variety of skillful means, the teacher uses everything as fuel for the fire of awakening. At times we need encouragement and loving support, at other times, perhaps a fierce wake-up call. I have appreciated this skill so much in U Pandita Sayadaw, my Burmese meditation teacher. No matter what glorious experience I have reported to him, he has seemed to remain unimpressed. Although at times I have felt disappointed, he has given me the gift of not settling for anything less than liberation.

Another wonderful teacher, Nyoshul Khen Rinpoche, pointed to the highest freedom in a different manner. I had gone to see him for an interview, telling him about various meditation experiences. He said, “The price of gold goes up and down, but the nature of gold remains the same.” Many experiences come and go in meditation, but the pure nature of mind abides. Both by words and presence, a teacher helps us not to get caught in temporary appearances.

One area of difficulty that can arise in the teacher-student relationship is confusion between power and authority. In all domains of life we encounter people who have more understanding than we do about certain things. Acknowledging that difference opens us to learning from such people. It helps us keep a beginner’s mind. But acknowledging someone’s

understanding in a particular area should not be confused with conferring power. We can welcome guidance, instruction, and inspiration without abandoning our own inner moral sense.

Problems related to power may come from both sides. Teachers may have had some genuine level of realization but may not yet be fully liberated, and so at times they may act from places of ignorance. Students may be too willing to surrender their own powers of discriminating wisdom in the name of spiritual humility. We often mistakenly assume that because someone has genuine understanding in one particular area, this mastery necessarily extends to all other areas of life. That may or may not be true.

In the Theravada tradition of Buddhism, the teacher is considered a *kalyana-mitta*, a spiritual friend. A true *kalyana-mitta* acts out of kindness and compassion for the suffering of beings. When we recognize a natural authority in teachers because of their wisdom, their knowledge, their compassion, and when they act from that natural authority, not from some less skillful place of power, then we can benefit immeasurably from their guidance. The relationship between teacher and student can be the greatest blessing of a student's life; it also has the potential for danger and abuse. Acknowledging both of these possibilities helps us distinguish between the two.

Roads to Fulfillment

The Buddha taught about four paths or roads to success, to fulfillment, roads that lead us onward. They are four different qualities of character, each reflecting a different strength of personality. If we can recognize which of them is our own particular strength, then we can build on that power we already have; we can do what has to be done.

Sometimes people have the idea that to practice the Dharma means to live without passion, without fire—that it means a cool and detached passivity. This is a very mistaken notion. Each of the four roads to power involves a tremendous passion, a great fire within us. For those of us in whom that passion stirs, the Dharma becomes the paramount commitment of our lives.

The first road to success that can fuel our commitment is zeal—the strong desire to do, to accomplish something. When we feel this quality, we sense that nothing can finally impede us. We feel that we will not be satisfied until we have realized our goal. Sometimes when I think of this quality, I think of the extraordinary enthusiasm and motivation of Olympic athletes, or great musicians, or anyone who has brought something to perfection. The quality of zeal, of ardency, carries them through their lives: “I’m going to do this! I’m going to accomplish this!” And they do, based on that strength of mind, that unwavering sense of purpose. So desire to do, a powerful aspiration and motivation, is one of the four roads to success.

The second road is the quality of energy. A person who has this resolute determination of heart feels *challenged* by the thought, “This undertaking requires great effort. I can do it.” Such a person not only remains undaunted by the effort required but also finds inspiration in the challenge. It is the sense, “Whatever can be accomplished by effort, that I can do.”

Some time ago I read a newspaper article about the death of the legendary racehorse Secretariat. The article beautifully eulogized this horse’s courageous heart, describing how that courage manifested so superbly in all those races. When we act from that place of heart, putting out effort without holding anything back, we develop tremendous strength and power.

Dipa Ma, one of my teachers from India, exemplified this quality of heroic effort. There were times in her practice when she was very ill, so weak that she had to crawl up the stairs to the meditation hall to continue her meditation. Nothing daunted her. The last time I saw her before she died, Dipa Ma turned to me and said, “You know, you should sit for two days.” She did not mean a two-day retreat; she meant one sitting two days long! Just sit, for two days! When she said this, I started to laugh because it seemed so

beyond my capacity. She looked at me with deep compassion and said, “Don’t be lazy.”

Dipa Ma had an astonishing capacity for effort, and it brought her the kind of result that that strength of mind brings. People with this power, this characteristic, who have this strong ability to make effort, are not disheartened by how long it takes, how difficult it is. It takes months, it takes years, it doesn’t matter—because the courage of the heart is there.

The Buddha also exemplified this quality. Before his awakening, when he was still seeking the truth just as we seek it, he made this determination: “If the end is attainable by human effort, I will not rest or relax until it is attained. Let only my skin and sinews and bones remain. Let my flesh and blood dry up. I will not stop the course of my effort until I win that which may be won by human ability, human effort, human exertion.”

The third road to success is strong love for the Dharma, the love for the truth that keeps our mind continually absorbed in the practice. This love has great purity of consciousness and is extremely ardent. When you first fall in love—in the ordinary, worldly sense—your mind fills with thoughts of your beloved. Love for the Dharma has that level of intensity. It becomes a path to understanding when it fills our minds. We continually reflect on the Dharma, practice it; nothing else seems equally important. Such love for the Dharma keeps us going. It is our highest love, our highest value.

The last of the roads to success is the quality of inquiry, of investigation. Some people have a strong interest in understanding the deepest and most profound aspects of the teachings. They are not satisfied to know just the surface of things. This kind of mind contemplates the immensity of samsara—this round of rebirths—the immensity of the planes of existence, and the implications in our lives of this vastness of vision. A person with such fervent inquiry investigates and understands the potential for suffering and the possibilities for freedom. Such a person takes the deepest satisfaction in probing and investigating the profound mysteries of consciousness.

Someone endowed with *any one* of these four bases of power will undoubtedly come to liberation. We may free ourselves through the power of zeal, the great desire and motivation to follow the path; we may do it through the quality of heroic effort, an effort that cannot be stopped; we may come to awakening through our absorption in and love for the Dharma; or we may experience freedom through the power of investigation, the need to know and understand. Any one of these can be our path of fulfillment.

Our work is to recognize where our own strength lies, and to practice from that place of strength, to develop it, to cultivate it, and to make it even

stronger. Our great life challenge is to do the work of awakening, to see that the path of practice lies in bringing these liberating qualities of heart and mind to each moment. The path of awakening is moment to moment; it is right here. Can we hold this vision and be complete in our attention in this moment? Can we be deeply inspired by what is true, remembering that our practice is never just for ourselves? We practice for the benefit and welfare of all beings. The Buddha pointed out the four roads to success. The rest is up to us.

Two

How to Practice

Purpose, Effort, and Surrender

How can we have a goal in practice, feel inspired by a sense of purpose and direction, and yet avoid becoming caught in a tangle of straining and striving? This is a crucial question for anyone on a spiritual path.

All of the choices we make in our life involve some kind of purpose and goal. A clear sense of destination helps us choose more wisely the path that leads there. So when we know our purpose for meditation, we begin to understand the great significance of the spiritual journey; and that understanding in turn gives us the necessary inspiration and energy to travel the path.

The Buddha's teaching inspires the journey because he articulates so clearly where the path of practice leads: to deeper levels of insight and freedom, to that purity and happiness of a mind-heart free from grasping, free from hatred, and free from ignorance.

If you want to heighten your effort and energy for this immense journey of freedom, you might try a few reflections that have great power. Try reflecting on the very fleeting, momentary nature of your experience. Although we may understand this truth intellectually, it takes caring, wise attention to see and feel it deeply. Where has all your experience gone? Moment after moment it disappears. We may hold on to ideas or memories, but they too become just other passing, ephemeral experiences. Given this great and obvious truth of impermanence, what is really of value in your life? What is really worth cultivating?

This very reflection on impermanence motivated the Buddha-to-be to seek enlightenment in his own momentous quest. "Why should I," he asked while still a prince in his palace, "who am subject to old age, disease, and death, seek that which is also subject to old age, disease, and death?"

After his great awakening, the Buddha encouraged, exhorted, admonished others to feel the urgency that comes from knowing that all things pass away: "There are trees and the roots of trees," he told monks, nuns, and laypeople. "Meditate now, lest you regret it later." Trees provided convenient places to meditate in those days and in that climate.

The Buddha knew so clearly just how fast our life goes by, and how rare and precious a gift is the opportunity to practice, to awaken. Unless we use the time of our life well, we can be left with gnawing remorse, a feeling of having missed something of the greatest value.

You can also reflect on what first awakened your interest in your own

journey of understanding. Was it some deep experience of personal suffering? Was it compassion for the suffering of others? Was it some inner groping for meaning or purpose in your life? Sometimes we lose touch with what first inspired us. It can help us to reconnect to that initial interest and inspiration. Doing so can rekindle the fire of effort, of passion for this amazing path of waking up and becoming free.

Without that fire of effort, nothing happens. We simply live out, and act out, all the old habit patterns of our conditioning. It is extremely difficult to step outside these habits, to discern in a clear, fresh way what is actually occurring, and to make choices based on wisdom rather than on reactive conditioning.

But effort alone is not enough. Valuable as this quality is, it can also lead us astray if it is overdeveloped. We can become attached to the goal of enlightenment and become very ambitious, with a kind of spiritual competitiveness or a strong self-judgment about our progress. We can strive and strain with an excessive urgency that can become desperation. Wanting something to happen *right now* gets in the way of clear seeing. It leads to frustration, disappointment, even despair.

Recognizing (often through painful personal experience) the difficulties that come from such a striving, expecting mind, many people discard the notion of goal altogether. This also is a mistake. If we abandon a sense of goal and become attached to the idea that practice is simply becoming aware and mindful in the moment, without any sense of destination, development, or deepening realization, then we lose a source of tremendous energy and inspiration.

The critical balance we need to discover in meditation practice—and indeed in all aspects of our life—is the equipoise between effort and surrender. On the surface these two qualities seem to contradict each other. How can we make effort, be purposeful, and at the same time surrender to what is happening, to the natural unfolding of our experience? Grasping this paradox is a decisive turning point in coming to understand the whole spiritual journey.

Surrender does not mean passive resignation. Rather, it means surrender to the Dharma, to the truth of the moment's experience. Such acceptance enables us to make effort, to arouse energy, but without agitation or grasping. We have a sense of spiritual urgency, while at the same time we soften and surrender to just what is happening in this moment, and then this, and then the next.

In the early years of my meditation practice, I would cultivate this quality

of surrender by reminding myself that my job on retreat was just to sit and walk, sit and walk, sit and walk—and then to let whatever happened, happen. By upholding my side of the effort in this simple way, I was then able to surrender to all the ups and downs of practice. There were times that were smooth, easy, and wonderful, and there were times that were full of pain and difficulty. I just kept sitting and walking, sitting and walking. And the Dharma continued to unfold.

This balance of effort and surrender can be understood very simply. One night I walked on a path through the woods from my home to the meditation center next door. It was quite dark. Clearly I had a definite purpose and goal in mind: to reach the building on the other side of the woods. That expectation set the direction, put me on the path, kept me going. But if I did anything more than pay careful attention to where I was placing each step in each moment, I started stumbling on the rocks and uneven ground.

Or think of climbing a mountain. You need a balance of perspectives to keep you going, to keep you interested and energetic. You need to be aware of each step you take, of the ground beneath your feet, and at the same time you need to hold a vision of the summit toward which you climb. By keeping the vision—the larger context of understanding why we are walking this great path—while at the same time paying accurate, precise attention to where we are in the moment, we find the balance and the energy to accomplish our liberation.

Training the Heart

There has been an interesting discussion over the last twenty-five hundred years about where consciousness resides. Does it reside in the brain? Does it reside in the heart?

Without trying to provide a definitive answer to that question, I think it is useful at least to know that at times in meditative experience there can be a very strong sense of consciousness emanating from the heart center—not the physical heart, but rather the psychic energy center in the middle of the chest. It may be that the energy of consciousness comes from the brain and is felt at the heart, or perhaps it starts at the heart center and is processed through the brain.

Some Asian languages resolve this issue quite naturally by using exactly the same word for both heart and mind. When we say “mind” in the Buddhist sense, we do not mean just the brain or the intellect. “Mind” in this sense means consciousness: the knowing faculty, that which knows an object, along with all of the mental and emotional feeling states associated with that knowing, states that can arise in different combinations in any particular moment. So in this meditative understanding, mind and heart are really the same thing.

What, then, is the training of the heart, the transformation of consciousness? Consciousness is simply knowing. But along with each moment of knowing, different associated mental states may arise. The teachings have a lot to say about these states—unwholesome ones like greed, hatred, fear, and delusion; and wholesome ones such as mindfulness, compassion, love, and wisdom.

We can understand the training of the heart as being what the Buddha called “the four great efforts”: In our practice we make the effort to diminish the unwholesome mental states that have already arisen, and to prevent those that have not yet arisen from arising. And conversely, we make the effort to strengthen those wholesome mental states that are already developed, and to cultivate and develop the wholesome states that have not yet arisen.

This, then, is the formula for transformation. First we take a close look at this heart-mind to see what is what. Through the careful practice of looking, we develop a discriminating wisdom, so that we understand for ourselves what mental states are unskillful, that is, leading to suffering, and what states are skillful, leading to happiness. And based on our own experience, our own clear seeing, we begin to arouse these four great efforts. This is the training of the heart in which we are engaged.

Meditation Instructions

Sit comfortably, with your back straight but not stiff or tense. Gently close your eyes and feel the sensations of the breath as the air passes the nostrils or upper lip. The sensations of the in-breath appear simply and naturally. Notice how the out-breath appears. Or you might choose to feel the movement of your chest or abdomen as the breath enters and leaves your body.

Wherever you choose to follow the sensations of breathing, whether the in and out at the nostrils or the movement of the chest or abdomen, train your awareness to connect clearly with the first moment of the beginning in-breath. Then sustain the attention for the duration of just that one in-coming breath. Connect again at the beginning of the out-breath and sustain your attention till the end.

It is important not to become overly ambitious. We all have the capacity to feel one breath completely. But if we try to do more than that, if we have the idea that we are going to be mindful of our breathing for half an hour, then that is much too much. To sustain unbroken attention for that amount of time is far beyond the capacity of our mind, and so we quickly become discouraged. Connect and sustain for just one breath ... and then one more. In this way you can work well within your capacity, and your mind will begin to concentrate simply and easily.

At times other objects will arise—physical sensations, thoughts, images, emotions. Notice how all these appearances arise and change in the open awareness of mind. Often we become distracted, lost in the display of experience, no longer mindful. As soon as you remember, come back to the simple state of awareness.

It can be helpful in the beginning to focus primarily, although not exclusively, on the breath. Focusing in this way helps stabilize attention, keeping us mindful and alert. Bringing the mind back to a primary object, like the breath, takes a certain quality of effort, and that effort builds energy. It is like doing a repetitive exercise to develop muscular strength. You keep doing it and the body gets stronger. Coming back to the primary object is mental exercise. We come back to the breath, again and again, and slowly the mind grows stronger and more stable. Our level of energy rises. Then when we open to a more choiceless awareness, we perceive things in a more refined and powerful way.

If at times you feel constriction or strain in the practice, it helps to settle back and open the field of awareness. Leave the breath for a while and simply notice, in turn, whatever arises at the six sense doors (the five physical senses

and the mind): hearing, seeing, pressure, tingling, thinking. Or you can rest in an open, natural awareness, paying attention only to sounds appearing and disappearing. Widening the focus of attention in this way helps the mind come to balance and spaciousness.

You can also use the technique of mental noting to strengthen mindful awareness. The art of mental noting, as a tool of meditation, requires practice and experimentation. Labeling objects of experience as they arise supports mindfulness in many different ways.

Noting should be done very softly, like a whisper in the mind, but with enough precision and accuracy so that it connects directly with the object. For example, you might label each breath, silently saying *in, out* or *rising, falling*. In addition, you may also note every other appearance that arises in meditation. When thoughts arise, note *thinking*. If physical sensations become predominant, note *pressure, vibration, tension, tingling*, or whatever it might be. If sounds or images come into the foreground, note *hearing* or *seeing*.

The note itself can be seen as another appearance in the mind, even as it functions to keep us undistracted. Labeling, like putting a frame around a picture, helps you recognize the object more clearly and gives greater focus and precision to your observation.

Mental noting supports mindfulness in another way, by showing us when awareness is reactive and when it is truly mindful. For example, we may be aware of pain in the body, but through a filter of aversion. Without the tool of noting, we often do not recognize the aversion, which may be a subtle overlay on the pain itself. The tone of voice of the mental note reveals a lot about our minds. You sit and note, *pain, pain*, but perhaps with a gritted-teeth tone to the note; the tone makes obvious the actual state of mind. Quite amazingly, simply changing the tone of the note can often change your mind state. Noting refines the quality of mindfulness, that very particular, nonreactive awareness.

Mental labeling also strengthens the effort-energy factor in the mind. Because noting does take a special effort, some people find it difficult to do in the beginning. But effort overcomes sloth and torpor; the very effort to softly note each arising object arouses energy, which keeps the practice developing and deepening.

The skillful use of mental noting keeps us energized, accurate, and mindful. Try this technique in your next sitting, even if only for a short period of time at first. Simply note each arising appearance as you become aware of it: *rising, falling; thinking, thinking; pain, pain; rising, falling*. Frame each moment of experience with a soft mental note, and observe the difference in

the quality of your attention.

Be patient in learning to use this tool of practice. Sometimes people note too loudly, and it overshadows the experience. Sometimes people try too hard, becoming tight and tense with the effort. Let the note float down on the object, like a butterfly landing on a flower, or let it float up with the object, like a bubble rising. Be light, be soft, have fun.

Experiment with the technique of noting to find the most skillful way to use it. At one time in my walking practice, as I took each step slowly and mindfully, I abbreviated all the notes to the first letter. Instead of noting *lifting, moving, placing*, I started noting *l, m, p, l, m, p*. The notes seemed to slide effortlessly along right on top of each movement of the step. Yet the purpose of the noting—to keep the mind fixed and steady for the entire duration of the step, or the breath—was served.

Investigate the technique for yourself. If at times you find that noting interferes too much, or is too slow for the rapidity of change, stop labeling for a while. See what happens. Play with the volume, play with abbreviating it. Understand that it is a tool, and learn for yourself how best to use it. Observe whether it helps keep a sustained attention or not. See for yourself how the noting functions. Be flexible, and enjoy the exploration.

Nintendo Dharma

You may have noticed how easy it is to stay present when you engage in an activity you enjoy, like playing some sport, watching a movie, reading a book, or even playing Nintendo. Why can we be so concentrated in these activities, and yet find ourselves distracted and restless when we meditate? Surprisingly, this simple question can lead us to a profound understanding of suffering and freedom.

What we call mind is the naturally pure knowing faculty—invisible, clear, and lucid. In some Tibetan texts it is called “the cognizing power of emptiness.” But mind includes more than just knowing, because in each moment of experience different qualities, or mental factors, arise with it and color the knowing in various ways. For example, greed, hatred, love, mindfulness, concentration, and wisdom, among many others, are all mental factors arising and passing in different moments, each functioning in its own way.

When we engage in various activities, different mental factors are at work. In Nintendo, we need to be right there with the game or we lose. The mind needs to be steady and one-pointed, with the factor of concentration quite strong. In addition to concentration, another quality of mind plays a critical role—the mental factor of perception. Perception recognizes, names, and remembers appearances by picking out their distinguishing marks. Through the power of perception we recognize each appearing object of experience: woman, man, pine tree, Abraham Lincoln, computer, car, and innumerable others. Concentration and perception keep us present and absorbed in whatever life-game is happening.

Meditation practice is different. In order to develop insight and wisdom, we need to add the factor of mindfulness to the mental equation of concentration and perception. Mindfulness goes beyond the simple recognition of what is happening. It goes beyond keeping the mind steady. Through its strong power of observation, mindfulness uncovers the characteristic nature of experience itself.

Absorption in a movie or in Nintendo does not reveal the momentariness of phenomena. We do not see the impermanence and insubstantiality of all things and events, nor do we notice the empty nature of awareness itself. Perception and concentration arise in every moment; even when the mind gets lost in thought, we still recognize what it is we are thinking. But only mindfulness reveals *that* we are thinking. This is a critical difference. Perception by itself does not lead to insight into impermanence and

selflessness, because it engages us in the content and story of what appears. Mindfulness emerges from the story and notices the moment-to-moment arising and passing of sense impressions, thoughts, and consciousness itself.

If we understand these three important factors of mind clearly—concentration, perception, and mindfulness—then their coming into balance becomes the field of freedom.

Acceptance

In teaching meditation we often advise students to develop a “soft and spacious mind.” But once when I used that phrase while teaching in Australia, I found that “soft mind” meant to people there something quite different from what I had intended. So it seems important to elucidate what we mean.

We mean by “soft and spacious mind” the quality of acceptance. For example, suppose you are watching your breath in meditation and you feel a sense of struggle or tension. This feeling of struggle may be a sign that something else is happening in your experience that you are not recognizing or allowing. Perhaps you are not opening to some other sensation in the body, some discomfort, or some underlying emotion. Or perhaps you have become caught up in expectation, with too much effort or striving, wanting the experience of the moment to be different from what it actually is.

Softness means opening to what is there, relaxing into it. At such a time, try this “mantra”: “It’s okay. Whatever it is, it’s okay. Let me feel it.” That is the softening of the mind. You can open to your experience with a sense of allowing, and simply be with whatever predominates: a pain, a thought, an emotion, anything.

Softening the mind involves two steps. First, become mindfully aware of whatever is most predominant. That is the core guideline for all insight meditation. So the first step is just to see, to open.

For the second step, notice how you are relating to whatever arises. Often we can be with an arising appearance but in a reactive way. If we like it, we tend to hold on to it; we become attached. If we do not like it because it is painful in some way, we tend to contract, to push away out of fear, irritation, or annoyance. Each of these responses is the opposite of acceptance.

The easiest way to relax is to stop trying to make things different. Rather than try to create another state, simply allow space for whatever is going on. If you sit down after being busy and your mind feels agitated or chaotic, try just seeing that state for what it is and accepting it. You might frame your whole mind-body experience with the mental note, *chaos, chaos*. Instead of having an agenda to change the quality of your energy, you enjoy the use of this simple key to just open to the energy that is there. This does not mean either spacing out or being entangled in your agitated thoughts. Rather, through acceptance we settle back into natural awareness of whatever is present.

Softening the mind is not so hard to do; it is largely a matter of

remembering to do it. “It’s okay, let me just feel this.” Then things settle down by themselves in a natural way. Struggle comes from not accepting what is present.

Often in meditative language we speak of letting go of things: let go of thoughts, let go of emotions, let go of pain. Sometimes that is not exactly the right phrase, because letting go suggests that you need to do something. A better phrase to work with is “Let it be.” Let it be. Everything comes and goes by itself. We do not have to do anything to make it come, or to make it go, or to let it go. We just have to let it be.

In order to let it all be, we need to grasp a difficult but essential lesson for meditation practice, and indeed for all aspects of our life. Having pleasant feelings and avoiding unpleasant ones is not the purpose of our practice. The purpose of mindfulness practice is freedom. When we purify our mind of the afflictive emotions of greed, hatred, and delusion, we come to the end of suffering. So the important thing in meditation is not whether we experience pleasant or unpleasant feelings, but rather how we *relate* to those feelings. If we relate with mindfulness—that is, simply noticing, simply observing—then in that moment of mindfulness we are purifying our heart, because in that moment we are free from greed for the pleasant, aversion to the unpleasant, and delusion about what is really there.

The meditative journey is not about always feeling good. Many times we may feel terrible. That’s fine. What we want is to open to the entire range of what this mind and body are about. Sometimes we feel wonderful and happy and inspired, and at other times we deeply feel different aspects of suffering.

It takes courage and determination to be willing to see all of these parts of ourselves. There are some dark corners in the heart that we may not have been willing to look at before, or to explore. They will surely come up. Sometimes even the buildup of energy that happens in the practice can feel like an uncomfortable stretch. Such experiences of the unsatisfactory aspects of our life are all part of what meditation is about; freedom cannot happen without them. The practice is opening, it is stretching, and most important, it is liberating.

This lesson of right understanding is a very hard transition to make. Can you let in deeply, right now, this crucial knowledge that the practice is really not about pleasant feelings? Can you begin to undo the strong conditioning in your mind that tells you that only pleasant feelings are acceptable? What happens in the meditation is something entirely different from this ancient conditioning that keeps us bound to suffering. Through meditation we open both to what is pleasant and to what is unpleasant with genuine acceptance and balance.

Years ago I rented a little house for the summer months in one of the hill stations of India. It was a cottage high in the mountains, exquisitely beautiful and very quiet. There I planned to devote four months to meditation practice.

A few weeks after I arrived, the Delhi Girls, a kind of Girl Scout group, set up camp in a clearing below the house. They hooked up loudspeakers that blasted music from six in the morning until ten or eleven at night. I could not believe it. I considered complaining to the mayor of the town, and wrote him many angry letters in my mind, but the din did not seem to bother anyone but me.

It was a great challenge to my equanimity. After going through all the struggles, all the anger, all the resentment, at a certain point my mind surrendered. There was nothing to do about the situation. With surrender, it was okay. There was the sound, the noise. It was fine. Finally, I just let it be.

Not Seeing Dukkha Is Dukkha

In order to relate well to unpleasant experience, we first must know that it is there. The nonseeing of suffering keeps us locked into the suffering. Seeing it clearly and precisely allows us to open to whatever form of suffering it is, and that opening and acceptance in turn allow the discomfort to wash through our consciousness and away.

Suppose your body is carrying a lot of discomfort or tension, but you are not aware of it; you are carrying it around without knowing it. That discomfort unconsciously conditions how you are, how you feel. When that physical discomfort becomes predominant enough, you turn your attention to it. If you can open to it with acceptance, what follows is a sense of relaxation. The combined power of clear seeing plus acceptance brings the relaxation, the relief.

The painful sensation may still be there, but now your relationship to it is quite different. You relate to it now out of the condition of peace, rather than out of delusion or not seeing. The same dynamic can happen equally with painful physical sensations and with painful emotions.

Some time ago a situation caused me intense embarrassment. Although I knew that I was experiencing a very uncomfortable state, I did not know just what I was feeling, and until I was able to identify it, there was so much suffering.

I was trying in every way I could imagine to get out of the situation causing me this pain. After suffering for some time like this, I finally said, “What is going on here?” I settled back, took a close look at my mind, and saw: “Oh, this is the feeling of embarrassment.” In that moment of clear seeing and a willingness to be with it, all of the dukkha went away. *Dukkha* is the Pali word for unsatisfactoriness or suffering. I saw that embarrassment was an unpleasant feeling arising at that time out of certain conditions, and that it was okay simply to feel it. And then it left. This was much easier than trying to rearrange my life to avoid the feeling.

There is another way in which not seeing dukkha is dukkha. “Ignorance is bliss” may be one of history’s all-time most popular adages. Its popular wisdom tells us that if we do not know that our action is unwholesome, it does not matter so much, that our ignorance in some way excuses what we do. In fact, the opposite is true.

It is better to do something unskillful knowing that it is unskillful than to do it without that knowledge. From the Buddhist perspective, that knowing is

a seed of wisdom—a possibility of coming to understand and at some point refraining from such action. So the knowing *mitigates* the unwholesomeness of the action. If, on the other hand, we do not know that the action is unskillful, the mental state of delusion or ignorance *compounds* the unwholesomeness. The power of such ignorance is a tremendous force for suffering in the world, as we can see in the front page of any newspaper.

When we do not know the harm in our actions, we cannot discriminate between skillful and unskillful, which leaves us the unconscious slaves of habits and desires. Without the wisdom of that discrimination, we have no chance to make wise choices. So being aware of the dukkha in unwholesome actions is a freer state than if we are just going along enmeshed in them, identified with them, and ignorant.

All of this is to say that as you open to the different kinds of dukkha, you should remain confident—you are opening to understanding.

Understanding Pain

In the same way that we unblock our resistance to unpleasant mental and emotional experience, we also develop the liberating gift of relating skillfully to physical pain. It is important to learn about physical pain, to learn how to open to it, because how we relate to pain in meditation is symptomatic of how we relate to all the unpleasant things in our life.

The Buddha reminded us of a great and obvious truth when he taught that being born results inevitably in growth, decay, and death. If we have a body, we can be certain that at times we will also have pain and illness, and we can know for sure that our body will die. Much of meditation practice is opening to this reality in a very immediate way—not merely thinking about it, but experiencing it directly and deeply.

When physical pain predominates in your practice, you can try different strategies of awareness. First, notice the general area of sensation—for example, the knee or back. Simply be aware of the whole area, letting your mind relax and settle into the physical sensations. Second, observe precisely the particular nature of the sensations. Are they burning, pressure, searing, tightness, piercing, twisting, or some other variant of bodily feeling? By noting the particular quality of what you feel, your mind becomes more concentrated.

After you recognize just what is actually there, the third step brings you even deeper. Send your awareness very precisely within the area of sensation to the exact pinpoint of greatest intensity. Notice what happens to that pinpoint of feeling. Usually it will change in some way, and another pinpoint will become most intense. Then move your attention to that point, and then to the next—something like “following the dots” of intensity.

When your mind becomes tired, come back to awareness of the whole area, or even back to your breath. It is usually better to go back and forth between the breath and the pain for intervals of several minutes at a time, because our mind has a tendency to wither, to pull back, to become tired when we experience long periods of intense unpleasant feeling. Unless we work skillfully with pain, it can exhaust our mind, and then mindfulness and energy decrease. Alternating between the breath and the pain keeps us more alert and energetic.

This alternation helps develop energy in another way as well. When pain is strong, the mind at first inclines to it without much mental exercise. It seldom wanders. Because we do not have to make much effort to stay with the pain, the mental quality of energy in our mind may become weaker. But if we come

back to the breath at times, even when the pain is predominant, then a strong intentionality of effort develops. Periodically returning to the breath builds more and more energy. Then, when we again observe the pain, we experience it on a very different level.

This crucial buildup of momentum deepens our practice. It acts like a particle accelerator in nuclear physics; the particles go faster and faster until they are able to split atoms. In meditation practice, we build the energy of awareness until it grows powerful enough to see entirely different levels of reality.

Such increasing momentum comes from continuity of awareness and the periodic effort to return to the primary object of our meditation. *Forcing* the attention from pain back to our breath is, of course, counterproductive. But if we shepherd the mind back in a tender way, we conserve and build energy until we tap the power within us to realize deeper levels of understanding.

As we open to physical pain in meditation, we also discover so much of our conditioning about it. We see our aversion and fear; we watch the mind condemn the pain and close off to it. We all relate to pain in many unhelpful ways that are not conducive to peace in the heart. And as we continue the practice of mindful attention, it is wonderful to see a transformation begin to take place.

When I first began sitting, the pain in my knees was too excruciating to sit cross-legged for even ten minutes. I was constantly forced by discomfort to move and change positions. Then I thought, "Maybe I'll just sit in a chair." But since I am quite tall, an ordinary chair was not high enough, so I elevated my meditation chair on some bricks. Then the mosquitoes were bothering me, so I put a mosquito net over the chair. Pretty soon I had constructed this great meditation throne in order to be really comfortable! Every so often my meditation teacher, Munindra-ji, would visit me where I was sitting, and I was really embarrassed.

Although at first I clearly did not have much tolerance for pain, slowly my mind became stronger and less fearful. I learned how to relax into the pain, rather than to tense and tighten every time it arose.

The value of altering our relationship to pain goes far beyond how and where we sit. Times of discomfort teach us how to practice freedom in all those life situations that make us uncomfortable. How are we relating just now, in this moment, to discomfort, pain, not getting what we want? I find it so interesting to see, over and over again, how in those situations we think are intolerable, it is often our own resistance that *makes* them intolerable. The problem lies not in the situations but rather in our inability just to be with

them, just to open to them.

But we also need to recognize our limits in certain situations. Sometimes experiences are too overwhelming to open to all at once. We may need to back off for a while, or to approach them gradually. Learning this balance is the key to so much of our practice. With how much can we just be in a soft and gentle way before we close off, before we say, “This is too much”? Extending our limits makes us strong. Through this simple practice we develop a power of mind, a great capacity to be with painful situations. That strength transforms how we live our life.

Feeling Good, Feeling Bad: Progress in Meditation

Our entrenched programming to avoid pain and to grasp at pleasure shows up in our practice in yet another major way. We too often misunderstand meditation by believing that if it feels good, we are doing well, and if it hurts, we are failing as yogis. If we have a painful sitting, the meditation is not going “right,” but if the feelings are pleasant, light, soft, floating, tingling, then we are successful meditators. All of us find such conditioning very hard to drop. The source of our error is simple but tenacious: we like feeling good, and we do not like it when it hurts.

Our progress in meditation does not depend on the measure of pleasure or pain in our experience. Rather, the quality of our practice has to do with how open we are to whatever is there. As the path of insight unfolds, we go through certain stages of practice where painful feelings predominate. That is just what characterizes those stages. Pleasant, rapturous, very light, or very serene feelings predominate at other stages. These experiences arise simply because we are in those particular places of practice.

The liberating path leads through many such cycles, and the pleasantness or unpleasantness of any particular experience does not in itself determine how advanced any given stage is. We could be in a later stage of pain, in which the practice is deeper than it was in an earlier stage of bliss.

So pleasant or painful feelings do not indicate how well your practice is going. The goals we seek through practice are wisdom and compassion, not some permanent tingle. How long it takes for many of us to learn this one!

I will tell you a sad little meditation story. During a time when I was doing intensive practice for a couple of months in India, my whole body dissolved into radiant vibrations of light. Every time I sat down, as soon as I closed my eyes, this energy field of light pervaded my whole body. It was wonderful; it felt terrific. “Ah! I got it!”

After those months in India, I went back to America for a while. When I returned to India, I fully expected my body of light to travel back with me. I began sitting intensively again, but the radiant vibrations were gone. Not only was there no longer a body of light, but my body felt like a painful mass of twisted steel. As I sat and tried to move my attention through that tight and twisted block, there was so much pressure and tension, so many unpleasant sensations.

The next two years were the most frustrating and difficult period of my practice. Why? Because I was not really being mindful. I believed I was being

with the pain and unpleasantness, but actually I was not accepting them, not fully opening to things just as they were. In truth I was practicing in order to get something back—that pleasant, vibrating body of light. It took me two years finally to realize that the idea in practice is not to get anything back, no matter how wonderful it might be.

What we have experienced in the past is gone. It is dead, it is a corpse. We do not have to drag the corpse along with us. We practice to open to what is present, whatever it happens to be. It tingles. It's light. It's twisted steel. It doesn't matter. When I finally understood that truth after two years of painful struggle, my practice again began to unfold. You need not take two years to figure it out. Be watchful that you are not holding on to some past experience that you are trying to re-create. That is not correct practice; it is a sure setup for suffering. Simply be open, be soft, be mindful with whatever is presenting itself. This is the path of freedom.

Spontaneity and Practice

People sometimes pull back from Dharma practice because they fear it will ruin their passion and spontaneity. They question whether mindfulness and spontaneity are compatible, or whether one kills the other. This question is quite interesting because it points to a conventional understanding of spontaneity that I think is not really spontaneity at all.

We often have an idea that unconsidered, impromptu behavior is spontaneous, and we consider it something pure. But is it? It may be just acting as a slave to conditioning. Is it some great, noble, spontaneous, pure heart creating such actions? Occasionally it may be. But it could just as well be all the habit formations of desire, greed, anger, fear, and confusion, causing us to act without reflection. We call that spontaneous. How many times have you found yourself in the middle of doing something before you know that you have even started it? That is not spontaneity. It is mechanical behavior, like sleepwalking.

A truer spontaneity reveals itself very remarkably in the practice. That is the intrinsic spontaneity of all phenomena, of the Dharma, of the whole process of life. When we establish a certain momentum of energy, mindfulness, and concentration, we begin to experience the smooth and rapid flow of all appearances, arising and passing by themselves.

We are sitting in meditation and a thought comes. Did we invite the thought? Probably not. Sometimes we do, but more often thought just arises uninvited. Sensations arise, sounds appear. The more we settle into this process of who we are, this process of the mind and body, the greater is our appreciation for the mystery of it all.

There is an awesome grace in this true rhythm of life. Here is an incredible song of the elements singing themselves. This is a far deeper sense of spontaneity, the essence of who we are. How different it is from mechanical, conditioned behavior.

So in this sense mindfulness is actually the key to spontaneity. Mindfulness is the vehicle through which we can open to the continuous, spontaneous arising and passing of all phenomena.

Coming Home

Feeling the grace of true spontaneity is closely allied to another feeling you might watch for in your practice. That experience happens when our minds make a shift in emphasis from being aware of the *content* of experience to being aware of the *process* of experience.

The contents of our minds are all quite individual, conditioned by the particular events that comprise each person's experience. Parents might often think of their children, students of their next exam, artists of their creative vision.

Some years ago I became involved in designing and building a home. At each stage of the building process, as I drove around the area, I compulsively noticed just that part of other houses that we were currently constructing in my own house. One week I noticed only roof lines, then kinds of exteriors; other weeks I would be looking at only doors or windows. Mostly in our life we are very caught up with such individual contents and concerns of our mind: the particular thoughts and emotions that arise, the particular images and stories we have of ourselves or other people, the details of our situation.

Then a gradual change happens naturally in the course of meditation practice. As we observe each of these appearances moment after moment, as we observe carefully how they behave, we begin to notice what happens to a thought, a sensation, or an emotion. Slowly our mind begins to make a shift to an awareness of the process of change itself. From this new perspective, what specifically changes becomes much less important, because we are seeing, feeling, experiencing from the inside, deeply, the momentariness of *all* phenomena. That is the feeling of coming home: dropping out of the concept or content level into a more fundamental level of being.

This feeling of coming home brings with it a related feeling of interconnectedness, because just as the changing content is individually conditioned, so the underlying process of change is universal. When we drop into the flow of phenomena arising and passing, we know the experience of all beings. Partaking in the universal creates a sense of oneness, of interconnectedness. When we understand the process in ourselves, we understand the process in everyone.

Energy

As we deepen concentration through sustained meditation, the whole nature of our experience changes; we see reality in different ways. One of the compelling discoveries for me in meditation practice has been the ongoing experience of this mind-body as an energy system.

In the beginning of our practice, we have a strong sense of the body feeling solid, both when we sit in meditation and when we move around in our daily lives. But as practice goes on, and as concentration gives us more penetrating perception, our experience of this solidity quite naturally fades and disappears. Instead we begin to feel and know the body as an energy field, a continuous flow of sensations.

One way to understand this energy flow is to see that we experience it differently as we focus our attention on different centers in the body. If we direct our awareness to our heart center, we will feel the sensations one way. If we are focused on the sexual center, we will experience different kinds of feelings. We might also place attention on the throat, the brow, the crown of the head, or anywhere else. I was quite surprised when I realized that this is all the same energy stream, simply felt as different energetic “flavors” at different places in the body.

Besides feeling the energy system we call mind-body at different centers, we can also experience sensations of energy at different vibrational frequencies. As we practice and the concentration becomes stronger, the frequency of the flow of sensations becomes finer. It is as if we keep raising the frequency of the mind-body oscillator until the flow of sensations becomes very smooth and refined. Sometimes the sensations become so refined that they disappear, and all we remain aware of is the flow of consciousness.

As you deepen your practice, you will encounter an interesting corollary to this experience of vibrational frequency that is not immediately apparent. It is really one of the subtleties of the path. In the beginning of practice we generally have great awareness of pleasant and unpleasant feelings in the body. Sexual energy is one obvious kind of compellingly pleasurable feeling. There are many other kinds of rapturous feelings as well. But as the practice proceeds, and as the frequencies of the sensations become higher and more refined, we encounter more and more neutral feelings, rather than pleasant ones.

Oddly enough, we discover that these neutral feelings are actually more enjoyable than the happy or pleasant ones. That realization comes as a

surprise, because we tend to think of neutral feelings as uninteresting. In fact, they are subtler, more refined, and as our awareness becomes subtler, we resonate with them more and more fully.

This progression of appreciating first the friskier energies and then the more neutral ones is the same experience we have in the meditative cultivation of the Four Divine Abodes: the mental states of lovingkindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity. When we practice the first three abodes, we develop wonderful, happy feelings—often extraordinary rapture and bliss. But pervading equanimity develops neutral feelings, and we experience this state as an even deeper place of well-being.

Insight

The insights of insight meditation are intuitive, not conceptual. *Intuitive* in this sense does not mean some kind of vague feeling about something; rather, it means clearly, directly seeing and experiencing how things really are.

For example, you are sitting in meditation, watching the breath. All of a sudden your mind settles into a different space. Even if it is just for a couple of moments, you feel a deeper kind of calm and peace. Instead of struggling to be with the breath, you begin just to rest with the breath in a very calm, effortless, way.

That is an insight through direct experience into the nature of calm and tranquillity. You do not think about them or reflect on them. You know that daffodils are yellow because you have seen them. You know the nature of calm and tranquillity because you have felt them in your heart.

There are many such experiences, and many levels of each one; and each time we know them directly, it is as if we open to a new way of seeing, of being. This is insight.

But often our mind becomes so excited by each new experience that we start thinking. “Look at that. I’m so calm. This is great!” Or we start reflecting discursively on impermanence or suffering or whatever the particular insight-experience has been.

We need to take a lot of care. If we fail to note such reflections and become caught up in them instead—and Dharma reflections can become extremely compelling and interesting—they themselves become a hindrance to deepening insight. Sometimes people become obsessed with Dharma thoughts, with reflections about genuine insights they have had.

So try to differentiate clearly between true intuitive insight and thinking about it. Knowing the difference can save you trouble and delay. You do not have to worry about later finding words to communicate your insights. Our mind very rarely has a problem coming up with the words. Simply staying present with each new arising appearance allows the whole Dharma journey to unfold.

Three

Freeing the Mind

Hindrances: A Dirty Cloth

Most of us, quite possibly all of us, have at times felt overpowered by one or more of the unwholesome forces in our mind. Relating successfully with these hindrances, and feeling empowered by that success, is a major part of our practice. Here are a couple of suggestions for treating harmful mental factors in a balanced way.

The first thing you might remind yourself in times of difficulty is the fact that you have already accumulated great powers of purity and liberation in your mind. That truth may be hard to remember or to believe in the midst of some mental storm of fear, anger, intense craving, or whatever. But it *is* true; otherwise you would not be here as a human being. This precious human birth is the certain result of our own past wholesome actions.

And the fact that we have been drawn to practice, the path of awakening, indicates even stronger forces of purity within us. His Holiness Dilgo Khyentse Rinpoche, one of the great Tibetan masters of this century, wrote: “Ask yourself how many of the billions of inhabitants of this planet have any idea of how rare it is to have been born as a human being. How many of those who understand the rarity of human birth ever think of using that chance to practice the Dharma? How many of those who start, continue?” Reflecting in this way on our own interest in the Dharma generates feelings of joy and confidence.

Another thing to remember as you deepen the systematic exploration of your mind in practice is the fact that though the unwholesome qualities of consciousness *appear* to be getting stronger, in fact they are not; you are only becoming more aware of them. As practice deepens, we can feel overwhelmed by the multitude of different mental hindrances that arise. We see restlessness, laziness, anger, doubt, greed, conceit, envy, and all the rest, and it sometimes seems that our mind contains nothing but these afflictive emotions.

A traditional Buddhist analogy describes this phenomenon. If you have a cloth full of grime and dirt, no particular spot on it stands out. But as the cloth becomes cleaner, each stain becomes more obvious. In the same way, as our mind becomes clearer and more lucid in meditation practice, the hindrances show themselves more noticeably.

So keep a balanced perspective as you work with thoughts and emotions in your mind and heart. It is important to see the hindrances as they arise, and to understand that the clarity to see them comes precisely from the growing purity of your consciousness.

Relating to Thoughts

Meditation is not thinking about things.

The thinking, or discursive, level of mind pervades our lives; consciously or unconsciously we all spend much or most of our lives there. But meditation is a different process that does not involve discursive thought or reflection. Because meditation is not thought, through the continuous process of silent observation, new kinds of understanding emerge.

For the purpose of meditation, nothing is particularly worth thinking about: not our childhood, not our relationships, not the great novel we always wanted to write. This does not mean that such thoughts will not come. In fact, they may come with tremendous frequency. We do not need to fight with them or struggle against them or judge them. Rather, we can simply choose not to follow the thoughts once we are aware that they have arisen. The quicker we notice that we are thinking, the quicker we can see thought's empty nature.

Our thoughts are often seductive, and meditation may pass quickly when we sit and daydream; before we know it, the hour has passed. It may have been quite an enjoyable sitting, but it was not meditation. We need to be aware of this sidetrack in practice and remember that the kind of wisdom we want to develop comes intuitively and spontaneously from silent awareness.

Although meditation is not thinking, nevertheless it can be *clear awareness of thinking*. Thought can be a very useful object of meditation. We can turn the great power of observation onto thought itself in order to learn about its inherent nature, becoming aware of its process instead of getting lost in its content.

In Dharma teaching we speak frequently about the powerful impact of identifying with phenomena. Identification imprisons us in the content of our conditioning. One of the easiest ways to understand this imprisonment is to observe the difference between being lost in thought and being mindful of it.

When we lose ourselves in thought, identification is strong. Thought sweeps up our mind and carries it away, and in a very short time we can be carried far indeed. We hop a train of association, not knowing that we have hopped on, and certainly not knowing the destination. Somewhere down the line we may wake up and realize that we have been thinking, that we have been taken for a ride. And when we step down from the train, it may be in a very different mental environment from where we jumped aboard. When we do not know that we are thinking, our thoughts carry us into so many different

worlds.

What are thoughts? What is this phenomenon that so powerfully conditions our lives when we remain unaware of it, yet dissolves so completely as soon as we pay attention? What is our proper relationship to that endless display of thoughts parading through our mind?

Take a few moments right now to look directly at the thoughts arising in your mind. As an exercise, you might close your eyes and imagine yourself sitting in a movie theater watching an empty screen. Simply wait for thoughts to arise. Because you are not doing anything except waiting for thoughts to appear, you may become aware of them very quickly. What exactly are they? What happens to them? Thoughts are like magic displays that seem real when we are lost in them, but then vanish upon inspection.

But what about the strong thoughts that affect us? In meditation we are watching, watching, watching, and then all of a sudden—*whoosh!*—gone, we are lost in that one. What is that about? What are the mind states or the particular kinds of thoughts that catch us again and again, so that we forget that they are just empty phenomena passing on?

The Buddha said that we are shaped, created, and led by our thoughts. If he was right, then it is important for us to watch our thought process closely to see where we get hooked, where we are seduced through identification into creating something that brings us unhappiness. It is amazing to observe how much power we give unknowingly to uninvited thoughts: “Do this, say that, remember, plan, obsess, judge.” They can drive us quite crazy, and they often do!

The kinds of thoughts we have, and the impact they have on our destiny, depend on our understanding of things. If we are in the clear, powerful space of just seeing thoughts arising and passing, then it does not matter what species of thinking appears in the mind; they are all essentially empty of any substance at all, and we can see them for the passing show that they are. These all-powerful movers and shakers of the world that create us and lead us become little energy blips in our mind, with hardly enough power to create even a ripple. They seem like transparent dewdrops evaporating in the sun.

But there are many times when we are not simply watching thoughts come and go, either because we are lost in them or because we choose to think something through, perhaps as a precursor to action. In both these cases it is crucial for us to discern wholesome from unwholesome thoughts in order to know which to give our energy to, because these thoughts do have a karmic impact; they lead us. From thoughts come actions. From actions come all sorts of consequences. Which thoughts will we invest in? Our great task is to

see them clearly, so that we can choose which to act on and which simply to let be.

It takes a lot of alertness to stay aware of thoughts. They are extremely slippery. If you watch them in one place, they sneak in from another. But as practice evolves, two liberating things happen. First, our mind actually becomes quieter. Instead of being a rushing torrent, thoughts come less frequently and we enjoy an increasing sense of calm and inner peace. Second, our observing power becomes quicker and stronger. We can see thoughts much more clearly and are taken for fewer unconscious rides. Without identifying with thoughts and giving them power, our mind abides in the natural state of ease, simplicity, and peace.

Views and Opinions

Once we begin watching our thoughts closely, we notice a strong propensity to identify with a particular class of thinking, namely, views and opinions. It is useful to discriminate between having views and opinions and being attached to them. When people first recognize that strong attachment to views can create separation, division, and conflict, they sometimes conclude that we should not have views and opinions at all. But this can lead us into a difficult bind, since eliminating them proves to be quite impossible.

The task of freeing the mind involves not identifying so strongly with the particular opinions we hold. How can we do this? To see how you identify with views, try paying careful attention to your feeling states as you proceed through the day. As you go along, you may be thinking of various things when all of a sudden some opinion arises about a person or situation.

If you identify with that opinion instead of seeing it simply as it is, as an arising thought in your mind, then watch for a noticeable tightening of your mind around it, a charge, a sense of being right—those things that contract us into a space of small mind and separation.

If we pay attention to when that tightening takes place, when that charge in the mind begins to happen, then the contraction becomes a signal that we have gone from the place of having an opinion to a place of attachment to it. We are using the radar of mindfulness to pick up times of suffering, of unease, of constriction.

Like any practice, this psychic early-warning system gets better the more you use it. Things may be going along very smoothly, and then, presto, you pick up a certain glitch on the screen. You feel in your mind and body a sense of solidifying around something. That moment of feeling the glitch is the place to stop. Right here in consciousness at this moment is a precious gift: a signal telling you something is happening; you are getting caught.

If we can unhook from our attachment to views and opinions, we can then be freer in having them. We can consider more dispassionately the whole of any given situation. We can receive more respectfully other points of view, which, in turn, creates a situation of greater openness and communication.

In this way, liberation is not always dramatic fireworks. It can be the step-by-step, moment-by-moment freeing of our mind.

Judgment 500

Views and opinions held strongly enough become judgments, another prevalent pattern of conditioning we experience. We judge ourselves, we judge others, we hardly let an experience go by without judging it. Although this class of thoughts may go unnoticed in the busyness of our lives, it becomes quickly obvious as soon as we begin to watch our mind in meditation. Sometimes it feels as if our mind does little else but judge.

Probably you are plagued by recurring judgments like everyone else. If so, you may find it helpful to remember that our emphasis in Dharma practice is less on changing the pattern than on changing our relationship to it. Here are three techniques for changing your relationship to the judging mind. A couple of them are home grown; I do not think you will find them in any Buddhist texts. They came to me as I grappled with a “judgment attack” in my own practice.

I experienced this discomfiting pattern of judging thoughts very clearly once when I was doing intensive meditation practice in a retreat. I found myself sitting in a place in the dining room of our meditation center where I could watch everyone come in and take food. Although I was ostensibly being mindful of eating, out of not-quite-the-corner of my eye I saw everything that was going on. I was quite amazed to see how my mind had a judgment about every single person who came in.

I did not like either how people walked (not quite mindful enough), or how much food they took, or how they were eating, or what they were wearing. It became quite disconcerting to watch that overflow of judgments in my mind. Does this sound at all familiar?

I reacted to this new awareness by becoming quite upset, first condemning all these judgments as “bad” thoughts, and then judging myself as bad for having them. Over some time it became clear to me that judging the judging was not helping at all.

The first skillful method for dealing with judgment is the old, tried-and-true, traditional method of clear mindfulness. I made an effort to notice specifically how the pattern was manifesting, noting the cascade of judging thoughts with clear awareness. By cultivating mindfulness in this way, I experienced less identification with the thoughts.

But extraordinary circumstances sometimes call for extraordinary measures, so I also evolved two other, less orthodox ways of working with the judgments. First I started counting the judgments as they arose. Every time a

judging thought came into my mind, I would count: “Judging one, judging two, judging three ... judging five hundred.” At a certain point I started to laugh. I began to see these “bad” thoughts in a much lighter way, not particularly believing them and not reacting against them. A judgment arises, we can see it, we smile, and we let it go. What a breath of fresh air for the mind!

The second technique I used when these thoughts proliferated was to tack on to the end of each judgment the phrase “the sky is blue.” “That person takes too much food—the sky is blue.” “I don’t like how they are moving—the sky is blue.” “The sky is blue” is a neutral thought that can just come and go without any reaction in the mind. By adding it to the end of every judgment, I got a sense of what it would be like to let the judgment go through my mind in just the same way “the sky is blue” goes through.

So instead of fighting or struggling with judgments or other very repetitive thought patterns, instead of trying to make them stop coming, we can learn how not to react, how not to be bothered by them, and even how to smile. Try it with one of your own most bothersome patterns. “Self-hatred one, self-hatred two ... self-hatred five hundred ninety-five ... self-hatred ten thousand.” At a certain point you are going to start smiling. You are!

And that smile will signal a very important transformation in how you relate to your stuff. The stuff is empty; it does not belong to anybody; it is not rooted in self. What feeds it is our relationship to it. We do not like it, and precisely because we do not like it, it keeps coming back. At a certain point we stop not liking it. Then it is no problem.

I have watched some of the most appalling scenarios in my mind. Okay, there they are, arising and passing. If we relate to them in a nonreactive, nonidentified way, their content does not matter. Tremendous freedom comes when we realize that from the perspective of mindful awareness the content is irrelevant.

Conceit and the Comparing Mind

Another valuable way to work with thoughts is to give close attention to conceit. In Buddhist psychology “conceit” has a special meaning: that activity of the mind that compares itself with others. When we think about ourselves as better than, equal to, or worse than someone else, we are giving expression to conceit. This comparing mind is called conceit because all forms of it—whether it is “I’m better than” or “I’m worse than,” or “I’m just the same as”—come from the hallucination that there is a self; they all refer back to a feeling of self, of “I am.”

There is both bad news and good news about conceit. In fact, it is all the same news, namely, that conceit is not uprooted until the final stage of enlightenment. Even after we have realized the truth that experience is essentially selfless, that there is no “I,” no self to whom experience belongs, still the habit of this comparing mind persists. We understand that the conceit itself is not “I,” but still it plays itself out until we are fully liberated. So the bad news is that this comparing mind is likely to be around for a long time.

The good news is that we do not need to be discouraged or self-judgmental about conceit when it occurs. Since this pattern will be around for a while in our mind, we might as well make friends with it. When comparing thought arises, we can just see it—“Oh, here it is again”—without being surprised: We begin to work with it in an accepting way.

The antidote to conceit is to drop right back into mindfulness and to focus on the momentariness of phenomena. When our mind is caught in comparison, it is caught in a perception of self and somebody else. We enmesh ourselves in that hallucinatory, conceptual framework of self and other. We make such comparisons when we do not see how everything, including the very thought of self and other, is ceaselessly arising and passing away. The contents of these thoughts trap us because we fail to see the impermanence of the thoughts themselves. Comparing mind disappears when we succeed in seeing it.

I recall one bout I had with this comparing mind during the first retreat I did with my teacher from Burma, U Pandita Sayadaw. It was his first visit to the United States, and he ran a very demanding and rigorous retreat. We were all a little nervous, not knowing much about this monk from Asia and wanting to apply ourselves as much as possible. We were working quite hard in a demanding situation.

After some weeks I saw a few people writing in little notebooks, and each successive day someone else would begin using one. This practice was very

unusual for a vipassana retreat, because people are asked not to read or write during intensive practice. And because the retreat was silent, I could not ask why they were doing it.

My mind started thinking, “U Pandita must be asking people to do something. I wonder when he’s going to ask me.” Soon I began noticing that the people using the notebooks were the ones I considered the really good meditators. Day after day I went for my interview with U Pandita, and he did not say anything to me about notebooks or about doing any unusual meditation assignment. I started feeling worse and worse about myself and my practice; it must be that I was not one of the “good ones.”

After a while, everybody else started writing in notebooks, even the people who I thought were not such good meditators. So then I had the thought, “Well, I must be doing so well in my practice that I don’t need a notebook.”

Back and forth my mind went between these two views—good yogi, bad yogi, what kind of yogi?—slowly driving me a little crazy. At the end of the retreat I found out that U Pandita never asked anybody to keep a notebook! People were doing it just as a way of remembering and being able to report their experience accurately.

So it is very helpful to begin to recognize this comparing mind, this conceit of “I’m better than” or “I’m worse than” someone else. When we do not see it clearly, it becomes the source of much suffering. It makes us feel separated and apart from others; we reinforce the contraction of self.

When we stay mindful of these comparing thoughts and feelings, then we can be with them in a friendly way, without getting caught, without identifying with them. The conceit then simply becomes other empty, ephemeral thoughts, which we neither condemn nor believe as they pass through like leaves blowing in the wind. The mind stays free.

Liberating Emotions

Developing a liberated relationship to thought in all its permutations—such as opinions, judgments, and comparing—is a vital and challenging aspect of our practice. Another great challenge, perhaps greater, is learning to dance skillfully with our emotional life.

Of all the many areas of our experience, both in meditation practice and in the rest of our lives, emotions are often the most difficult to understand and to be with in a free way. Two factors contribute to this difficulty. First, emotions as appearances in the mind are amorphous; they have no clear boundaries, no definite sense of beginnings and endings. They are not as tangible as sensations nor as clearly defined as thoughts. Even when we feel them strongly, we may not be able to distinguish among them clearly.

The second obstruction to our understanding of emotions is the fact that we are deeply conditioned to identify with them. When you are in the midst of some powerful feeling such as love or anger, excitement or sadness, notice that strong sense of self, of “I,” that usually comes with it. We can learn relatively easily to see the passing, impersonal nature of bodily sensations, and even thoughts, which come and go so quickly. But how much harder it is to see the impersonal or nonpersonal nature of emotions. Indeed, to many people the notion of nonpersonal emotions may even seem an oxymoron, a contradiction in terms. Emotions are often seen to be the most personal aspect of our experience.

Is there another way of understanding the rich, complex, and varied terrain of our emotional world? There are three steps in working with emotions that might lead us to a new experience of them.

The first step is taking care to recognize precisely each emotion as it arises and to learn to distinguish among subtle differences. At one time in my practice I went through a period of feeling strong sadness. It seemed to go on for days. I observed the emotion mindfully, noting *sadness, sadness*, but something about the experience felt quite stuck.

After some time I began to look at this feeling more carefully, to observe it more closely. I discovered that it was not sadness at all; it was the feeling of unhappiness. These two emotions seem close in nature, but actually they are quite different when you observe them precisely. As soon as I was able to recognize what was *actually* happening, the wave of feeling began to pass through. Until we see each emotion for what it is, we cannot come to full acceptance of it, and so we stay slightly out of alignment with what is happening and perhaps end up feeling stuck.

There are other times when emotions are so unpleasant, so uncomfortable, that we do not allow ourselves to acknowledge them at all. Instead we seek ways, consciously or unconsciously, to avoid feeling them. This pattern of denial can happen with feelings of fear, shame, anxiety, loneliness, rage, boredom, embarrassment, and many others. We find ourselves trying in every way imaginable to change the situation rather than simply to be with the feeling.

How much, and what kinds of things, do we do in our lives just so that we do not have to feel bored or lonely or afraid? Not opening to the range of emotions, not understanding that they will arise and pass away by themselves, compels us to actions that may not actually bring us happiness, but may rather keep us continually on the run. Many destructive addictions might be prevented by practicing the willingness simply to feel the unpleasantness of painful emotions. Recognizing and acknowledging emotions as they arise, particularly the difficult ones, allows us to open to them so that we can experience what the old Taoists called the ten thousand joys and the ten thousand sorrows.

Another aspect of recognizing emotions is seeing that often they come in clusters or constellations. We may be aware of the most predominant feeling, yet we may miss the feelings that are underneath it and feeding it like underground springs. For example, we may feel strong anger and be quite mindful of it but may not catch a certain self-righteousness that goes along with it. As long as we remain unaware of such associated states, the emotional fellow travelers, we may stay stuck in a painful emotion for quite a long time.

Clear recognition and acceptance of different emotions that arise in our experience lead us to the second important step in working with strong feelings. Our Western culture does not much value this method, although it is one of the foundations for happiness in our lives. I am referring to the ability to discriminate wisely between wholesome and unwholesome emotions or states of mind. The measure for making this distinction is simple: does this mind state or emotion create suffering for ourselves or others, or does it create happiness and peace?

Some states of mind are very obviously either skillful or unskillful. *Skillful*, in the Buddhist sense, refers to that which leads to happiness, to freedom, and *unskillful* to that which leads to suffering. Few would disagree that greed or hatred or ignorance are undesirable states, or that generosity, love, compassion, and understanding are worthy ones. Sometimes, though, the distinctions are subtle, difficult to make, especially when unwholesome emotions or states of mind masquerade as wholesome ones. We might mistake sorrow or grief or even outrage for a feeling of compassion. Or we might

confuse the feeling of indifference with that of equanimity. They look alike, but they are really quite different, with different consequences.

So often in our society we hear and read that we need to honor our emotions, which is certainly true in the sense of recognizing, accepting, and opening to them. But that by itself is not enough. We also need to take the next step, to investigate whether a particular mind state is skillful or not. Is it bringing happiness and freedom, or is it bringing more suffering? Do we want to cultivate it, or to let it go? We always have this choice, although we often fail to exercise it.

This quality of wise discrimination can empower us tremendously. We can rarely control what emotions come into our mind and heart. But once they are there, we can acquire the freedom to relate to them in different ways. If we are unaware either of what emotion is present or of whether it is wholesome or unwholesome, then we simply act out all our old patterns of conditioning. This may keep us entangled in suffering even as we are wanting happiness. When we are aware of both of these aspects, we create the possibility for wise choice and inner freedom.

The third step in working with emotions is both the most difficult and the most liberating. That step is learning, even as we open to the whole range of feelings, not to identify with them. Identifying with the emotion—that sense of its being self, being “I”—is extra. Notice the feeling of contraction when you identify strongly with various mind states we all experience: “I’m angry,” “I’m sad,” “I’m happy,” “I’m anxious.” These moments of identification are a habituated add-on, a convention that causes a lot of heartache and pain.

From a meditative perspective, various mind states, including emotions, arise and pass away empty of any substantial nature. They come into being when certain conditions come together and disappear when the conditions change. None of them belong to anyone; they are not happening *to* anyone.

In a very real sense each mind state or emotion is expressing itself; it is desire that desires, fear that fears, love that loves. It is not you or I. Can you feel the difference between the experience of “I am angry” and the experience of “This is anger”? Through that little distinction flows a whole world of freedom. Of course, it is extremely important not to use the idea of selflessness as a vehicle for denial. True selflessness comes from openness and acceptance.

As one Tibetan Buddhist text expresses it, mind states or emotions are like clouds in the sky, without roots, without home. Identifying with an emotion as being self is like trying to tether a cloud. Can we learn to liberate all emotions, all phenomena, letting them pass through the open sky of the heart

and mind?

Emotional Bondage, Emotional Freedom

“Well,” you might ask, “I see the value of not identifying with emotions, not making them ‘I,’ but how do I actually *do* it?”

Doing it is not easy. It is so easy to get caught in emotions, lost in their energy, lost in thoughts about them. Through the entanglement of identification we create a strong sense of self, of “I”: “I’m so angry!” “I’m so sad!” or happy, or whatever.

Our great challenge and potential is to learn how to stay open to the whole range of feeling, without adding this extra sense of I and mine in the midst of it. One practical device that often helps is to see three things going on in the midst of strong emotion.

When we become angry, for example, first there is some external situation prompting the anger to arise. Someone is doing or saying something we do not like, or we feel is harmful to ourself or others. Second, there is our reaction to that situation, namely, the feeling of anger. And the third component is the relationship of our mind to the anger itself.

Usually we are lost in the first two: the external situation and our reaction to it. Something happens, we get angry. As we get angry, we start thinking about what happened. All those thoughts create more anger, which in turn creates more thoughts about the situation, often with blame, self-righteousness, and hurt feelings. Thus we quickly become caught in a destructive loop.

If you seek a way out of such cycles, try turning your attention away from the situation and your reaction to it and toward the third component, the relationship of your mind to the emotion, whether it is anger, fear, or whatever. For example, in the midst of the whirlwind of anger, you might ask yourself, “How am I getting caught in this anger? How am I getting hooked by it? How am I identifying with it?”

Asking some form of that question is completely different from considering the external situation. At such a time, we are no longer sending out threads of blame that bind us to the situation, to the reaction, and to our identification with the emotion. We are no longer thinking about the external causes of the anger, so we are no longer feeding it.

We also do not ask the question for the purpose of getting an answer or having an intellectual response. Rather, the question’s purpose is to help us change perspective, to take responsibility for what arises in our mind. In the moment of asking “How am I getting hooked?” we have already moved

outside the anger and are looking at the way we are relating to it. It is possible in that moment for the whole mass of anger to dissolve, *without* our denying it, repressing it, or shoving it away.

Once at our meditation center in Barre, Massachusetts, I became very angry at someone for doing something I felt was quite harmful. The anger was very intense, and I was noting, *Anger, anger, anger*. My whole body was vibrating. It went on for many hours. Every time I thought about the situation, the anger became stronger.

I went to sleep feeling this way, and the intensity of that emotion and its effects on my body woke me early in the morning. It was so startling to awaken to the same level of intense angry energy that I began to ask myself, “What’s happening here? How am I getting so hooked into this feeling?” At that point I was not asking these questions mechanically; I really wanted to see what was going on, why my mind was so caught, so identified with the anger.

In the very moment of asking these questions, of shifting my perspective, my whole body became softer, and the anger disappeared. It was like magic. Later that day I talked to the person at whom I had felt so angry. We were able to communicate about the problem in an easy and productive way, because the anger and blame were no longer there. So it is not that we avoid dealing with the external situation. Rather, if we can become clear in our own minds and hearts first, then the resolution can come more easily.

Probably you will not perfect this simple way to disidentify with painful emotions the first time you try it. Like any practice, we need to hone it through interest and repetition. But each time we cut through the chains of our identification, we experience a great freedom. The mind again becomes spacious and accepting. Next time you are caught up in a strong, painful emotional state, try asking yourself these three things: “What is the external situation?” “What is my reaction to it, the emotion I am feeling?” “What is my relationship to this emotion? How am I getting hooked?”

Step by step, situation by situation, we learn how it feels to be free.

Use Your Umbrella

There are different ways of dealing with experiences of overwhelming emotion when we do not have the time or space to observe and investigate. Sometimes a retreat from the situation is the most skillful response. We back off, cool out a little, and then, if the situation persists, go back and try to communicate with the person or people with whom we experience trouble.

It is also useful to realize that many things are out of our control. One of my teachers told me something very early on in my practice that has been tremendously helpful ever since; it has saved me a lot of suffering. He said, “You can’t take charge of other people’s minds. You can take charge of your own mind.” Although we can try to communicate clearly and skillfully with other people, feel compassion for their suffering, and work to alleviate it, still, in the end, we cannot control their actions or reactions. When we understand this fact, it becomes a little easier to let go. As the quality of equanimity grows in our mind, then we are more able to be with unpleasant or disagreeable situations without our own mind becoming agitated. We learn to respond rather than react.

And there are some circumstances that do call for a forceful response. We do not always have to be passive and accepting in every predicament. Sometimes we might have to use our umbrella!

Sharon Salzberg, a friend and teaching colleague, had a frightening experience years ago, when we were both first practicing meditation in India. She and another friend had been in Calcutta with one of our teachers, Dipa Ma. When they left her, they hired a rickshaw to go to the train station. As they took a shortcut through a dark back alley, a man leaped at them violently and started to pull Sharon out of the rickshaw. It was a very scary moment. Sharon’s friend finally managed to push the attacker away, and they escaped to the station unharmed.

When they arrived back in Bodh Gaya, where we were all staying, Sharon told our teacher, Munindra-ji, what had happened. He listened carefully to all the details. At the end of the story Munindraji said, “Oh, dear. With all the lovingkindness in your heart, you should have taken your umbrella and hit that man over the head.”

Sometimes that is what we need to do. It would be easy enough to hit the man over the head with the umbrella. The difficult part would be to do it with all the lovingkindness in our heart. So that is our real practice.

That quality of being firm and decisive, of using the umbrella when nothing

else avails, is something we can use in meditation, too, though it must be used with care and precision. When something unskillful in the mind keeps coming back again and again, we can find that strong and decisive place in our mind, and from there take a firm position not to get caught. It is as if we take out our umbrella—our sword of wisdom—and say, “Enough” or “Not now.”

This bold action in the mind is *not* about avoidance or shoving away something unpleasant because we do not want to experience it. If we do it, we must do it with the feeling of lovingkindness, not with aversion. That is where people often make a mistake; they take out their sword of anger instead of their sword of discriminating wisdom. Wisdom says, “This mind state or emotion is unskillful, unwholesome. I’ve seen it many times already. Now I let it go.”

We always need to find the right balance in order for any skillful means to be truly skillful. Often people are so judgmental and condemning of things in themselves and others that they need most to soften, to accept, to let things be. But it is also important to explore that place of strength and resolve in the mind, the place of the warrior within us, so that we can use our growing power to cut through unskillful states in appropriate and loving ways.

Fear Itself

“The only thing we have to fear is fear itself.”

Franklin Delano Roosevelt’s first words as president to his beleaguered country are the ones for which he is still most remembered; they remain familiar to many of us who were born years after they were spoken. The memorable power of Roosevelt’s words lies in his reminding Americans that the most formidable danger was not in the external circumstances of the Great Depression but rather in the forces at work in their own minds.

As meditators we might pursue this understanding even further. Must we fear fear itself? How much of our creative and vital power is tied up—sometimes even paralyzed—by our fear of fear, our unwillingness to feel it and know it for what it is?

It would be difficult to overestimate the potential power of fear to control our lives. This mind state has extraordinary range of expression: from mild worry to chronic anxiety to abject terror. It can contract our mind and body and cripple our will. And not only is fear a great power in itself, it also too often provides hidden motive energy to many other states that cause us pain. Behind every act of greed lies fear of deprivation. Behind hatred and aggression lies fear of harm. Behind so much delusion lies fear of knowing and feeling painful conditions.

Do you get some sense of why working skillfully with fear can be a significant liberating act? By going beyond our fear of fear, and by unmasking fear itself, we not only free ourselves from fear’s own debilitating force, but we also reduce the force of many other mental conditions that depend on it as the source of much of their power.

Mindfulness practice begins to open up everything. We open our mind to memories, to emotions, to different sensations in the body. In meditation this happens in a very organic way, because we are not searching, we are not pulling or probing, we are just sitting and watching. In the safe context of a retreat and in their own time, which is the right time, things start to emerge: the fear, the fear of fear, many of those memories, thoughts, emotions, sensations we have been afraid to experience. We begin to allow ourselves to feel it all. As these things start to come up and we feel them consciously and mindfully, with a sense of softness and acceptance, less and less energy is required to hold them down. The energy in our system begins to flow in a much freer way.

And then we look around and notice that there is less fear. We have faced

what we feared; we have survived it; we even feel fine. Fear cannot survive the end of avoidance and denial. It begins to lose its domain.

The practice helps in another way. Many years ago I sat a Zen *sesshin*, or meditation retreat, with Joshu Sasaki-roshi, a fierce and demanding Zen master. It was an intense *sesshin* for me in that it touched in me a place of deepest fear. I felt primal fear so strong that I was sometimes even afraid to move.

I worked with that fear throughout the *sesshin*, and although the full intensity of it abated afterward, the deep-rooted feeling of it lasted for months. I was walking around in a space of fear, and I started relating to myself as being a fearful person. I felt the fear like a knot at the core of my being, and I thought I would have to work on it for years in order to untie it.

Months later, while a colleague and I were teaching a retreat in Texas, the two of us were walking around the retreat site. I was going on and on about my fear, about everything I had to do, and about what a huge burden it was. She finally turned to me and said something that I myself have said so many times to others: “It’s only a mind state.” That was just the right moment for me to hear those words. Had she said them a week earlier, they might not have had the same impact. But in that exact moment, the reminder opened me to the perspective that the fear truly did not belong to anybody. It was not attached to or part of an “I” or “me.” It was just a mind state. It was there, and it would go away. There was nothing I had to do about it except to let it be.

During all that time, even though I had been observing it, in some way I had not been aware that I felt an aversion toward the fear. Because of that aversion, there was also a negative identification with it. In the moment of actually realizing that fear is just a mind state, the whole thing disappeared. I do not mean that fear never came back to me again, but from that time on I saw it much more easily.

An emotion is like a cloud passing through the sky. Sometimes it is fear or anger, sometimes it is happiness or love, sometimes it is compassion. But none of them ultimately constitute a self. They are just what they are, each manifesting its own quality. With this understanding, we can cultivate the emotions that seem helpful and simply let the others be, without aversion, without suppression, without identification.

Fear, depression, despair, unworthiness—we just watch, and we feel. It could take a long time for the process to loosen. Or it could be a moment’s sudden understanding: “Oh, yes, just a mind state.” People have worked with these emotions very successfully, although it often takes a lot of patience.

Munindra-ji, one of my first Dharma teachers, used to say that in spiritual

practice, time is not a factor. Practice cannot be measured in time, so let go of the whole notion of when and how long. The practice is a process unfolding, and it unfolds in its own time. It is like the flowers that grow in the spring. Do you pull them up to make them grow faster? I once tried to do that with carrots in my first garden when I was eight years old. It does not work.

We do not need any particular length of time for this process of letting things be. Why not do it now?

Thank You, Boredom

Like anger and other emotions, boredom most often fools us into diverting our energies entirely to an external situation. Thus it keeps us from liberating ourselves by seeing our relationship to the emotion itself. We make a great mistake about boredom when we think that it comes because of a particular person or situation or activity.

So much of the restlessness in our meditation practice and in our daily lives derives from this fundamental misunderstanding. How often do we try to find something new to recapture our interest, something more stimulating or more exciting? And how often does that too quickly become boring and dull, so that we range off again, looking for yet another something “better”?

To realize that boredom does not come from the *object* of our attention but rather from the *quality* of our attention is truly a transforming insight. Fritz Perls, one of those who brought Gestalt therapy to America, said, “Boredom is lack of attention.” Understanding this reality brings profound changes in our lives.

Then boredom becomes a tremendously useful feedback for us. It is telling us not that the situation or person or meditation object is somehow lacking, but rather that our attention at that time is halfhearted. Instead of wallowing in boredom or complaining about it, we can see it as a friend saying to us, “Pay more attention. Get closer. Listen more carefully.”

The next time you feel a lack of interest, instead of simply drowning in boredom, use it as a signal to bring your attention very close. In doing that you will see how acuity of attention brings interest and energy. Marcel Marceau, the wonderful French mime, does an act in which he goes from standing to either sitting or lying down. He changes his position completely, but you never see him stir. His increments of movement are so small that you never see any movement. Now he is standing, now he is sitting. Try doing that, moving as slowly as possible, and see if you are bored. Impossible!—precisely because it demands such close attention.

When we are with people and feeling bored, can we listen a little more carefully, stepping off the train of our own inner commenting? If we are sitting in meditation and feeling uninterested, can we come in closer to the object, not with force but with gentleness and care? What is this experience we call the breath? If someone were holding your head under water, would the breath be boring? Each breath is actually sustaining our life. Can we be with it fully, just once?

When we recognize what boredom is, it becomes a great call to awaken.

Unworthiness

Traditionally we begin meditation retreats by taking refuge. This act has deep meaning. We take refuge in Buddha, in Dharma, and in Sangha—in the awakened mind, in the path to awakening, and in the community of all those on that path. People may take refuge as a ritual or kind of ceremony. It does function on that level, but it also has a much deeper and more immediate meaning for us.

To come to the end of suffering, the way out is through. Though what the Buddha called “the sure heart’s release” is the certain result of our practice if we persevere, and though at times we enjoy tastes of this wonderful blessing along the way, nonetheless much of our practice involves uncovering the closed and uncomfortable places of the heart. Freedom comes from creating a mind so spacious and clear that those places of contraction begin to dissolve because we remove our resistances to them.

At times this healing, liberating process can be challenging, because those uncomfortable places *are* uncomfortable. Taking refuge in Buddha, Dharma, and Sangha draws to our aid very powerful liberating forces that help buoy us up through the inevitable times of challenge and travail. We are not on this path alone.

One of those difficult places, a corrosive, destructive power in our consciousness, affects us in the West particularly. I refer to the mind state or emotion of unworthiness, self-hatred.

How can taking refuge help us with this particularly harmful mental habit? When we are full of anxiety, self-doubt, and feelings of unworthiness, taking refuge in Buddha helps bring us back to that place in ourselves where we acknowledge our own essential Buddha-nature. Even though we may have all of these difficult emotions, by taking refuge in Buddha we take refuge both in our own potential for enlightenment and in the wisdom of the historical Buddha. And then from that deep place of refuge, we have the power to see the self-rejection and anxiety not as things inherent in our makeup but rather as passing forces in our mind.

Once, when the Dalai Lama was visiting our meditation center in Barre, Massachusetts, in a question to him someone described deep feelings of unworthiness and self-doubt. The Dalai Lama gave a beautiful response. In my experience, he always embodies and radiates an amazing amount of compassion. You palpably feel that quality coming out of him, and in that moment it was very strong. I could feel a wave of his love for this person who felt so unworthy.

The Dalai Lama said, “You are wrong, you are absolutely wrong!” It was a powerful moment, because it gently but forcefully cut through the investment we make, the identification we have with these mind states as being who we are. This wonderful teacher knew very well, just as we all know somewhere deep within us, that underneath the doubt, the anxiety, and the fear, the essential nature of our mind and heart is pure.

We may be visited by various hindrances and defilements that color our mind for some time, but they are *only* visitors; they do not own the house. No matter what we have done in the past, no matter what has been done to us, no matter what our present life and past lives have been, we all share the great potential of wisdom and compassion. Our life is the process of the Dharma unfolding, and we simply need to open ourselves to understanding it, to realizing the truth of what is really there.

It is important not to be misled by feelings like anxiety, self-doubt, and unworthiness. We do not deny them or pretend they are not there, because they *are* there, and they *do* influence our mind in a certain way. But we do not need to give them an import they do not have.

Taking refuge. As the Dalai Lama so warmly suggested once, “Rest your head in the lap of the Buddha.” Settle into Buddha-nature right here, into the nature of the Dharma, into an awareness of the Sangha, those many beings who have walked the path of awakening. Refuge is a place of safety, and this understanding of our own inherent worthiness becomes a sanctuary of safety within us.

Guilt

A close colleague of unworthiness, walking hand in hand with it through our heart and mind, is guilt. This mind state or emotion often intrudes into situations where we may have done or said unskillful things that caused suffering to ourself or to others.

It is important to know that we actually have a choice about how we treat such situations. The customary response is to condemn ourselves, to have that feeling of “I’m so bad.” But this state of harsh self-judgment is really a trick of the ego. The mind or the ego tricks us into solidifying a sense of self, of “I,” in a negative judgment.

This sense of self is not a solid, continuous structure in the mind that we have to get rid of. We create the sense of self anew in each moment when we are not mindful, when we are identifying with whatever is happening. So in every moment of awareness, wisdom frees us from the contraction of self, because ego delusion is as discontinuous and impermanent as everything else. The wisdom of mindfulness and the delusion of selfhood cannot coexist at the same time; the one drives out the other.

As guilt arises in our mind, it is fed when we identify with it and make it “self,” when we fail to notice it with awareness. So when guilt comes, make that the object of your awareness. Note it. In the moment of recognition, acceptance, and nonidentification—this is difficult, and it may take some time to master—you can see what a flimsy paper tiger this fierce mental force really is. Guilt arises, you note it, and in that moment of noting, when you no longer identify with it, it falls away.

In contrast to guilt there is another possible response to our unskillful actions. We might think of this response as wise remorse. We acknowledge and accept that we have done something unskillful, we understand its unwholesomeness, we see that it bears certain fruits, and with wisdom we let our acknowledgment be the force for restraining such actions in the future.

Thus we avoid that slippery, inverse trick of aggrandizing ego through negative stress on self. We feel wise remorse in a mental environment of forgiveness, because forgiveness recognizes the truth of change; what happened in the past does not have to happen in the future. There is no forgiveness in guilt because we have congealed the sense of self into a kind of unchanging stasis through negative self-judgment; according to guilt, “once bad, always bad.”

One time when I was in retreat, guilt came up very strongly and

unpleasantly about a particular thing I had done. It came so incessantly that I drew closer to it, very interested in understanding how I was so enmeshed in it: “Okay, what’s going on here? What is this? What is this suffering about?” Finally I saw that the guilt I felt was really just a ruse of the ego, which had tricked me into creating a sense of “I.”

Here was the work of Mara. Mara in Buddhism is the symbolic personification of ignorance and delusion—all those thoughts and impulses that try to draw us away from liberation. When the Buddha-to-be was making his last, great effort for enlightenment, it was Mara who attacked him under the Bodhi Tree and tried to break his concentration.

When I recognized that guilt is the work of Mara, I developed a new technique of practice I call wagging the finger at Mara. Just as the Buddha described in discourses how he would exclaim, “Mara, I see you,” I wagged my mental finger at Mara: “I see you!” By that wag of the finger, the identification and deception disappeared, and the guilt I had been experiencing quickly dissolved.

Then arose the feeling of genuine and wise remorse. Wise remorse freed me from being stuck, mired in the sense of “I’m so bad.” Through it I understood that the particular action that had gripped my memory was unskillful, that I could make the effort not to do it again, and that I could move on.

Try this wagging-the-finger meditation next time guilt visits your heart. “Oh, you should feel bad about this. You did something really bad, and you *are* really bad!” Do you accept that approach? Do you take it? Do you claim it as “I”? If you do, Mara has won. But if you see the trick and wag your finger—“Mara, I see you!”—then thoughts of guilt may come, but you do not empower them with identification.

And then there is room for more genuine feelings of remorse. You did something unskillful. You do not deny it. You open to it. You see it. You learn from it. And then with a sense of forgiveness, you understand that it was impermanent. In such a moment you may feel that crucial mental shift from a place of tight ego involvement to one of great spaciousness, and you may delight in the fact that indeed you have a choice.

Jealousy

Jealousy can be a consuming fire in the mind, a state of great suffering. The starting place for working with it, a place that many people neglect, is seeing it, recognizing it, and feeling it without condemnation or judgment. Condemning or judging only feeds it. If we condemn ourselves for being jealous, we simply strengthen a feeling of not being good enough. We become even more tied up in the painful, fiery knot, and we find it very difficult to cut ourselves free.

So the first step is not to struggle with the fact that jealousy is arising, to make a space of acceptance. From that place we can then apply the interest of investigation. We ask ourselves, “What is this? What is the nature of this emotion?” By investigating the quality of this energy in the heart and mind, by feeling the sensations of it in the body, we extricate ourselves from entrapment in the content level.

If you find yourself locked into the feeling of jealousy for long periods of time, it may be necessary to drop down “below” it to seek some underlying feeling. The feeling of unworthiness or the absence of *metta*, lovingkindness, for yourself may be working in tandem with jealousy. If you do not see and acknowledge these dangerous allies, if you are not mindful of them, then they will keep fueling the jealousy.

Even though it is a very fiery state, jealousy is quite workable. But in order to deal with it skillfully, you need a lot of spaciousness, a lot of acceptance. Touch it, get underneath it, and through understanding, overcome it.

Desire

We live in a world where we naturally encounter a wide assortment of appealing sense objects: sights and sounds, tastes, sensations, interesting thoughts and ideas. Desire arises from contact with these pleasing objects, and this desire can range from obsessive passion to addictive craving to a simple passing wish for something. All of these gradations of feeling are the expressions of the wanting mind.

It is important to distinguish here between the desire of wanting associated with greed and the desire of motivation, which can be joined with either wholesome or unwholesome factors. In English we use the same word for these very different mind states, whereas in Pali, the language spoken by the Buddha, different words distinguish the various meanings of desire. In Pali the word *tanha* means the desire of craving, and the word *chanda* is translated as “desire to do.” For example, the Buddha before his enlightenment had a strong desire for liberation that inspired him over countless lifetimes of practice. This was *chanda*, the energy of motivation to accomplish something, in this case associated with faith, wisdom, and compassion.

The grasping force of *tanha* runs very deep in our consciousness. In fact, the Buddha said that this kind of desire or craving is the driving force of *samsara*, this entire round of existence, of life and death. Desire, wanting, craving, clinging are all expressions of the greed factor in the mind. We feel it as thirst for a particular object. We become entranced by the appearance and seduced by the pleasant feeling that accompanies it. At that time we cannot clearly see the true nature of phenomena, their impermanence and selflessness.

Observe carefully what happens to your mind when it becomes entranced in the forest of desire. It is like being lost in an enchanted maze, or rapt in a delusive dream world. We weave many thoughts and fantasies around the experience we either are having or want to have, and we bind ourselves in the chains of attachment.

Strong desire in our mind not only obscures clear understanding, but also fails finally to deliver the happiness it promises. We seek out different sense pleasures for the pleasant feelings they bring. But these feelings are so impermanent that we need to look continually for another and another.

How many pleasant feelings have we already enjoyed? Too many even to count. And yet we still feel as if something is lacking, something is not complete. Without understanding how or why, we stay on the treadmill, endlessly looking for yet another pleasant experience.

It is hardest to cure a disease when the medicine we take itself *causes* the disease. We scratch the itch, and the scratching only makes it worse. We try to quench our thirst by drinking salt water, and we make ourselves thirstier. This is what happens when we believe that the only way to end desires is to fulfill them.

A different and liberating insight dawns when we begin to pay careful attention to this powerful energy in our lives. First we need to make desire the very object of our attention, so that we are fully aware when it arises in our mind. In this way we are no longer simply lost in the feelings or thoughts, but instead we see clearly what is going on.

Then we can investigate what the power of renunciation means. For many people the word *renunciation* conjures up images of hermits in caves, or unbearable ascetic disciplines. Or we might consider renunciation as something that is probably good for us but definitely burdensome. It is said that Saint Augustine offered up this prayer: “Dear God, make me chaste ... but not yet.”

But it is possible to understand renunciation in a way that resonates more deeply within us. We can begin to see that addiction is the burden, and that not buying into it is the freedom. Imagine yourself watching television with endless commercials and desiring everything you see. That would be a state of tremendous suffering compared with the peace of just letting them all pass by. To let go of the commercials on TV is easy; letting go of the endless commercials in our mind is more difficult.

One of the great gifts a meditation retreat can give us is the opportunity to learn about the impermanent nature of desire—whether it is sexual desire, desire for food, the desire to see or hear something, or whatever. Because desire frequently overcomes us, we often feel that the only way to deal with it is to gratify it in some way. We may have the idea that if we do not fulfill the desire it will be with us until we do. Yet if we have enough strength of mind just to be with it, to be mindful, we see that it goes away by itself.

What happens in meditation when we choose not to act on desire? We watch it, watch it, and at a certain point, it is gone. Although the desire may be back when conditions re-form, in the moment of its leaving it is really gone.

Desire is impermanent, like everything else! This simple but hard-to-win insight is tremendously freeing, because we begin to understand that we do not necessarily have to satisfy desires every time they dangle their bait. We see that desires do not have to be fulfilled in order to be resolved. Eventually they all leave by themselves, because they too are part of the great wheel of

change.

Pay special attention to the very moments of transition when desire leaves and cool *nonwanting* flows into its place. Feel that sense of release, of escaping the grip of craving in the mind. Watching that experience of being filled with a very compelling and strong desire, and then seeing, knowing, and feeling what happens as it vanishes by itself, relieves us of the tremendous burden of having necessarily to do anything about it. The mind washes free with a great sense of relief and spaciousness.

As we become more familiar with this place of freedom in the mind, we are no longer compulsively driven by the force of desire to act. We can then bring love and wisdom to bear on the choices we make. Is this desire appropriate? Is it skillful? Is this the time? We can either act on it or not, and the mind stays in balance and in peace.

Learning to be adept in our relationship to desire, the driving force of this whole samsara, is not an easy task. So be patient with yourself, and persevere in the exploration.

Four

Psychology and Dharma

Ego and Self

In a sense we can see most of the Buddha's teachings as a subtle and profound psychology of freedom. They explore the mind in depth and describe how mind creates our world—our body, our actions, even our physical environment and the events that happen to us.

If the Dharma is a spiritual psychology, how does it relate to Western concepts of the mind? Treating Buddhist and Western psychology together makes a vast topic. Here I would like just to touch on a few distinctions that may be important to people interested in this interface.

One such distinction is an apparent contradiction between Buddhist and Western conceptions of “ego” and “self.” The Dharma teaches that reality is egoless, absent of self, while Western psychology speaks of the need to build a strong ego structure, a healthy self. That apparent contradiction can be confusing. But this dilemma comes only from our use of language. We use the words *ego* and *self* one way in Western psychology and another way in the Buddha's teachings.

In the Western psychological sense, “ego,” or “self,” refers to a certain kind of balance and strength in the mind. Having a strongly developed ego in that sense is essential to our basic well-being. We have to have that balance in order to function in the world as harmonious human beings. People with an underdeveloped or misperceived sense of self cannot operate well in the world or be at peace within themselves.

The Buddha's use of the word *self* is different from this concept of balance or mental-emotional maturity. When he refers to “self,” he is talking about an idea or concept we hold of an unchanging essence to whom experience is happening. So when he talks about the absence of self, or *anatta* in Pali, he means understanding that experience does not refer back to anyone—and this is the crucial, transformative understanding that grows so deep in our practice.

Insight means seeing clearly and deeply that everything in the mind and the body is a changing process, and that there is no one behind it to whom it is happening. The thought *is* the thinker; there is no thinker apart from the thought itself. It is anger that is angry and feeling that feels. Everything is just what it is, and *only* what it is. Experience does not belong to anyone. It is precisely that extra, and mistaken, process of referral back to someone, to some notion of a core being, that creates what the Buddha called ego or “I.” We superimpose an idea of ego or self on top of a reality that is actually selfless, egoless.

The processes of both developing a strong ego structure and seeing the selfless nature of experience are quite complementary, although the words sound contradictory. A healthy sense of self develops through learning to see clearly and accepting all the different parts of who we are; realizing the emptiness of self comes from not adding the burden of identification with those parts.

Self-acceptance is really an aspect of mindfulness. Being mindful means we are willing to experience all emotions, thoughts, sensations, and events of life. This acceptance creates a strong foundation of confidence, because we heal the internal split by learning to be with the whole package.

But sometimes a feeling of struggle occurs in practice because something is going on—in the body, in the emotions, or in thoughts—that we cannot open to. We do not like certain emotions: anger, unworthiness, depression, despair, loneliness, boredom, or fear; we may find it difficult to accept that shadow side of ourself. When these feelings come up and we find ourself struggling, it is not because of what they are but because of our unwillingness at that time to be accepting.

The same can be said of certain physical sensations. When body sensations become too intense or painful, we close off, we resist, we pull back. When we develop mindfulness, we grow in self-acceptance in the broadest possible sense. We learn to accept the fullness of our experience, whether it is pleasant or unpleasant.

Based on this acceptance, we can then bring a very focused awareness to seeing the impermanent, momentary nature of all these parts of ourselves. We can see that all of the thoughts, feelings, emotions, and sensations are momentary, constantly in flux. We can be with them without identification and see that they do not belong to anyone, that they are simply transient phenomena, arising and passing away.

So insight into anatta, into selflessness, grows out of self-acceptance. A healthy self and an empty self are not contradictory; it just appears so because we use the same language to describe two different things. The whole path of meditation is about understanding that the self as an unchanging entity is a fiction, an illusory mental construct. But in order to realize this truth, we need the kind of balance that Western psychology means when it talks about a strong ego. Without qualities of balance and strength in the mind, it is impossible to see that there is no one, unchanging self to whom experience happens. So you can say, juggling the two distinct meanings of the word, that in order to give up the ego you first need to develop one.

Personality and Transformation

What we call personality is the habit patterns of thought, feeling, and behavior that have been conditioned throughout our lives. In my experience, both with my Dharma teachers and with students, there is no one Dharma-personality type; the practice does not make our personality a certain way. Some practitioners are very cool, some are passionate. Some are humorous and light, others are earnest and sober. You find every type of person practicing on this path. It may be good news to you or bad, but many aspects of our personality seem to be consistent throughout our practice.

A funny story from the Buddha's time illustrates this consistency. A group of monks who were arhats, fully enlightened, were walking through the woods and came to a stream. All the monks walked through the water with great decorum, except for one of them, who just hiked up his robes, took a running start, and jumped over the stream.

The other monks were upset—insofar as enlightened beings *can* be upset. They went to the Buddha to complain to him about their colleague's indecorous behavior. He was, after all, supposed to be fully enlightened, too. The Buddha smiled and said that that monk had been a monkey for five hundred previous lifetimes. Jumping over the stream just expressed his personality after all those lifetimes of conditioning.

You can see, by the way, that this story has interesting implications for a Buddhist theory of the evolution of individuals complementary to Darwin's evolution of species.

This continuity of personality behavior notwithstanding, there are also dimensions of profound change. As we deepen in practice, we start relating to our personality traits in a different way. Instead of our being so tightly bound up and identified with our identity, our personality conditioning occurs in a much more spacious field. The particular personality forms may still play themselves out, but they are taken less to be “me” or “I.”

Practice brings about attunement to the subtler aspects of energy as it manifests on all levels: thought, emotion, body. We really begin to feel things in a much fuller way than when our mind is scattered and distracted. The result is a kind of passion in dispassion. Dispassion in this sense does not mean no emotion; it means that we are no longer so identified. We no longer create a strong sense of “I” in the emotions, the thoughts, the sensations of the body. It is all still happening, but it is happening in a much vaster field of awareness because it is not so constricted by the sense of self.

As practice matures and as wisdom and compassion grow, a transformation of character begins to take place within the framework of our individual personalities. Unskillful and thoughtless patterns of behavior fall away, and each of us in our own way increasingly manifests greater loving care. Through the transformative workings of the Dharma, our thought patterns, our emotions, and our behavior become far more fluid and malleable than when we live in unawareness.

Most people believe that we are the thoughts that come through our mind. I hope not, because if we are, we are in big trouble! Those thoughts coming through have clearly been conditioned by something: by different events in our childhood, our environment, our past lives, or even some occurrence that has happened two minutes before.

The quality of our character, and indeed the whole question of our freedom or bondage, hinges on what choices we make with respect to these thoughts. Here is where mindfulness gives us so much strength and freedom, because mindfulness allows us the possibility of not just acting habitually or blindly on the energy of all those uninvited thoughts. Rather, it empowers us to choose wisely.

Even if we have chosen wrongly in the past, in the moment of awakening to the possibility of mindfulness and right action, in that moment, what we could call a character shift or character change takes place.

One story from the Buddha's time illustrates just how dependent on conditions character is, and how we can come out of that conditioning through wise attention. A bright young student of the time went to study with a famous teacher, and he soon became by far the most brilliant of the teacher's students. Many of his classmates became jealous and worked to poison the teacher's mind against him. Finally the teacher, fearing that this brilliant student would soon displace him, kicked him out, and sent him away.

This injustice must have awakened in the young man some very deep, old pattern or conditioning of hatred, anger, and violence, on which he then acted blindly. He vowed to get revenge in a particularly gruesome form, to create a garland of a thousand fingers from a thousand victims to present to his teacher. Thus he came to be known as Angulimala, which means "garland of fingers." So Angulimala proceeded along this very fierce, very violent path. He became the scourge of the kingdom.

After Angulimala had killed 999 people, his mother, who had set out to find him, came walking through the forest where he lived. He was about to kill her to complete his garland. Somehow at that moment the Buddha, who was in the vicinity, came to know what was about to happen, and through his

psychic powers he appeared in front of the young man. “Well, I’ll get the thousandth finger from this fellow instead,” Angulimala thought, and he ran after him.

Even though the Buddha was walking very slowly, because of the Buddha’s psychic powers Angulimala could not catch up, no matter how fast he ran. Finally Angulimala shouted, “Stop!” The Buddha replied, “I have stopped. It is you who have not stopped.”

Just in that moment, affected by the fearlessness, the peace, and the compassion of the Buddha, Angulimala stopped running and asked what he meant. The Buddha taught him about stopping the fires of greed, hatred, and delusion. And Angulimala, touched to the core by the Buddha’s presence and words, made a different choice, which transformed his character. He followed the Buddha to the monastery, became a monk, and within a short time attained full enlightenment.

So there is hope for us all.

This story points out dramatically how we have different seeds of conditioning in our mind, and how in our long evolution through lifetimes we have done so many things automatically in reaction to conditions. There are wholesome seeds, and there are unwholesome seeds. When conditions are favorable, we generally act in one way. When conditions are unfavorable, we often act in another.

It can go on so for lifetime after lifetime, until mindfulness awakens us to the possibility of actually making a choice. In that great power of mindfulness and choice lies our true character and our true strength.

Psychotherapy and Meditation

We can often confuse certain activities of mind with meditation practice. The clearer we are about the differences among various mental modes, the more effective and powerful we can make our practice.

People sometimes wonder if they might use meditation as a time to delve into old memories or traumas, to explore specific conflicts or feelings. In other words, can meditation serve as a form of psychotherapy? Psychotherapy has tremendous value, but the meditative track is something different. The two modes are not opposed and not in conflict, and, indeed, they sometimes overlap. But to the extent that we become enmeshed or entangled in the content or story line of our thoughts and emotions, we will be hindered from developing the kinds of insight that are unique to meditation.

Many different kinds of psychological understandings may arise during meditation, about such things as our parents, our childhood, the way we relate to other people. Although this level of psychological inquiry is valid and extremely important, we do not want to divert the mind to that particular area of investigation during meditation practice.

A great range of emotions appear during meditation. Interest, desire, anger, fear, sadness, depression, elation, excitement, boredom, anxiety, happiness, gratitude, love—at different times each of these and more will be felt quite strongly. The key question is, how do we relate to what is arising? Are we relating to these emotions by thinking about them or analyzing them? Or are we relating by simply feeling and observing?

The emphasis in meditation is very much on undistracted awareness: not thinking about things, not analyzing, not getting lost in the story, but just seeing the nature of what is happening in the mind. Careful, accurate observation of the moment's reality is the key to the whole process.

Because our personal stories are so fascinating and interesting, it is helpful to practice the “not now” technique of noticing during meditation practice. Whenever your mind becomes fascinated by a particular story, simply say mentally, “Not now.” This method is a gentle way of acknowledging the story's presence, and even its value, and also, for the moment, putting it aside.

Besides the need to practice bare attention without becoming enmeshed in the story line of our life, there is another important reason not to use meditation as therapy. The meditative process uncovers many deep levels of emotions, different energy centers in the body, and new experiences of the momentariness of phenomena. At times it is exhilarating, at times fearful.

One of the great protections in this vast exploration is the fact that the meditative path is an organic unfolding. We are not choosing or selecting what will arise in the mind; we have no particular agenda. Instead, we experience an unlayering, an opening, and things arise naturally in their own time.

Because of this natural unfolding, we find that mindfulness is usually strong enough to deal with whatever comes up. Sometimes it might seem like a close battle, and we wonder whether our mind is going to be strong enough to go through the inevitable storms. But because we are engaged in such an organic process, where we do not force or dig or choose, these different psychological patterns arise with a kind of aptness that makes them workable. And they are rendered workable precisely by our ability simply to note them, to be with them, and to let them go, without elaboration, without fuss.

Otherwise we can become involved in a project mentality, where the mind is all set to work on a problem. That mentality can just create more of a sense of struggle, more of a sense of self, and cause us to lose the sense of the natural unfolding of this whole process. Moreover, if we force some of these powerful issues in our psyche, instead of letting them arise naturally, we may overload, overwhelm ourselves by what comes up.

It is neither helpful nor necessary to create a polarity or conflict between these two areas or levels of mind, the meditative and the psychological. The psychological domain of understanding is of great importance in our lives, and it provides a valuable complement to what we learn in meditation. And there are many techniques of psychological investigation that may serve the purpose of this understanding much better than meditation. When we are investigating our psychological patterns, then we should use the tools that are most appropriate to that work.

The purpose of disciplined meditation practice is to stabilize awareness and open to the essential nature of mind. Once we become established in our meditation, when we are really seeing the momentary arising and passing of phenomena and the nature of awareness itself, we are not dealing so explicitly with the specific content of our conditioning. Rather, we are much more attuned to the transitory, selfless nature of phenomena. So we may go quite deep in our practice and even reach levels of genuine realization.

But these moments of awakening may not solve everything. Most often we then find another whole task of integrating our new insights and awareness into all other areas of our lives, including the psychological. Despite our deep insight, we may see patterns on the content level that negatively affect our relationships, our lives, and that we might fruitfully explore in order to make life easier for ourselves and the people around us. Even deeply experienced

meditators may feel the need to work productively on the psychological level.

So there can be a wonderful interplay between these two levels of mind. The more clarity and maturity we have on the psychological level, the easier it is to settle into the meditative process, simply seeing the arising and vanishing of experience, because we do not so often become stuck struggling with the contents, with emotional conflict.

Conversely, the more insight we have in the meditation process, the easier it is to go back and work on psychological content without its being so knotted. The psychological knots untie much more easily because we have seen the essential selflessness and emptiness of all things.

Some years ago I entered Jungian therapy, which involved a lot of dream analysis. As the therapy progressed, I began to explore some of the dark, shadow side of my mind and heart. Two major insights came out of that time, and while both are obvious intellectually, they are hard to embody experientially.

The first insight was that who we are is a package composed of many different qualities. I saw clearly that I have strengths and weaknesses, skillful qualities and unskillful ones. All of them make up the “Joseph” package. Each one of us is like this. The second realization was that I do not have to judge or even change or fix the conditioning. Seeing that I could accept the whole package has been tremendously freeing.

Therapy entailed looking directly at and exploring the particular content of my conditioning. But the attitude of simply accepting it was enhanced by my meditation practice. We sit, we observe, and we learn to accept what we see because we understand that whatever arises is not self. It is not “I”; it does not belong to anybody; it is just conditioning. So we do not have to be bound up with it or identified with it. We do not even have to change anything, because acceptance and awareness give us the space to make choices, to act on those things that are skillful and simply to let the other things be.

So I see psychotherapy and meditation as being quite complementary, although distinct. To value the distinction is helpful, especially on a retreat, so that we do not spend a lot of time lost in the content, however interesting it may be.

Yogi Mind

If you think that mental illness only happens “out there,” to someone else, you might have another look at the life of your mind. When we watch our mind closely in meditation, we learn that what we call mental illness is only a more extreme manifestation of something that happens to us all.

Years ago I was doing a month-long retreat in my room at the Insight Meditation Society. After a week or so, I started hearing conversations coming through the heating pipes. I thought they were somehow traveling from the center’s kitchen through the pipes up to my room, which was quite far away. The conversations were, I believed, about a couple, both friends of mine. I thought I was hearing that the husband had killed the wife, and that nobody wanted to tell me because they did not want to disturb my meditation practice. Day after day these conversations came up through the pipes. It got so bad that I actually went down to ask the kitchen staff what was going on: “Why isn’t anybody telling me anything?” It seemed so real!

We call this delusive imbalance “yogi mind.” Meditators on retreat sometimes experience so intense an identification with thoughts and feelings that they lose all perspective. Steven Smith, a teaching colleague and friend, told me another wonderful yogi-mind story. He and his wife, Michele, were teaching a meditation retreat in Australia. The room he was staying in had two doors coming from different directions. One door opened off a bigger hall where the retreatants would often do walking meditation.

One evening Michele came in to speak with Steven, and he casually asked her why she came in a different door from the one she usually used. Just at that time a retreatant had entered the adjacent walking room and overheard Steven say, “Why did you use that door?” This was at ten o’clock at night. At four in the morning the yogi went into Steven’s room, woke him up, and said, “Why did you ask me which door?” All night long the retreatant’s mind had been obsessing about why he should or should not have come in that door.

You can see how important it is to recognize yogi mind, both in the more obvious cases, when it happens on retreat, and in the many and more subtle examples of it in our daily lives. Whenever you cannot let go of a thought or an emotion that is inappropriate to the actual situation, and when identification with the thought is intense and obsessive, then recognizing this phenomenon as yogi mind helps you to come out of it sooner than you would otherwise. Our mind can so easily get stuck in its own projections. Understanding how we have become stuck can make the difference between mental imprisonment and mental freedom.

Such obsessive identification really is not so different from mental illness, and it can actually lead to quite severe mental disorder. When our mind identifies compulsively with particular thoughts or feelings, it becomes addicted. In those times there is no ability to disidentify with the thoughts or feelings, and so our mind is not afforded the great protection of mindfulness. We are swept up into a vortex of thoughts and emotions, with no place of rest or ease in that state.

Identification can also obstruct our communication with others. We become identified with a point of view, and that leads to anger, defensiveness, or aggression in communication. The problem is not the content of what we are saying but the sense of strong identification with the content. When there is little mindfulness and strong attachment, identification with our particular opinions creates polarity.

So it seems useful not to split mental illness off to “somewhere out there.” We all feel its affliction to some degree or other, and meditation can be the tool whereby we make ourselves sane.

Five
Selflessness

Big Dipper

The most puzzling aspect of the Buddha's teaching is the idea and experience of no-self. So many questions arise: If there is no self, who makes effort in practice, who gets reborn, who has memories, who gets angry, who falls in love? What does "no-self" mean?

Often people are afraid of this idea, perhaps imagining that they will vanish into the void. But deeply understanding no-self is the great jewel of the Buddha's teaching; it is the heart of a free mind. A Sri Lankan monk once expressed it succinctly: "No self, no problem."

As mindfulness becomes stronger we begin opening to this radically transformative way of understanding ourselves and the world. We find we are not who we thought ourselves to be. We are not our body, not our thoughts, not our emotions. We discover that the whole notion of self, of "I," is a concept, a mental fabrication.

But if there really is no "I," no ego, why do most of us believe in one? Suppose we ask the man or woman on the street, "Is there an I? Is there a self?" Almost everybody will say, "Of course there is." Where does this firm, and usually unquestioned, belief come from? Our task is to understand how our mind creates this deeply conditioned idea of self, and to see how we can free ourselves from the power of this great illusion.

Mind is the faculty of cognizance, of knowing. When we look for it, we find it invisible, clear, lucid, and naturally pure. Mind knows all sense appearances and different mind objects, like thoughts and emotions. It simply knows. Imagine a corpse lying on the ground with loud sounds happening all around. The body is there, the ear is there, but no hearing takes place. Why? Because mind, the knowing faculty, is absent. Awareness itself is the most profound, everyday mystery of our lives.

Mind is also more than just knowing. In every moment various mental qualities arise with knowing and modifying it in different ways. Greed, hatred, love, mindfulness, concentration, conceit, despair, compassion are some examples of these mental factors. They each have their own flavor. Some are wholesome, bringing us happiness, others are unwholesome, bringing suffering. So, there is the natural purity and clarity of consciousness, of knowing, and a great variety of mental factors arising and passing away in different moments.

One particular factor of mind often gets out of balance and keeps us imprisoned in the conventional idea of self. This is the factor of perception,

whose function is to recognize appearances by picking out their distinguishing characteristics and then to store them in memory through the use of concepts. *Woman, man, tree, car, city, ocean* are just a few examples of the innumerable things we recognize through perception.

When perception arises along with mindfulness, then the surface recognition frames the appearance for deeper and more careful observation. But when perception functions without mindfulness, then we recognize and remember only the appearance of things.

A story illustrates how limiting our familiar concepts can be. A friend's son was in the first grade of school, and his teacher asked the class, "What is the color of apples?" Most of the children answered red. A few said green. Kevin, my friend's son, raised his hand and said white. The teacher tried to explain that apples could be red, green, or sometimes golden, but never white. Kevin was quite insistent and finally said, "Look inside." Perception without mindfulness keeps us on the surface of things, and we often miss other levels of reality.

One deeply conditioned perception we have about ourself and the world is incorrect and leads us to many inaccurate conclusions. It keeps us from understanding what is true. This is the perception of the basic solidity of things. In his book *Crazy Wisdom*, Wes Nisker writes:

Our language behaves as though reality were solid. On the simplest level, it positions a subject and an object, which we think of as real, on opposite sides of a verb, which we think of as less than real. Perhaps the Hopi language reflects more closely the laws of nature. For the Hopi, the nouns are verbs. It is inherent in the language that everything is interacting or in process.

Many physicists also tell us that action is all there is. Nonetheless, our language keeps piling up "static" things, leaving us stuck under the illusion of solidity.

As long as we remain stuck in this illusion, we cannot clearly see or understand the impermanent, insubstantial nature of momentary phenomena. Although we may know the truth of change intellectually, in order for it to transform our understanding we need actually to experience it in ourself.

Why do we have this perception of solidity? Why is it so deeply conditioned as our view of reality? This hallucination of perception arises from the great rapidity of changing phenomena. When we go to the movies we cannot see the separate frames of film. They move too quickly to be noticed, and so we remain in the illusion of appearances, overlooking the reality of how the magic works. Of course, in a movie theater that is the

whole idea; we go specifically for the illusion. However, when we overlook the reality of our life, it has more serious and far-reaching consequences.

The perception of solidity also comes from observing things from a distance. When we look at an ordinary object like a chair or a table, it appears quite solid. Yet if we put that same object under a powerful microscope, whole new worlds emerge. When we look at trees from a distance, we just see an undifferentiated mass of color. But as we get closer, we can distinguish individual leaves, and even the small distinct parts of the leaves.

Because we usually do not observe phenomena closely, we satisfy ourselves with a surface impression that does not reveal the composite nature of all phenomena. For example, what is your sense of your body? Do you relate to it as a composite of many different organs, energies, and systems, or do you view it as something solid that you name “body” and then claim as being “mine”?

When we observe the body carefully, the concept “body” disappears. We then experience it as a world of changing elements. You can make a very simple experiment to verify this fact. Just now move your index finger very slowly, carefully feeling the small sensations of the movement. It helps if you do this without looking at your hand. As you continue moving your finger up and down, concentrating on the sensations, what happens to the idea of “finger”? It disappears. When you stay in the bare awareness of your experience, the concept vanishes, and you know the actual changing sensations.

When perception is stronger than mindfulness, we recognize various appearances and create concepts such as “body,” “car,” “house,” or “person” to describe these apparent realities. We then take these concepts to be actually existing things and begin to live in the world of concepts, losing sight of the underlying, insubstantial nature of phenomena.

In just the same way, by not examining carefully the composite nature of what we call self, we become attached to the concept and believe that it has some inherent existence. We fail to see that what we are is a constellation of rapidly changing elements. Life is a process of becoming, of conditions arising and passing; it is not happening *to* anyone. There is no being behind it to whom it happens.

On some clear night, go outside, look up at the sky, and see if you can find the Big Dipper. For most people that is a familiar constellation, easy to pick out from all the other stars. But is there really a Big Dipper up there in the sky?

There is no Big Dipper up there. “Big Dipper” is a concept. Humans

looked, saw a certain pattern, and then created a concept in our collective mind to describe it: That concept is useful because it helps us recognize the constellation. But it also has another, less useful effect. By creating the concept “Big Dipper,” we separate out those stars from all the rest, and then, if we become attached to the idea of that separation, we lose the sense of the night sky’s wholeness, its oneness. Does the separation actually exist in the sky? No. We created it through the use of a concept.

Does anything change in the sky when we understand that there is no Big Dipper? No. The stars in the sky remain just the same, and the pattern of the stars remains the same. We simply see that the concept that names the pattern of stars, and that separates those particular ones from all the others, does not have any independent existence.

Likewise, realizing that “self” is a concept revolutionizes our understanding by revealing how things have always been. Each one of us is a constellation of mental-physical processes. We recognize the familiar pattern, name it, and then become so identified with the concept that we fall into the great illusion of believing that some being is ultimately there. “Joseph” is just the same as “Big Dipper.” “Joseph” is a concept, a name given to a certain pattern of elements, just as Big Dipper is a name given to a pattern of stars.

Our practice is to awaken from the illusion of taking concepts to be the reality, so that we can live in a clear awareness of how things actually are. It should be easy to free oneself from attachment to concepts, ... but it is not. On some clear and starry night, quietly look up at the sky and observe whether it is possible *not* to see the Big Dipper. We have a hard time not seeing it because of strong, conditioned habits of recognition.

Of course, we need concepts, and in many situations they serve us very well. We use various concepts as convenient designations, but if we understand that the words do not refer to solid “things” that have independent existence in themselves, then we stay free in the use of them. Problems only arise when we forget that they are constructs of our own mind, and impute a reality to them that they do not inherently have.

Meditation helps us see with bare attention just what is there. We may still use concepts when appropriate, but we do not lose touch with the reality behind them. We learn to look at the sky with a clear and silent mind; we learn to look at ourselves with the same clarity and stillness.

Kalu Rinpoche, one of the great Tibetan meditation masters of this century, wrote:

You live in illusion and in the appearance of things. There is a Reality.
You are the Reality. But you do not know it. If you wake up to that

Reality, you will know that you are nothing, and, being nothing, you are everything. That is all.

Birth of the Ego

While attachment to concept creates the belief in “self,” another process altogether engenders the feeling of “self.” Even as we begin to see the composite nature of our experience, understanding that there is no metaphysical presence we can call “I,” still we have the strong habit of identifying with various elements of changing experience. And it is this process of identification that gives birth to the ego.

When we identify with thoughts that arise in our mind, when we are lost in them, captured by them, then we have the sense, “I’m thinking” or “These are my thoughts.” This process of identification happens with thoughts, sensations, emotions, or images. The experiences themselves simply appear and disappear, not belonging to anyone, but the moment we identify with them, we have created a sense of self, a massive hallucination of perception.

Although we have become profoundly habituated to this delusion, through the practice of clear awareness we allow the process of knowing different experiences to unfold spontaneously. The power of mindfulness in each moment frees the mind from the contraction of identification. A thought arises; it comes and goes. It does not belong to me; it is just a phenomenon with no one behind it. If moment after moment we reside in this place of nonidentification, of emptiness of self, we reside in a place of freedom.

As awareness becomes stronger, we learn from our direct experience that every single appearance arises and passes away. In every moment, some object—a sight, a sound, a smell, a taste, a sensation, a thought—appears and is known. When we notice this level of impermanence, we begin to understand that these arising and quickly passing objects are not “I,” not self, precisely because we see them disappear in the very moment of noticing. They simply do not have enough continuity to compose a “self.” Conversely, through not seeing the momentariness of phenomena, through not seeing the truth of this changing nature, wrong view jumps in and says, “Yes, this experience is me, this is who I am.”

Pay close attention to those times when your mind is lost in thought, creating whole dramas through the process of identification. Then notice those times when mindfulness is quite keen, and you simply see the thoughts come and go. There is quite a difference between these two inner worldviews and the contraction or spaciousness they create in our consciousness. In the moment of natural awareness, seeing the arising and passing of phenomena, there is no identification, no self.

No Parachute, No Ground

Understanding “no-self” does not come from destroying something we call “self” or “ego.” The great awakening or discovery of the Buddha revealed that there was no self, no permanent I, to begin with. So if there is nothing we have to get rid of, then understanding selflessness very simply comes from careful awareness of what actually is happening moment to moment.

It does not take too long to get a beginning sense that appearances arising in consciousness are not self, because we see how they just keep coming and going. A subtle identification can still take place, however, with the knowing faculty itself: “I’m the one who’s knowing all these changing objects.” We might believe the knowing is I, is self. Because knowing, or consciousness, is much more subtle than other arising objects, you might find it difficult, at first, to be mindful of it. But as the mind’s power of steadiness, stillness, and clarity grows stronger, we can actually become aware of awareness.

At certain stages of meditation practice, it becomes clear that consciousness itself is a changing process. This discovery can be unsettling, because for so long we have identified with the faculty of knowing as being most essentially who we are, taking it to be our soul, our self, our center. And now we see that it, too, just like all other phenomena, continuously appears and passes away.

Imagine yourself dropping out of an airplane and free-falling for the first few minutes. Imagine the sense of exhilaration. But then you realize that you do not have a parachute, so you panic as you fall through space. Falling, falling, falling, filled with terror that you do not have a parachute ... until a certain moment arrives when you realize that there is no ground! At that point of understanding, you just enjoy the ride.

We often go through a similar emotional sequence in meditation practice. As our identification with things loosens up a little, and we see the rapidity of change, at first there can be real exhilaration, a greater sense of spaciousness. But feelings of panic can come when we realize that there is nothing at all to hold on to. Both the objects of awareness and the faculty knowing them are continuously falling away, like water over a waterfall. We understand now, on a deeper level, that nothing we grasp at for security actually provides it. But as we continue with the practice, enlightenment dawns: there is no ground to hit and no *one* to hit it—just empty phenomena rolling on. Then we feel the great relief of letting go, the deep feeling of equanimity, and the joy of ease.

Coming to Zero

The Buddha gave one very short discourse that expresses the insight of selflessness very succinctly: “Whenever you see a form, let there be just seeing; whenever you hear a sound, let there be just hearing; when you smell an odor, let there be just smelling; when you taste a flavor, let there be just tasting; when you experience a physical sensation, let there be just sensing; and when a thought arises, let it be just a natural phenomenon arising in the mind. When it is like this, there will be no self, there will be no moving about here and there, and no stopping anywhere. That is the end of dukkha, the end of suffering.”

What does this pithy teaching mean? In each moment there is just the arising experience, and the sense of “I” or “self” or “me” or “mine” is something we are adding to it. When we say “my thought” or “I’m thinking,” the “my” or “I” is extra; they do not belong to the thought itself.

As this understanding of no-self grows in practice, we often feel that the flow of phenomena rolls on by itself. No one is doing anything; it all just happens. We see more deeply the empty, insubstantial nature of phenomena. The beautiful appearance of a rainbow exemplifies this meaning of emptiness. We see a rainbow in the sky and often feel a moment’s thrill. Yet on another level, no “thing” called rainbow really exists. It is an appearance due to certain conditions that themselves are continuously transforming. Can we live on both these levels at once, engaging in the world of appearances with the freeing wisdom of emptiness?

The moment of opening to the unconditioned, nirvana, confirms most deeply the liberating emptiness of self. In that moment we come to zero. Zero is perhaps the most powerful number: it adds nothing and transforms everything. It is no thing, and yet is not nothing. Coming to zero brings us beyond the somethingness of self.

From this understanding of selflessness comes a deep connection with everything. We need not rely on certain forms of relationship to feel connectedness, because there is no longer separation. There is no one to be separate. The writer Wei Wu Wei expressed this same insight regarding humility: “True humility is the absence of anyone to be proud.” Humility is not a stance; it is simply the absence of self. In the same way, relationship is the absence of separation, and it can be felt with each breath, each sensation, each thought, each cloud in the sky, each person that we meet. “And being nothing, you are everything. That is all.”

Ecstasy and Emptiness

Ecstasy can mean different things, and it can come from many different causes. In the course of meditation practice, ecstatic feelings often flood our consciousness when our mind is pure, bright, and luminous. Although they may be wonderful feelings, they arise because of certain conditions and will inevitably pass away.

There is another kind of ecstasy. It results from the wisdom of emptiness, of seeing the impermanent, insubstantial nature of all phenomena, where there is no clinging, no attachment, and no fear. In this experience, we become one with the unfolding process of life. This oneness is quite subtle, because it is the oneness of becoming zero. It is expressed quite beautifully by the Chinese poet Li Po:

We sit together, the mountain and me,
until only the mountain remains.

Six
Karma

The Light of the World

The unfolding of our life begins in our mind. The Buddha said, “Mind is the forerunner of all things.” What is this mind out of which our life unfolds?

When we look at mind directly, we see it as dynamic, continuously changing, conditioned and reconditioned by all the different mental qualities that arise and pass away within it—qualities like love, fear, anger, joy, mindfulness, ignorance, and many more. Sometimes these qualities work harmoniously with one another, and sometimes our mind seems engaged in a Star Wars of mental factors.

Vipassana means seeing things clearly, as they are. Through meditative exploration we experience immediately and intimately which qualities of mind are the forerunners of suffering, and which ones lead to freedom. Such understanding is no longer secondhand knowledge; we comprehend directly for ourself. This means coming to see both what is happening in the moment and the laws that govern this whole unfolding, living process.

According to the Buddha, one aspect of right understanding is the essential, underlying wisdom that wholesome and unwholesome actions bring about their respective results. This understanding constitutes the foundation of the entire Dharma. It is the source point for every kind of happiness. When we acquire this basic wisdom—that actions of body, speech, and mind lead somewhere, that they are conditions for different kinds of results—we win the all-important possibility of making wise choices.

We choose wisely simply by cultivating the ability to look at ourself honestly, at our own particular package of qualities, both the wholesome and the unwholesome. The choice is expressed when we practice letting go of, abandoning, not acting on unskillful thoughts and feelings, knowing with wisdom that they will bring unhappiness to ourself and others. In the same way we can choose to act on skillful thoughts and feelings, knowing with wisdom that it will bring happy results. Because of this basic right understanding that actions bring results, we can actually create our life, rather than being victimized or bound by patterns of conditioning.

How does this fashioning of our life work in practice? When we know, for example, that greed is unskillful, that it brings unhappiness, then thoughts of letting go, renunciation, and generosity begin to arise in our mind. From these thoughts come feelings of loving-kindness, compassion, and joy, feelings of wanting to benefit others, to remove their suffering, and to enjoy their happiness.

From understanding that greed is unskillful, and from the thoughts and feelings that follow, we become less self-centered in our life, and these thoughts and feelings then become the condition for actions of generosity and service. The acts of a generous heart strengthen feelings of love and compassion even further, freeing our mind from the suffering of stinginess, selfishness, and pride. Thus through this natural chain of events, we become happier.

It is easy for us to understand the role of natural physical laws, such as the law of gravity or the laws of thermodynamics. The Buddha saw that there is a natural moral law at work as well, influencing the experiences of life. He called it the law of karma, which is just this understanding that actions bring results. This principle is found in many spiritual traditions. Perhaps the most commonly recognized example for us in the West is the biblical saying that we reap what we sow.

The Buddha identified karma as volitional activity. That is, each volition in the mind is like a seed with tremendous potential. In the same way that the smallest acorn contains the potential of a great oak tree, so too each of our willed actions contains the seed of karmic results. The particular result depends on the qualities of mind associated with each volition. Greed, hatred, and delusion are unwholesome qualities that produce fruits of suffering; generosity, love, and wisdom are wholesome factors that bear fruits of happiness.

The Buddha called the understanding of this law of karma, the law of action and result, “the light of the world,” because it illuminates how life unfolds and why things are the way they are. The wisdom of this understanding allows us the freedom to make wise choices in our life.

Obvious Karma

If you think too much about karma, you will go crazy, the Buddha warned bluntly. It is too vast. Only a Buddha can understand its scope and intricacies. How can you and I see and grasp how something that happened five lifetimes ago brings results in this life? The interaction of causes and effects in our existence is complex, subtle, and comprehensive. So the law of karma is not just, as popular culture believes, “You do this, and then that happens.”

Nonetheless there are familiar, obvious ways we can begin to understand karma. Often we can experience quite immediate results. What is it like when your mind is filled with a variety of mind states or emotions? What does it feel like, for example, to be suffused with joy? Or filled with rage? When we feel such things, we are receiving immediate karmic feedback: the mind state conditions our present experience.

In addition to the feelings themselves, the mind states often bring about speech and action. And actions create reaction. What is likely to happen if you kick a sleeping grizzly? That would be the law of karma at work. What responses are we likely to get if we treat people with kindness, clarity, and honesty? Or if we treat them with rudeness, blaming, deception? In such simple, obvious ways every day our mind states affect what we say and do and bring us quick karmic results.

We also experience the law of karma by reliving past experiences, both wholesome things and unwholesome things. How many times have you reexperienced, sometimes with agonizing vividness, some past deed you regret? Have you ever wished that you could turn the clock back and do it over, with a different result? Conversely, we have all relived in memory deeds we are glad to have done, feeling grateful that we seized the chance for an act of kindness or a time of stillness. Have you ever said, for example, or heard someone else say, “I’m so glad I told her I loved her before she died”?

As we experience the pain or the happiness that derives from present mind states or past actions, we see that no mental event or outward action ends in itself; it leaves an impact or imprint in the mind. Those consequences demonstrate the law of karma. This is not the whole picture, but still we begin to see that cause and effect is not just a spiritual concept; to a large extent, it is what we *are*.

Subtleties of Karma

The idea of karma and the term itself grow more and more common in our language and culture. Once as I was sitting down in an airplane in San Francisco, I found an envelope full of money in the seat pocket in front of me. When I went up to a flight attendant to return the money, she thanked me and said, “Oh, you’ve made some good karma.” So there seems to be some general sense of its meaning, either in doing a good or bad act, or in experiencing some happy or unhappy result.

But there are many subtleties in understanding the law of karma and many ways in which it can be misunderstood. Sometimes people feel that this law of moral cause and effect is deterministic or fatalistic, as if we were bound and powerless in a completely mechanistic system. This is not an accurate understanding, because our actions do not bring about predetermined results. Rather, each action is a seed, and the seed will bear some fruit, but what that particular fruit will be depends on many different conditions interacting in extraordinarily subtle and complex ways.

For example, one of the conditions that determine the karmic result of a past action is the present state of our mind and its ongoing, habituated states. When our mind is generally free from greed, hatred, and ignorance, then unwholesome actions of the past have less opportunity to come to fruition. We are, as it were, protected by the energy field of present wholesomeness; the purity of our minds blocks or modifies those unwholesome karmic results. Likewise, if anger, hatred, fear, greed, or delusion fill our mind habitually, those qualities create the field for past unwholesome actions to bear fruit, and they block or modify the fruits of past wholesome actions.

Our lives are an ongoing, dynamic system in which our current actions continually feed into and alter the unfolding process of past conditioning. We do not know when any seed will come to fruition. We can experience the karmic results of our actions in this lifetime, in the next life, or at any time in the future. But our present actions influence which karmic seeds have the opportunity to come to fruition.

Here is a story that shows how complex and subtle the karmic process can be. In order to find the story credible, you may have to expand or alter your vision of reality. If you do not find it credible, no matter; you do not have to accept any of the Buddhist cosmology in order to attain full liberation.

There was a man during the lifetime of the Buddha who was routinely cruel and unskillful, a miserable creature. He murdered, he stole, he cheated, he deeply habituated harmful mind states in his consciousness and harmful

speech and actions in his life. A good candidate for rebirth in a painful realm, right? Ordinarily, yes. But this cruel blackguard did manage to do one very good deed in his life: he offered some food to Sariputra, a fully enlightened being who was the Buddha's chief disciple.

After a life of miserable actions, the law finally caught up with this criminal and sentenced him to hang for his bad deeds. As he stood on the scaffold with the noose around his neck, he happened to see a Buddhist monk walking by. The monk reminded him of his offering food to Sariputra, and he felt joy from that remembrance of giving to such a radiant being.

At that very moment the man hanged. The beneficent power of that last moment—the wholesomeness of that one good deed and the joy that came to him when he recollected it—conditioned the next moment, the moment of rebirth, and he found himself in a very unlikely place. He had been reborn in one of the deva worlds, the celestial realms characterized by happiness and very pleasant experiences.

Imagine his surprise. This criminal had lived a deplorable, cruel life, and here he was, reborn in pleasure groves with everything beautiful! It is said that devas have the power to remember past lives. So, curious, he looked back, saw all the unskillful things he had done, saw his one good act and its recollection at the moment of his death, and understood the karmic effect of that last moment.

Fortunately—so many of these stories of the Buddha's time have happy endings—this ex-criminal celestial being was inspired to undertake Dharma practice. He really worked at it, because he knew that as long as he was in the deva worlds, he would live beyond the reach of his unwholesome karma; it would have no power to reach to that realm. But it would remain, dormant and still potent, the many results of his past harmful actions.

If this deva in delightful realms had not practiced, at the end of his deva life that unwholesome karma would have again borne fruit, probably in one of the lower worlds where there is great pain and suffering. But, seeing this whole situation, he practiced with ardency, became enlightened, and thereby freed himself from the effects of those past actions.

Apropos this wonderful story, the late Venerable Mahasi Sayadaw of Burma, one of the great meditation masters and scholars of the twentieth century, wrote that people who practice sincerely, even if they do not become enlightened in this life, are likely to be reborn in the deva realms. The great good karma of following the precepts and practicing meditation will bring them that benefit. Because the body is luminous, the mind keen, and the intelligence sharp in the deva worlds, those who have had a background of

practice in the last life can come to enlightenment very quickly there.

You might recall this good news during those inevitable times when you become discouraged in your practice and may feel tempted to give it up. Your efforts may have effects far beyond anything you imagine.

So the law of karma is very complex. If you feel confused or put off by such complexity, there is one simple fact you can remember: how karmic results unfold for you depends a great deal on the situation you find yourself in right now, on your present mental states. What state are you cultivating in this moment? This question is consequential, because the answer will have powerful influence on how your past actions will bear fruit.

Ignorance, the Root of Harming

When harm is done, who or what is ultimately responsible?

A teacher of a friend of mine was a Hindu *sadhu*, or renunciate, a beautiful man. Years ago he visited America and said something that has stuck with me ever since. He said that when he looks at the world, he does not see cruelty, he does not see war, and he does not see hatred. What he sees is ignorance.

That is what is really happening. All of the harmful actions that people do, all of the things that cause suffering—where are they rooted? They are rooted in deep ignorance, in not understanding the suffering being caused, and not understanding the karmic fruits being created for themselves in doing such actions.

A person walking toward a fire is doing the very thing that will cause the person to be burned. Because of the universal and unavoidable law of karma, when someone does something harmful, if we can see past the action to its root cause in ignorance, then instead of our more usual reaction of anger we can respond with compassion. That person is walking toward the fire of some kind of suffering, the sure result of his or her action.

It does not make sense to feel hatred for ignorance. It neither helps the ignorance nor alleviates the suffering; it only compounds harm with more harm. What helps ignorance is bringing wisdom and compassion to bear on the situation. Brian Keenan, a British hostage released from Lebanon after more than four years in captivity, expressed this basic wisdom. He said that he had no desire for vengeance because vengeance is self-maiming, and he did not intend to maim himself.

I do not mean to imply that we should condone harmful actions. Often strong, decisive responses may be necessary and appropriate. But *how* we respond to such actions depends on how we understand them. It is useful to remember, too, that our responses themselves are likely to generate karmic results to ourselves. When we see clearly that unwholesome actions have their root cause in ignorance, we can then apply our energy to uprooting that cause in ourselves and in others. Compassion feels the suffering caused by ignorance, and wisdom understands what to do.

Mindfulness, the Root of Happiness

Sometimes people have the idea that enlightenment comes when we clear up our karma. According to this notion, we sit and experience the fruit of all of our past actions until we clear it out. Then when our karma is all cleared up, enlightenment happens.

This is a mistaken view, because we are all trailing an infinite amount of past karma. The Buddha said that there is no beginning to be found to the cycle of birth, death, and rebirth of beings. Each of us has lived inconceivable numbers of times, creating inconceivable quantities of skillful and unskillful actions and results. So there is no way actually to clear out all our past karmic fruits. That is not the process we are engaged in.

The key to our freedom comes from two essential things. First, we make an effort to stop causing harm through our speech and actions, so that we stop creating new unwholesome karma that will bring painful results. And second, we learn how to relate skillfully in the present to karmic results from the past.

For example, a painful feeling in the body is a karmic fruit of some past action. If we react to it with aversion, dislike, or hatred, we just create more unwholesome karmic seeds that will bear yet more fruits in the future. But if we relate to that pain with mindfulness, acceptance, softness, and openness, then we are still experiencing the painful result of some past action, but without recreating new unwholesome karma. In the same way, when pleasant feelings arise due to past wholesome karma, we learn to be with them but without attachment or clinging. Through mindfulness of feelings, we stop the reconditioning process. The freedom we can cultivate, the freedom that comes from moment-to-moment awareness in our practice, is the ability to be aware of these changing phenomena without reacting to them, without holding on.

If we can open ourselves, allow ourselves to feel whatever it is without reaction in our mind, then there is no problem. We are fully present for whatever appears without the unwholesome karmic factors of greed, hatred, or ignorance. Thereby we create the conditions for our happiness.

But opening ourselves, especially to very deep-rooted patterns, being mindful of them, means something very specific. It does not mean a superficial or trivial kind of awareness. It does not mean a simple recognition, "Oh yes, I see that pattern." The power of mindfulness as a force in the mind lies in awareness of what is present without identifying with the experience, without identifying with the knower. That is where the freedom is.

So what we practice in every moment is awareness of the breath, thoughts,

sensations, emotions, and mind states. Much of this experience comes to us in the present as the result of our past actions. Whatever the experience may be, whether pleasant or unpleasant, is fine if we develop that strength of awareness that can see it, feel it, be with it, without grasping, without aversion, without identifying with it.

After the Buddha's enlightenment, he and the order of monks and nuns were invited to stay in a village during a rainy season. There happened to be famine in that place, and for the three months of the rainy season all they were offered was horse feed for food. The privation was severe. That discomfort was a karmic fruit of some past actions, even for someone as purified as the Buddha. But because of his great wisdom and equanimity, that very difficult situation did not cause any suffering in his mind.

As we respond to the karmic results of past actions with equanimity, without reaction, we bring our mind into greater and greater balance. Enlightenment does not happen because we have gotten rid of a certain amount of karmic activity. It happens when our mind cuts through delusion. And that can occur in any moment; there is no particular time for it.

In an earlier chapter I recounted the story of a man in the Buddha's time called Angulimala, "Garland of Fingers." Even though Angulimala had in the past killed 999 people in cruel ways, he then practiced with great fervor, and in a short time he became fully liberated.

Instead of clearing up all the painful results of his actions, Angulimala cut through the ignorance in his mind and became completely free. Even after he was fully enlightened, as he walked in the villages for alms rounds, people would often throw sticks and stones at him. All kinds of injuries were done to him as the result of his past actions. But in Angulimala's case, he bore it all with great equanimity, because his mind was freed.

I like this story because it gives some encouragement when we get lost in worrying about our own past unskillful actions. Our awakening does not depend on clearing out all our past karma. It depends on the quality of our awareness, of balance and wisdom in the moment.

Karma and No-Self

One of the great interlocking understandings of Buddhadharma links the law of karma with the fundamental principle of emptiness of self. On the surface these two appear contradictory: If there is no self, if there is no single being who carries on through a life, or from life to life, who, then, experiences karmic results? Who is it that dies and is reborn? Although the law of karma and the truth of emptiness seem to contradict, as you investigate further, you see that these two aspects of the Dharma are in fact part of the same whole.

The law of karma is a moral law of cause and effect. It means that actions motivated by different particular factors in the mind bring about different results. It is like planting different seeds in the ground. If you plant an apple seed, you get an apple tree; you do not get a mango. If you plant a mango seed, then you get a mango tree.

Although a seed will bear a particular fruit, clearly the seed itself is not the fruit, nor is the seed somehow carried into the fruit. Rather, a process of transformation is happening according to certain laws. The seed grows into a sapling, the sapling into a tree. The tree bears fruit, which brings forth new seed. That first seed is not pulled up through the trunk and then deposited in the fruit, miraculously splitting into all those other little seeds. Rather, the seed undergoes a process of transformation due to certain conditions, such as sun, rain, and fertile soil.

There is no one element that remains static throughout this process; rather, one thing becomes another, becomes another, continuously. What actually happens in the great unfolding from seed to fruit to seed again is an unbroken continuum of becoming, of ceaseless change. In fact, these changes are happening so rapidly and so continuously that to isolate any one moment and to call it a thing already solidifies too much and renders too static what is so dynamic and transformational.

All of the elements of our own mind and body are arising and passing away, changing continuously, transforming in exactly the same way. To say that there is no self means that there is no permanent entity that carries over from lifetime to lifetime, or even from moment to moment.

What we call self is simply this changing process. In this process, every volitional action is a seed, and the kind of seed it is depends on the quality of mind associated with that volition. These actions bring results in the same way that seeds bear fruit. There is no static “someone,” no self, behind these changing events to whom it is all happening. The Buddha described what we are as “actions without an actor, doings without a doer.” So we can

understand the unfolding of our lives as being a lawful, nonpersonal process of change, a process of constant becoming.

What happens, then, at the time of death? According to the Abhidharma, the Buddhist analysis of mind and body, death consciousness is the last mind-moment of this life. The quality of that moment conditions the arising of rebirth consciousness, the first mind-moment of the new rebirth. There is no *thing*, no self, that is carried over from one life to the next. Just as each moment within this life conditions the next, the mind at the time of death conditions the next moment of rebirth.

Sometimes people feel that the understanding of no-self in this unfolding process somehow absolves us from responsibility for our actions, but that is not an accurate conclusion. Precisely because the law of karma is such a powerful force in our lives, we need to take great care with the actions we perform. They will bear the fruit of either happiness or suffering. The great sage Padmasambhava, who brought Buddhism from India to Tibet, said that although his view is as vast as the sky, his attention to the law of karma is as fine as a grain of barley flour. So even as we understand the selflessness of this living process, we still take care with the actions of our lives.

Animals

Do animals, like humans, also create karma? We can see clearly that animals are conscious, with feelings, awareness, responses, reactions. For that reason, beings in the animal realm create karma as well.

For the most part, though, the animal world does not display much mindfulness. Animals operate mostly on the instinctive level of mind, without the option that mindfulness provides to consider whether an action is skillful or unskillful. Most probably they do not even have such concepts as skillful and unskillful.

The human birth is so precious precisely because we do have the opportunity to discern skillful from unskillful. We have the chance to understand the law of karma, to know that all actions bring results, to bring a moment of consideration to our actions, to make wise choices.

It is interesting to watch our own lives, seeing the range of responses we make to different life situations, to watch when we run on automatic, just moving out of habit and conditioning, without much mindfulness of what we do. Desire arises, and our hand is in the refrigerator. How often does that happen? When we become more aware, bringing mindfulness to bear on our actions through the day, it opens up possibilities of real freedom of choice.

Karma works in all the realms of existence because consciousness, intentions, actions are there. But only when there is mindfulness do we begin to exercise the choice for freedom.

Seven

Practice in the World

Staying Present

How can we remain present and mindful when we move from a meditation sitting or a meditation retreat to our other activities in the world? Making that crucial transition from awareness on the cushion to awareness of daily activities fundamentally affects our freedom.

Practicing mindfulness of the body is one of the easiest ways to stay present in daily life. This mode of awareness works so well that the Buddha devoted many teachings to it. He said that mindfulness of the body leads to nirvana, to freedom, to the unconditioned. So though this practice is very simple, it is in no way trivial or superficial.

Our body is quite obvious as an object of attention, not subtle like thoughts or emotions. We can stay aware of the body easily, but only if we remember to do so. The remembering is difficult, not the awareness.

Remember to use your body as a vehicle for awakening. It can be as simple as staying mindful of your posture. You are probably sitting as you read this book. What are the sensations in your body at this moment? When you put the book down and stand, feel the movements of standing, of walking to the next activity, of how you lie down at the end of the day. Be *in* your body as you move, as you reach for something, as you turn. It is as simple as that.

Staying present in the body is one reason that walking meditation has been so helpful to my own practice. After doing it for thousands of hours over many years, it actually becomes quite natural to feel the movement of my feet and legs as I walk. That habitual presence with the sensations of walking grounds my awareness in other parts of everyday life.

You do not have to practice walking meditation, or any other mindfulness of the body, for hundreds or thousands of hours to feel the benefit. Just patiently practice feeling what is there—and the body is *always* there—until it becomes second nature to know even the small movements you make. If you are reaching for something, you are doing it anyway; there is nothing extra you have to do. Simply notice the reaching. You are moving. Can you train yourself to be there, to feel it?

It is very simple. Practice again and again bringing your attention back to your body. This basic effort, which paradoxically is a relaxing back into the moment, gives us the key to expanding our awareness from times of formal meditation to living mindfully in the world. Do not underestimate the power that comes to you from feeling the simple movements of your body throughout the day.

Another way to develop a strong investigative mind outside of sitting practice and meditation retreats is to pay particular attention when your experience becomes intense or difficult. Some of our most incisive moments of opening and insight can come at times of difficulty—physical pain, illness, emotional turmoil, danger, any of those moments of heightened experience that come to us all.

Simply because an event is strong, because it naturally rivets our attention anyway, we have a good moment to look carefully, precisely. We bring investigation to bear on what is happening and on our response to it. Am I getting caught? How am I getting hooked? What is skillful means in this situation? Where can I open more or let be?

A legend says that long ago a Buddhist monk was caught by a tiger in the jungle. His fellow monks were unable to help him physically, but from a distance they yelled encouragement to him: “Stay aware! Pay attention!” It is said that, in the extraordinary intensity of being mauled, pulled down, and eaten, this monk attained all the stages of enlightenment in rapid succession before he died.

I do not particularly recommend that you go into the jungle looking for hungry tigers in order to advance quickly on the path! All too often, in one form or another, the tigers come to us. Then it is simply a question of whether we will use them to spiritual advantage or not. If we do not, we may condition ourselves more deeply in habitual patterns that keep us in bondage. If we do, then strong experiences can serve as boosters that propel us to liberation.

Wisdom and Love

Wisdom and love are the two great wings of Dharma. Whether we are in the swirl of a busy life or in the deep, still silence of retreat, a clear mind and an open heart are the paramount forces we cultivate as both the means and the end of our path.

These wonderful qualities of mind and heart are not the exclusive virtues of renunciates and Asian masters. They are universal powers, and they show up in the most unlikely places. In some ways, an active layperson's life provides us with continual opportunities for not only cultivating but also manifesting wisdom and love.

One of my first meditation teachers, whom I have mentioned before in these pages, brought love and wisdom together in the most remarkable way. Dipa Ma, an extraordinary woman who lived and taught in Calcutta, was born early in this century and died in 1989. Following the custom of her place and time, she was married at a very early age, around fourteen, and had three children. Then quite suddenly her husband and two of her children died, leaving her in overwhelming grief. She became so debilitated by grief that she was bedridden for several years.

At the time of her husband's and children's deaths, Dipa Ma was living in Burma, where her husband had been in the civil service. After years of disability and decline, she realized that unless she did something to heal her mind and heart, she would surely die. So she went to one of the many Buddhist monasteries in Burma and began meditation practice. Although Dipa Ma's body was small and wasted, she possessed a heart and mind of great strength and power. Within a very short time she attained both high stages of enlightenment and unusually deep powers of concentration.

Dipa Ma's spiritual attainments were quite extraordinary. But what most characterized her life after she began practice was the profound simplicity of her being. Out of this simplicity came the most beautiful integration of the wisdom of emptiness, the fullness of love, and the stillness of unshakable peace. Once when Dipa Ma was asked what was in her mind, she replied, "Concentration, lovingkindness, and peace. That is all."

In this statement you can see integration at work. The peace came from uprooting defilements, those qualities of greed, hatred, and ignorance that cause turbulence and torment in our mind. Uprooting these defilements came from mindfulness. Dipa Ma often used the lovingkindness practice to develop deep states of concentration, and then used deep concentration to develop insight and wisdom through the power of mindfulness.

Within Dipa Ma all these qualities cultivated in practice fed into one another. Lovingkindness fed into insight. Insight then became a basis for freedom from defilements, and this allowed her mind to become more concentrated, making the power of lovingkindness even stronger. It was beautiful to see. In Dipa Ma's presence, one felt that love and wisdom had become one.

Dipa Ma has been an important model for me and others because she carried on her powerful practice very much in the world, as householder, mother, and grandmother. She never relaxed her effort to attain the final goal, though she made that effort in an open, loving, and generous way. So next time you feel that your work or parenting or a relationship or some worldly tangle is holding up your spiritual practice, you might remember Dipa Ma and make those very things your practice.

Lovingkindness

In his book *Love's Executioner*, the well-known Stanford psychiatrist Irwin Yalom writes: "I do not like to work with patients who are in love. Perhaps it is because of envy. I, too, crave enchantment. Perhaps it is because love and psychotherapy are fundamentally incompatible. The good therapist fights darkness and seeks illumination, while romantic love is sustained by mystery and crumbles upon inspection. I hate to be love's executioner."

Is there a kind of love that does not crumble on inspection, that is compatible with and enhances illumination? Is there a difference between the enchantment of *falling in love* and that quality of being when we are *standing in love*? This special quality in Pali is called *metta*, lovingkindness.

Metta is generosity of the heart that wishes happiness to all beings, both oneself and others. Lovingkindness softens the mind and heart with feelings of benevolence. The mind becomes pliable and the heart gentle as metta seeks the welfare and benefit of all. The feeling of lovingkindness expresses the simple wish "May you be happy."

Because we react less and remain more open when we cultivate metta, the softness and pliability of love become the ground for wisdom. We see with greater clarity what is wholesome and skillful in our life and what is not. As this discriminating wisdom grows, we make wiser life choices that lead us again to greater happiness and more love.

In a beautifully interrelated way, mindfulness creates the field in which metta grows. We first collect the attention and gather the scattered mind. In the beginning of mindfulness practice, we may be distracted or overcome by hindrances. But slowly awareness works its magic. We observe, come back from being lost, begin again, and gradually our mind becomes more accepting, less reactive, and less judgmental. We do not get so totally lost in discursive thoughts. A soft and gentle awareness allows our mind and heart to relax, to loosen, to open.

This opening often invites a stream of memories and images, at first from the recent past, and then from even long-forgotten circumstances. A vast reservoir of impressions and reactions reveals itself. We may think of people, or remember incidents, we have not thought of in years. Through the growing power of a still and focused mind, we experience these thoughts and feelings with great clarity and immediacy; in our mind we begin to reconnect with people in our life.

At first, these memories may carry old reactions and judgments, but as our

mind becomes quieter, we remember people and situations with less projection and less defensiveness. The stillness of a silent mind allows a greater vulnerability and tenderness. We see more clearly other sides of people and situations, and we can often forgive more easily. In this soft, open space of awareness, feelings of lovingkindness and compassion begin to arise more and more spontaneously.

The feeling of metta makes no distinction among beings. When love is mixed with desire, there is some energy of wanting, and therefore the love always remains limited. We may desire one, or two, or perhaps three people, but I think there has never been desire for all beings in the world. Unlike desire, metta has the capacity to embrace all; no one lies outside its sphere. People with this feeling of love are always blessing: “Be happy, be healthy, live in safety, be free.”

Because lovingkindness comes from the generosity of our heart and does not depend on conditions or people being a certain way, it does not change easily into ill will. There are many stories of Ryokan, the hermit monk and poet of eighteenth-century Japan, that illustrate this nondiscrimination. One of them tells of a thief going to Ryokan’s little hut and stealing his few possessions. When Ryokan returned and saw what had happened, he wrote this haiku:

The thief left it behind—
the moon
At the window.

How would we be in the same situation?

The power of the Buddha’s teaching comes from the repeated reminder that love and wisdom are qualities not simply to admire in others but also to practice and develop in ourself. Thich Nhat Hanh, the Vietnamese meditation master, poet, and peace activist, wrote: “Practicing Buddhism is a clever way to enjoy life. Happiness is available. Please help yourself to it.”

How can we help ourselves to love? Focusing on the good qualities in people, both ourselves and others, causes the feeling of metta to arise. We are all a package of different qualities. When we do not see the good in a person and concentrate instead on what we do not like, then it becomes easy for ill will, anger, judgments, and even hatred to arise. We do not pretend that unwholesome qualities are absent; rather, we can see and understand them without our mind dwelling on those characteristics. Everyone has at least one good quality. When we seek out this good quality in a person, then a feeling of loving regard grows quite naturally. At first this way of relating to people

may seem artificial or contrived, but over time lovingkindness becomes our natural way of living.

Metta also grows from feelings of gratitude. In a striking commentary on human relationships, the Buddha said that two things are remarkably rare in this world: people who benefit others, and people who feel gratitude. We have all been helped by others in so many ways. To reflect on the good things that different people have done for us nurtures the feelings of genuine gratitude and love.

Another way to strengthen metta is through lovingkindness meditation. This practice is very simple. Sit comfortably, think of a person for whom you already feel a lot of love, and silently repeat a few phrases that express that love. For example, you might repeat the phrases “May you be happy,” “May you be healthy,” “May you live in safety,” “May you be free.” Let the mind rest a few moments in the meaning and feeling of each phrase as you hold the person in mind. Then go on to the next phrase.

As you practice this meditation, gradually the feeling of metta grows strong. You can then bring to mind a good friend, a neutral person, and even someone with whom you have experienced difficulty, what is traditionally called an “enemy.” Be patient in the practice. Slowly we retrain the habits of our heart. You might end the metta meditation expressing loving wishes to all beings: “May all beings be happy, be healthy, live in safety, be free.”

Metta is a force, dynamic and transformative, that can change our whole experience of life. You can practice it in your casual contacts with people. When you walk down the street notice the difference between the isolation of being lost in your own business and the feelings of connection when you inwardly repeat the phrases of lovingkindness. An immediate transformation takes place as we hold the space of the street and its people in an energy field of metta. You can practice lovingkindness for the people you are closest to. You can practice it for all beings in this world.

Compassion

Love expresses itself in another way that is as powerfully transformative as metta. Just as metta sees the good in beings and wishes for their happiness, compassion is the kind of love that sees the suffering of beings and wishes for their release from it.

Compassion—*karuna* in Pali and Sanskrit—is the strong feeling of wanting to alleviate pain and suffering. The Buddha described this feeling as a quivering or tenderness of the heart. Compassion arises when we come close to suffering, when we open to and feel the suffering either in ourself or others.

In the busyness of our daily routines, we often create a wall of distraction that dulls the immediacy of difficult or painful feelings. Although at times this might be a useful strategy, it potentially also dulls the feeling of compassion within us.

A meditation retreat can be a powerful place to develop compassion because we find ourself face to face with a wide range of feelings in our own body and mind. The great gift of silence creates a space of nondistractedness, so we actually feel the suffering that is there, both in ourself and in the world.

Over a period of time, meditation develops a tremendous tenderness of heart. Although it is not always apparent in the day-to-day hindrances and ups and downs of practice, a softening of the mind and heart takes place that transforms the way we relate to ourselves and to others. We begin to feel more deeply, and this depth of feeling becomes the wellspring of compassion.

Subtleties of understanding engender important consequences in how we live. For example, understanding the difference between opening to suffering and feeling aversion to it can make the difference between living with compassion and living with fear. Sometimes we feel that we are open, because we know the suffering is there. But knowing is not enough. We often know with aversion, or resistance, or judgment. You can see for yourself the difference between openness and aversion in the very simple and common experience of being with physical pain. Sometimes our mind accepts the pain with interest and a willingness to explore. At other times we tighten or turn away in aversion to the painful feeling. These are two very different states. Compassion never comes from turning away from suffering. The strong compassionate feeling to alleviate suffering comes from our willingness to be with it.

Meditation practice enables us to see the whole world in our own mind and body. We see all the noble qualities that are found in the world, and we see all

the qualities that make for suffering and war and conflict. We find it all inside ourselves. For example, a mosquito comes and buzzes around your ear. It comes closer and closer. What do you feel? Instead of feeling compassion for the mosquito, you probably want to swat it. We have all experienced this kind of reaction. Yet on a very small scale, these are the same seeds of action that play out in the world in so many disastrous ways. We encounter something that we do not like, something unpleasant, something threatening, and we want to do away with it. For us the swat is a simple movement of the hand; for the mosquito it is quite a momentous event.

In many small, everyday situations we can watch and observe this tendency toward aversion. If we do not see it, if we delude ourselves that we do not have those feelings, then we have no chance at all of freeing ourselves from their grip. We then just act them out unconsciously in our lives. The mosquito buzzes. Can we hear the sound, know the feeling and thoughts that arise in the mind, see the desire to call in the SWAT team, and be aware enough to exercise compassion?

Here is another story about the monk Ryokan. He would spend his days wandering through the mountain villages, playing with children and living a life of simplicity and compassion. One warm spring day, it is said, he picked the lice from his robe and placed them on a rock to sun themselves. At the end of the day, as night began to fall, he took them from the rock and placed them back on his robe! We may not all be Ryokan, but mindfulness and understanding provide those moments when we can touch compassion within us.

How many times in your life have you turned away from a newscast, a homeless person on the street, or even some demands on your time from a friend seeking your support, because the suffering you encounter seems too much to allow into your consciousness? Next time that happens, and you have enough awareness to see it happening, try changing the mental weather in your heart.

Try gently to drop aversion to the pain, and just open to it. Open to the one or the ones in suffering. Allow the feeling of separation from that being or beings to dissolve. And then notice how your heart feels. Even though you are encountering suffering, a kind of happiness has come. It is not the suffering itself that causes our discomfort; rather, it is our aversion to it and our sense of separation from others. When those go, the discomfort goes. Even though it encompasses anguish and pain, compassion is an empowering joy.

Compassion can also be practiced as a specific meditation. Think of a person in difficulty, and as you hold him or her in your mind, gently repeat the phrase “May you be free from suffering.” As your mind concentrates

more and more deeply on the person and on the repetition of the phrase, the feeling of compassion flowers within you. You can then extend this feeling to groups of people, and finally, to all beings everywhere.

The Art of Communication

During periods of meditation practice, whether for an hour each day or for longer retreats, we stay mostly in silence. But when we live our daily lives, we are in active communication much of the time. What proportion of your life do you spend talking or writing? Notice how much impact your words have on others, and theirs on you. Because speech is so predominant in our lives, and because our words are so consequential, learning the art of skillful communication needs to be a significant aspect of our Dharma practice.

The Buddha emphasized the importance of this when he included right speech as a distinct part of the path to awakening. Although there is great elaboration of right speech in the texts, it all condenses into two general principles: Is it true? Is it useful?

Practicing these principles in our speech fosters increasing sensitivity. We become attuned to subtleties of truth and falsehood. Are there times when we shade the truth, or exaggerate in some way? And are there times when our words may be true, but it is not the right time, place, or situation for them to be useful.

The practice of communication is the great art of relating to another person, of being open, of listening so well that you can see where you can actually make contact. Can you let the other person in? What is the right vocabulary? Can you speak to what is really important to that person? We learn to listen and speak from a feeling of metta, basic goodwill. Wise discernment and metta enable us to connect.

There are always two parts in any interaction. One part is to learn how to speak effectively, and the other is to learn how to listen effectively. Remembering to listen seems especially important in times of difficult communication, when there is tension or conflict. Other people always have their own point of view. If we want to truly connect with and understand others, we must also listen.

When you are in a confrontation with someone and you are each very attached to your own perspective, ideas, and feelings, see if you can find a moment to take a mental step back and say, “Okay, let me try to understand this from another vantage point.” This helpful change requires a great ability to listen. From there genuine communication may begin to happen.

This does not mean that you do not express your own understanding. You can, but from that space of openness where it becomes much easier to speak without aggression. If you are able first to listen, already the ground between

you and the other person has changed.

Sometimes we take that step, but the situation proves out of our control. Sometimes the space does not open up despite our efforts, and the lack of communication does not change. That is when we really need to stay centered in ourselves, in our bodily awareness, so that we do not become caught again in our reaction to what is happening. At such difficult times we can draw on the wisdom of our meditation practice: to see that it is possible to open to unpleasant feelings, to see that it is okay simply to feel them instead of reacting with defensiveness or aggression.

As you soften and make space around these feelings, the reactions of mind come and go more easily, without your staying locked in them. This skill takes a lot of practice. If you have not practiced it before, in the midst of an intense communication you will at first find it difficult to do.

So our job in practice is to look at how we relate to our feelings. Anger comes, annoyance comes, fear comes—both in sitting and in our daily communications these feelings come. Can you be mindful of them all? Or is there a strong identification with those emotions?

The truth that anger and fear are not inherently tied to external situations runs counter to our “commonsense,” conventional conditioning. But look closely for yourself to see if it is true. We feed these unwholesome feelings by blaming. The more we blame, the more we strengthen anger and resentment in ourselves. But if mindfulness and investigation are strong enough, we can unhook from the identification.

If we practice such unhooking, it then becomes much easier to communicate with people in difficult situations. Because we can communicate from the place of our own mental ease and compassion, our communication becomes much more effective. Can something be changed through communication? Can the person with the boom box play it down the block? Is it possible to say to somebody coming on too strong that what they are doing does not feel right? Can we be firm without anger or blame?

People sometimes confuse acceptance with a wishy-washy way of being in this world: letting anybody do anything, and never taking a stand. That’s not it at all. Acceptance means taking responsibility for our own mind states. With mindfulness, it is possible to take a strong stand, to initiate effective communication, yet to do it without getting caught in reactive judgments. The energy with which we communicate is the key.

Sharing the Dharma

All of us who practice the Buddha's way encounter a particular form of communication that can be difficult. Sharing with our family and friends about our Dharma practice, our understanding, is a great art that in itself is a challenging practice.

Faith and confidence are wonderful fruits of practice, but we always have to balance them with discerning wisdom. Sometimes people become so charged with enthusiasm from the fresh energy of a meditation retreat that they want to tell their friends and family all about it. They assume that everyone will be interested. Sometimes people are, and sometimes they are not. Someone may greet you with "How was the retreat?" That may just be their way of saying hello. If you give them a three-hour discourse on the absence of self when they are just saying hello, your discernment may need some adjustment.

Try to remember in such communications, as in all communications, to listen carefully enough to what people are asking so that you know whether they are really interested or are just saying hello. Here is a chance to put your practice to work, to exercise mindfulness and sensitivity. And even when you feel that a person is genuinely interested in learning about your experience, you need to let go of your own agenda in order to use the right skillful means.

With the Dharma any single part contains the whole, like a hologram. Whatever starting place you choose as you communicate with others can unfold to reveal the whole Dharma. This allows for the creativity of intuitive wisdom. You do not have to start at any particular place. Rather, you can open to another's experience and see where that person actually is. What are the concerns? Where is the suffering? Where is the interest? Begin from that place. If you genuinely hear a person, and if your outlook is one of lovingkindness, then there is already an intimacy of connection.

And even when our words feel inadequate, not hitting the mark, remember that the deepest communication is always in the way we are with people, not in what we say. The words we use may or may not connect, but the quality of our presence always communicates. If you are more loving, more accepting, less judgmental, and more compassionate in your relationship with friends and family, that is a powerful communication.

Years ago someone wrote to Ram Dass after studying with him for a while. She had gone home to her family, who were fundamentalist Christians and very opposed to what she was doing. She was having a hard time, and in her letter she described her difficulties. At the very end of it she said, "My parents

hate me when I'm a Buddhist, and they love me when I'm a Buddha.”

Relationship with Parents

Of all forms of human communication, connecting skillfully to parents can, for many of us in the West, seem the most challenging.

The Buddha said that because our parents made our life and growth possible, we have a special karmic relationship with them. In addition to the actual physical events of conception and birth that brought us life, our parents also gave us an enormous amount of care after we were born, at a time when we could not care for ourselves. Without their protection and support, we could not have survived.

In so many ways our parents gave us the gift of life. Because of this fact, the Buddha spoke of the responsibility we have to care for them in return, and to try to establish them on the path of wisdom. He used a very strong image to convey this point: even if we carried our parents on our shoulders for our entire life, the Buddha said, it would not be enough to repay our debt to them.

In our Western culture this teaching sometimes creates difficulties, because many people have emotional conflicts with or about their parents. They may have unresolved disappointment and anger, and may feel that their parents did not, after all, care for them enough as children. We have even been learning increasingly in recent years that a distressingly high number of children in our society suffer emotional, physical, or sexual abuse by their parents.

It seems as if the traditional Buddhist texts did not have Western culture in mind. For example, one classic teaching from the texts urges us to think of every being as our mother. This advice implies that if you feel toward all beings as you feel toward your mother, you will have unbounded love for them. Clearly this perspective does not always work well, as we in the West often have problems with our parents and with our children.

Coming to a wholesome relationship with our parents may be hard, but it is not impossible. In the early days of my practice in India, I had a friend whose mother was extremely angry that he was there practicing meditation. He would get letters from her saying that she would rather see him in hell than to have him in India meditating. You can imagine the impact of receiving a letter like that from your mother while you are very sensitized by deep, intensive practice. They were fiercely angry letters.

One day we were talking about this situation with Dipa Ma, our teacher in Calcutta. When my friend told her of his mother's letters, Dipa Ma reached under her mattress, took out ten rupees, gave them to him, and said, "Buy her a gift." Dipa Ma lived very simply in Calcutta, so those ten rupees were

themselves a consequential gift.

My friend followed her advice. Because he responded not with anger but with generosity, because he did not simply withdraw in response to his mother's wounding letters, that gift began a gradual change in his relationship with her. Her response softened, and their relationship began to heal. The story ends in quite an unusual way. My friend eventually returned to live with both his mother and his father, caring for them full time until they died.

This story interests and inspires me because it shows that even when the relationship is extremely difficult, if we know the importance of keeping an open heart and maintaining contact, the situation can become workable.

It helps to remember that we have a very special karmic relationship to our parents. We were not born into a particular family by accident. No matter what kind of emotional relationship we have had with our parents, in some way or other they made it possible for us to connect to the Dharma. So something worked out beautifully, even if our attraction to the Dharma may have come about as a reaction to great suffering in our lives. There is something wonderful about the way life has unfolded to enable us to hear and practice Dharma—a rare opportunity in the world.

Parents can be a splendid test. We practice on ourselves, then we go home. Here is the final exam! “Oops. Didn't make it that time.”

What are some ways to work with situations where our parents are difficult or the relationship is difficult? One of the hardest things is not to expect them to be different from what they are. Relating to people by wanting them to be different creates tension and conflict.

Suppose you have rigid, controlling parents. Have you ever observed a rigid, controlling mind in yourself? We all have many sides to ourselves, and we act them out in different ways. Can we extend to our parents the same acceptance and compassion we try to generate toward everything we see in ourselves—the same nonreactiveness, nonjudgment, and nonevaluation? This does not mean that we have to like rigidity, but we can learn nevertheless to be genuinely accepting and compassionate.

As you relate to difficult parents, you might also remember the proximate cause of metta, or lovingkindness: seeing the good in beings. Even when people have many negative tendencies, almost everyone has at least some endearing qualities. Focus on those things. If you really aim your mind at the good qualities, it will create some feeling of metta.

And, again, no matter how troubled our psychological relationship with our parents has been, or how they have behaved toward us, somebody took care

of us when we were entirely unable to fend for ourselves. For most of us, that somebody was one or both of our parents, or caretakers acting as our parents. That is a great gift. They may have had their own uptightness and confusion, but nevertheless we are breathing in this moment because of them. That is why the Buddha emphasized so dramatically the debt we owe to our parents for such extraordinary giving that actually enabled us to stay alive.

We cannot deny that often there are deep problems, and there is no guarantee the problems will change. But even then we can come to a space of acceptance, truly feeling metta and compassion. Coming to that space is a very important part of Dharma practice, because we suffer when we are cut off in a fundamental way from our parents or from anyone. Trying to keep channels of communication open, trying just to be there with the way our parents are, is well worth the effort.

I should add one caveat here. If you are a survivor of abuse, if you suffered physical, sexual, or emotional violence committed by your parents, you may have to go through a necessary process before you can open to them with forgiveness and compassion. True healing and forgiveness, both within ourselves and with others, cannot be achieved by shortcut; first we have to know and understand fully the suffering involved.

So abuse survivors may necessarily have to experience a therapeutic time of thoroughly feeling the fear, the anger, the hatred, and the grief caused by the abuse, and for their healing they may have to go through a period of no contact with those who caused the pain. After completing this process, then they may choose to reach out with forgiveness, love, and acceptance.

In addition to caring for our parents, we can also fulfill our responsibility to them by trying to establish them in the Dharma in some way. We begin this effort simply by being a certain way with them, so that even without words we communicate something strongly. That communication has to come first from our own acceptance of them as people. If you go back to your parents and start talking to them about selflessness and dependent co-arising and tell them they have to meditate every day, it surely will not work. But if you go back and manifest a spirit that is a little more loving, caring, and accepting, then some communication can evolve out of that acceptance. And then it is just a matter of looking for opportunities.

When I first began Dharma practice and was traveling back and forth between America and India, I felt very enthusiastic about meditation. When I was in the United States, I would stay at home with my mother. After dinner I would cut a little deal with her: "How about you meditating while I wash the dishes?" She was happy with that bargain and agreed to try. That was the beginning.

Right Livelihood

We all need food, shelter, and clothing, and we need the means to obtain such necessities. How can we use this unavoidable aspect of life, our livelihood, as part of our practice? The Buddha considered how we make our living so important that he made right livelihood one of the eight aspects of the Eightfold Noble Path, those qualities we must practice and perfect in order to liberate ourselves. So right livelihood is an important question, particularly for those of us practicing in the West.

Most Asian Buddhists deeply committed to liberation enter the monasteries. When you are in a monastery, you do not have a problem about right livelihood; every aspect of your life, down to the smallest detail, has been especially designed to expedite your liberation.

But, at least for now, most of us who follow the Dharma in the West have not chosen to go the monastic route. We live in the world as laypeople, right in the midst of the maelstrom. And yet, at the same time we feel a deep commitment to liberation in this lifetime. We are not just practicing to be reborn in a heaven, or deva, world; we really want to be free.

So how to bring this dedication, interest, and aspiration into our work in the world, outside the monasteries, is a very key question. We are all challenged by this question, and we are discovering the answers right now by living out the problem. Our generation of practitioners will pass on a wisdom forged through a lot of difficulty, because this search for solutions is not an easy one.

From the perspective of right livelihood, it is not essential that we do any particular kind of work, apart from avoiding those activities that are obviously harmful, that involve killing or stealing. Most livelihoods can be part of the spiritual path. It depends less on the work itself than on how we do it.

One story epitomizes for me the spirit we can bring to our work. Years ago the great Tibetan Buddhist teacher Kalu Rinpoche visited the Boston aquarium. As he walked through the aquarium, he tapped on each window of the tanks to get the attention of the fish. And as the fish swam up to him, he said very quietly, “OM MANI PADME HUM,” a blessing in the Tibetan tradition.

Just to go through life blessing others is a beautiful thing to do. Dipa Ma was also like that. She was always blessing. She blessed people and animals and airplanes and buses. Wherever she went, she gave blessings: “Be happy, be happy.” If somehow we can practice that spirit of blessing in our work, the spirit of service, then we transform what could be a very ordinary job into something that really carries us along the great way. The power of that spirit

is tremendous. Cultivating it takes a presence of mind. Remember that whatever work we do can be an offering of service to others.

The Dalai Lama conveyed this idea very simply:

We are visitors on this planet. We are here for ninety, a hundred years at the very most. During that period we must try to do something good, something useful with our lives. Try to be at peace with yourself and help others share that peace. If you contribute to other people's happiness, you will find the true goal, the true meaning of life. 🐾

On Reading Texts

Because the teachings emphasize the direct, unmediated experience of Dharma, the essential nature of reality, people sometimes feel confused about whether they should read Dharma texts at all. Is it necessary to read and study the texts to come to a deep understanding? The answer is clearly no. Many great saints and sages throughout the centuries have practiced without much study, or have even been illiterate, but have come to profound realization of the Dharma. Can it be helpful to study the texts? For many people, the answer is clearly yes.

The texts themselves are simply the Buddha's teachings, or the teachings of other great masters in the various Buddhist traditions. They point directly to the nature of the mind, the nature of suffering, and the nature of freedom. These teachings are not to be taken simply on belief, but rather they can be used as arrows pointing to our direct experience. When someone points a finger at the moon, the value of the pointing is in our looking at the moon, not in our staring at the finger. For this reason, reading texts does not have to be just an academic investigation. These extraordinary teachings are not merely a system of ideas, nor are they a set of beliefs. They are more basic, more essential than that, illuminating how the mind works, what the nature of reality is, and how to cultivate clarity of perception.

Before beginning meditation practice, reading and studying can clarify the teachings and inspire people to take the next steps on their spiritual journey. And reading the original texts after one has practiced a fair amount can open new doors of understanding. When you read in the proper external and internal environment—when the mind is settled, quiet, concentrated—the words may come alive in an extraordinary way. So if you have done some sitting already, and if you are inclined to do so, you may find that going back to the original sources widens your perspective of the path.

Several of the English translations are not very good. Many sutras, or teachings of the Buddha, contain a lot of repetition because they were transmitted orally for several centuries before they were written down. If you read them expecting to be entertained, Robert Ludlum would work better. But if you read them slowly and carefully as a direct pointing to reality and take the time to investigate, to taste the nature of that reality, they can illuminate your experience considerably, and clarify and deepen your practice.

Humor

A sense of humor is indispensable in the practice of the Dharma, both on retreat and on the roller coaster of our life in the world. When we reflect for a moment on the quality of mind a sense of humor implies, we see that it creates some inner space. Being able to see the humor, the lightness, and the emptiness of phenomena is really a great blessing during those times when we become caught in the various dramas of our lives.

The Buddhist texts provide a whole explanation of manifestations of humor. They do it, of course, in the traditionally dry fashion of the Abhidharma, the Buddhist psychology. The texts describe the different kinds of laughs people have at various stages along the path. When something strikes uncultured worldlings as being funny, they will roll about on the floor. One in middling stages of enlightenment will laugh out loud. Arhats, or fully enlightened beings, will laugh showing their teeth. And the Buddha simply smiled. The point is that there are refinements to the quality of humor.

Being with different teachers and seeing so many different styles of Dharma teachings and presentations has taught me much about humor, including understanding that humor is often quite a cultural matter. I have seen the most strict and demanding Asian teachers almost lose control laughing at a particular joke that does not seem funny at all from a Western point of view. At one time, the late Burmese master Venerable Taungpulu Sayadaw was giving a Dharma talk. He always lectured in the traditional fashion, holding a ceremonial fan in front of him. He was talking about mind and matter, and one of the yogis asked whether a dog has both. The Sayadaw could hardly stop laughing. He thought that was the funniest question as he reflected on what the alternative might be.

Humor also serves us in times of great difficulty or suffering. It helps create spaciousness of mind around the suffering and can help loosen the bonds of identification. One example of this is Oscar Wilde's probably apocryphal last words. He had been released from prison a sick, broken, impoverished, disgraced, and dying man. He went to Paris, where he died in a cheap rooming house in a slum.

The wallpaper in his rented room was horrendously ugly, and Wilde was nothing if not a stylish man. It is said that just before Wilde died, as he lay on his deathbed, he turned his face to the wall and said, "One of us has got to go."

Training for Death

Next time you face some difficulty, imagine that you face your dying moment; imagine that you are actually dying. How then do you want to relate to the difficulty? From the perspective of the dying moment, are you willing to be lost in confusion and reaction? Do you want to avoid the moment, to hide from it? Or do you want to be accepting, present, and alert?

Many different spiritual traditions emphasize the practice of recollecting our death, because such an awareness puts the events of our life into a powerful perspective. How easily we become caught up, invested in our own dramas and stories. The recollection of death, as a living presence in our life, can bring us out of the movies of our mind and put our experience into a much bigger perspective. By holding that awareness, we live with greater spaciousness and ease.

Thinking of meditation practice as training for dying inspires me a lot, especially in times of emotional storm or physical pain. Probably dying will be difficult. So here we are right now in a difficult situation. We see where we are and how we can open. This is our training.

We sit, and after fifteen or twenty minutes some discomfort comes in the body—pain in the knee, maybe—or in the mind. We see what a struggle it is actually to open in a balanced way to that discomfort. But by practicing it, we learn it.

There is a fair chance that we will face even more discomfort as we die. Probably there will be some measure of pain in the body and some difficult emotions as we begin that incredible journey into the unknown. How will we be able to relate to them? Will we be able to face them from a place of peace, of openness, of acceptance? Or will we react with fear or anxiety, or even with panic or terror?

Every sitting, every walking, every moment that we practice is an opportunity to train our mind. Can I open to this? Can I accept this? And the deeper we go in practice, the closer to the edges we get, those boundaries of what we are willing to be with expand. Death may be such a boundary. Can we train ourself so well that we can cross that boundary with confidence when we come to it?

Vipassana and Death

As we go through this process—whether it is the process of our life or the process of our dying—the power of vipassana, insight meditation, develops a very strong observing power of mind.

Often in the midst of our practice, as we struggle with the ups and downs, the times when things are clear and the times when they are not, we forget the tremendous force and karmic power of every moment of seeing clearly. The Buddha illustrated in a very telling way just how powerful is the work we are doing.

He described the various karmic strengths of different activities. One such activity is *dana*, the Pali word for generosity, a great power of purification that the Buddha emphasized again and again in his teaching.

He said that the karmic power of a gift is determined by three things: the purity of the giver, the purity of the receiver, and the purity of the gift itself—that is, whether or not the thing has been rightfully acquired. So according to this understanding, to make an offering to a fully enlightened being has extraordinary karmic potency because of that person's purity.

The Buddha then said that it is far more consequential to experience *just one moment* of a mind fully absorbed in the feeling of lovingkindness, or metta, than it is to give a gift to the Buddha himself and the entire order of enlightened beings. And further, he said that many times more powerful than a mind fully concentrated on loving feelings is the karmic consequence of one moment's clearly seeing the arising and passing away of phenomena. The Buddha was referring here to that stage of insight in the vipassana practice where one knows very surely the momentariness of all appearances.

This clear and sure insight into impermanence is far more fruitful than giving a gift to the Buddha and the whole order of enlightened beings, or of feeling lovingkindness. Why? Because in that clarity of vision lies the seed of freedom.

What is the alternative? We all experience it often in our lives. We become caught up in, and identified with, different emotions, thoughts, interactions, confusions, various pains in the body and in the mind. At these times we forget the most basic truths of existence and contract into the prison of self.

There may well be physical and mental suffering at the time of your death. Can you train yourself to be with them in an alert, open way, simply noticing, so that you remain as conscious and unentangled as possible? Can you rest in awareness, undistracted, as this great mystery unfolds and see the basic

impermanence and insubstantiality of all appearances? If you can encounter the experience of dying with this much mindfulness, then even if there is confusion, fear, or pain, your noticing mind will be so strong that these things will pose no problem: “Oh, just confusion, confusion, fear.”

Or will you be lost instead in those habitual reactions of craving, hatred, fear, whatever?

Do you see in this way how the practice we do, this simple, clear observation, is tremendously powerful? Do not undervalue the results of simply staying present with the moment’s experience, and of insight into impermanence on a momentary level. The consequences for how we live and how we die are far greater than we may ordinarily realize.

Metta and Death

Metta, lovingkindness, can also be an extraordinary tool for dealing with our own death or with the deaths of others.

Metta has a special power to soften the mind and heart as a way to deal with fear and to overcome it. The oncoming of something as mysterious as death can very often arouse fear in our mind. We may fear the pain that often comes with dying. We may fear the uncertainty of our situation. We may fear the unknown.

When the Buddha first introduced metta meditation, he taught it to a group of monks who were in a terrifying situation as a specific antidote to the mind state of fear. Any of us can have a sense of the power of lovingkindness if we develop it deeply. As the metta becomes strong, we learn to reside longer and longer in a place of goodwill and loving care for ourselves and for other beings. As we rest in the simplicity and strength of these feelings, we see that when metta is in our heart, fear is absent. Metta and fear do not coincide.

The stronger the metta, the more it stands as a bedrock for us. It becomes a refuge. So we gain tremendous strength from cultivating this quality deeply, a strength we can turn to at any crisis in our lives, including our death.

Metta and vipassana are complementary powers that can be blended together skillfully. If in a difficult situation like dying we become too constricted, too reactive, too caught up, and mindfulness is not strong enough in itself to deal with the situation, then we can take refuge in lovingkindness practice until the mind and heart become more peaceful. After some time of resting in ease, we can open again with mindfulness to whatever is present.

Having this skill in blending the two types of meditation is critical for how we practice now, for how we manage at the time of our death, and also for how we are present with others who are dying. A person's surroundings at the time of death can do a lot to support a wholesome mind state. Even if someone dying does not appear to be responsive, do not assume the person is unaware. I have heard many stories of people who have been in comas who, after coming out of them, spoke about having experienced a state of great clarity. They were not communicating, but they were very present. We do not really know what is going on at such times. It may look one way from the outside and be very different on the inside.

We serve a dying person by generating the force of metta. If we can do it in a pure, strong way, it has a calming effect; we radiate the energy of peace.

Vipassana can also serve us wonderfully at such a time because it gives us

the power to observe our own mind. Mindfulness enables us to watch the feelings and reactions we are going through, without becoming caught up in them and having our reactions leach into an already difficult situation. Witnessing the dying of someone we care about can be a very intense experience. As difficulties come up for us, can we open to them, let them wash through, and then settle back into the radiant power of lovingkindness?

To Benefit All Beings

Whether we consciously intend to or not, we journey on this path of awakening not only for ourselves but also to benefit all beings. As we begin to understand more deeply our own nature, the reality of mind and body, we see that this nature is universal. We see that differences are relatively superficial; they are differences of certain kinds of conditioning only.

Our personalities are different. So are the look of our bodies and the contents of our thoughts. But the *way* our mind and body works is the same in each of us: anger, fear, love, and compassion feel the same in all people; our bodies all get old and die. From a growing awareness of ourselves, we come to a much deeper sense of our commonality with others.

To the degree that we understand this commonality, we relate to other beings in a very different way. We have much less sense of separation, less sense that other people, and even animals, are so different from us.

I have felt this falling away of separation most noticeably as I have traveled to teach in different cultures. For example, I have taught several times in what was formerly the Soviet Union. Both the living conditions there and how people relate to one another are quite different from here. Yet, in the practice of Dharma, the commonality of experience became so obvious: the same knee pain, the same wandering mind, the same emotions, the same power of awareness. We all saw that underneath the differences of culture and circumstance we shared the basic truths of life. This led, as it always does, to strong feelings of closeness and connection. By understanding ourself, we quite naturally come to understand others, feeling increasingly the bonds of oneness. Issa, a sixteenth-century Japanese poet, expressed this well: “In the cherry blossom’s shade, there’s no such thing as a stranger.”

Our own practice also directly benefits all beings. Precisely because everything is interdependent, we recognize that our life, of necessity, has an effect in this world. There are so many levels of connection among all beings and things that the quality of our mind and heart inevitably has effects that we might not even see.

The new science of chaos describes how underneath our ordinary perception things are very chaotic and hard to understand. This chaos reveals itself to us in such everyday events as weather changes or smoke rising. Yet, if you go deeply into this chaos, you find wonderful patterns and connections within it. There is a principle called “sensitive dependence on initial conditions,” which means that a small input at the beginning of a process can result in a large output later in the process. So, the science of chaos tells us, a

butterfly may flap its wings in China and set in motion a chain of causes that affects a storm system in Boston. That is how interconnected everything is: we do a kind act, or speak angry words, or live in awareness, and the effects ripple out.

The more sensitive we are to the interdependence of things, the more we see how the quality of our own lives affects not only the people we actually meet but also all beings. The Buddha did something one night more than twenty-five hundred years ago under a tree in Bodh Gaya, India, and because of that act, you are sitting reading these words in the late twentieth century. How amazing! For this result to happen, a chain of events has spanned two and a half millennia and many different cultures and countries. And the chain does not end with you holding this book. It stretches from you through who knows what time and space.

In this mysterious universe of subtle and vast interconnections, each one of our actions is as delicate and far-reaching as the butterfly flapping its wings. And the freer we are from greed, hatred, and ignorance, the more our lives will be for the benefit of all. Reflecting on that fact can infuse our practice and our lives with spaciousness and love as we travel this ancient and fully contemporary path.

For More Information

Readers who desire information about Insight Meditation retreats and teaching worldwide may contact the Insight Meditation Society, 1230 Pleasant Street, Barre, Massachusetts 01005, or visit www.dharma.org. For information about Insight Meditation audio and video recordings, please visit the Dharma Seed website at www.dharmaseed.org.

Index

Note: Index entries from the print edition of this book have been included for use as search terms. They can be located by using the search feature of your e-book reader.

Abhidharma

Absence of self (*anatta*). *See also* No-self; Selflessness

Abuse survivors

Acceptance

of suffering

Afflictive emotions (*kilesas*). *See also* Emotions

Anatta (selflessness). *See also* No-self; Selflessness

Anger

Angulimala

Animals

karma and

Apples, color of

Arhat (enlightened being)

Attachment, to views and opinions

Attention, and boredom

Augustine, Saint

Authority

Awakening, and intelligence

Benefiting all beings

Big Dipper

Blessing

Bodh Gaya

Body, mindfulness of

Boredom

Breath, noticing the

Buddha, the

Angulimala and

defilements and

Dharma and

the dullard and

effort and

generosity and

impermanence and

karma and

Mara and
on parents
refuge in
selflessness and
suffering and
Cause and effect. *See* Karma
Celestial beings (devas)
Chanda (desire to do)
Chaos
Coleridge, Samuel Taylor
Coming home
Communication
Community (sangha)
Comparing
Compassion (karuna)
 ignorance and
Conceit
Concentration
Concepts
Consciousness
 death and rebirth and
Crazy Wisdom (Nisker)
Criminal, the
Daily life
 liberation and
 wisdom and love in
Dalai Lama
Dana (generosity). *See also* Metta
Death
 metta and
 rebirth and
 training for
 vipassana and
Defilements
Delhi Girls
Desire
Devas (celestial beings)
Dhammoja (essence of Dharma)
Dharma

benefiting all beings

dhammoja

love for

Nintendo

personality

practice

refuge in

sharing the

texts, reading

Dipa Ma

wisdom and love

Dirty cloth

Discrimination

Dukkha (suffering)

not seeing

See also Suffering

Dullard, the

Ecstasy

Effort(s)

four great

noting and

Ego. *See also* Self

Eightfold Noble Path

Emotions

afflictive

fear

jealousy

meditation and

relationship to

See also Fear

Emptiness

Energy

noting and

Enlightened being (arhat)

Enlightenment

fear of

karma and

“songs of”

See also Liberation

Equanimity
Fear
 death and
 of enlightenment
Feelings. *See* Emotions
Fire Sermon
First Noble Truth
Four Divine Abodes
Four great efforts
Four Noble Truths
Fourth Noble Truth
Freedom
 mindfulness and
Fulfillment, four roads to
Generosity (dana). *See also* Metta
Gift
Goal, in practice
Gratitude
Greed
Guilt
Happiness
 compassion and
 mindfulness and
Harming
Heart, training the
Hindrances
Hopi
Humility
Humor
Identification
 ego and
 with emotions
 with thoughts
Ignorance
 harming and
Impermanence
Inquiry
Insight
Intelligence, and awakening

Intuitive insight
Investigation
Issa
Jealousy
Judgment
Kalu Rinpoche
Kalyana-mitta (spiritual friend)
Karma
 animals and
 enlightenment and
 no-self and
 obvious
 subtleties of
Karuna (compassion). *See also* Compassion
Keenan, Brian
Khyentse Rinpoche, Dilgo
Kinnell, Galway
Kilesas (afflictive emotions). *See also* Emotions
Language
Let it be
Letting go
Liberation
 from emotion
 fear of
 right livelihood and
 See also Enlightenment
“Light of the world, the”
Li Po
Listening
Love
 compassion and
 for Dharma
Love’s Executioner (Yalom)
Lovingkindness (metta)
 death and
Ludlum, Robert
Mahasi Sayadaw
Mara
Meditation

acceptance and
instructions
pain in
pleasant and unpleasant feelings in
progress in
psychotherapy and
thoughts and
yogi mind and
See also Meditation practice(s); Mindfulness; Practice

Meditation practice(s)

author's experiences
 anger
 Delhi Girls
 fear
 judgment
 notebooks at retreat
 pain
 sadness
 walking practice
 yogi mind
breath, noticing the
compassion
lovingkindness
noting
"not now" technique
wagging the finger at Mara
walking

See also Meditation; Mindfulness; Practice

Mental factors. *See also* Mind

Mental noting

Metta (lovingkindness)

 death and

Milarepa

Mind

 heart and

 softening the

Mindfulness

 of the body

 in daily life

death and
happiness and
lovingkindness and
noting and
practice
spontaneity and
See also Meditation; Meditation practice(s); Practice; Vipassana

Mind states
karma and

Monk, the
as monkey
and the tiger

Monkey

Morality

Mosquito

Munindra-ji

Nintendo Dharma

Nisker, Wes

Nonharming

No-self
karma and
See also Absence of self; Self; Selflessness

Notebooks, at retreat

Noting

“Not now” technique

Nyoshul Khen Rinpoche

Opinions

Padmasambhava

Pain, in meditation

Parachute

Parents, relationship with

Path(s)
of practice

Path of Purification

Perception
of solidity

Perls, Fritz

Personality, and the Dharma

Pleasant and unpleasant feelings

Power

Practice

benefiting all beings

Dharma

effort and surrender in

spontaneity and

stages of

three trainings

See also Meditation; Meditation practice(s)

Precepts

Process, awareness of

Progress, and intelligence

Psychology

ego and self

of “yogi mind”

Psychotherapy, and meditation

Purpose

in practice

Ram Dass

Rebirth

Refuge

Remorse

Renunciation

Right livelihood

Right speech

Right understanding

Roosevelt, Franklin Delano

Ryokan

Sadhu (renunciate)

“Saint Francis and the Sow” (Kinnell)

Salzberg, Sharon

Samsara

Sangha (community)

Sariputra

Sasaki-roshi, Joshu

Second Noble Truth

Self

comparison and

guilt and

no-self and
transformation and
See also Absence of Self; No-self; Selflessness

Self-acceptance

Selflessness. *See also* Absence of self; No-self

Sharing the Dharma

Signposts on the path

Skillfulness

Smith, Michele, and Steven Smith

“Soft mind.” *See* Acceptance

“Songs of enlightenment”

Spiritual friend (*kalyana-mitta*)

Spontaneity and practice

Student and teacher relationship

Study of Dharma texts

Suffering (*dukkha*)
causes of
compassion and
end of
not seeing
truth of
understanding of

Surrender, and effort

Tanha (craving)

Taungpulu Sayadaw

Teacher, role of

Texts, reading of

Theravada Buddhism

Thich Nhat Hanh

Third Noble Truth

Thomas, Dylan

Thoughts
conceit and comparing
judgment
relationship to
views and opinions

Tiger

Training
for death

the heart
precepts
Transformation
of character
self and
Umbrella
Unconditioned, the
Unskillfulness
Unworthiness
U Pandita Sayadaw
Views and opinions
Vipassana
death and
See also Mindfulness, practice
Visuddhimagga
Wagging the finger at Mara
Walking practice
Wei Wu Wei
Wilde, Oscar
Wisdom
Yalom, Irwin
Yogi mind
Zeal
Zero, coming to

Sign up to learn more about our books and receive special offers from
Shambhala Publications.

Sign Up

Or visit us online to sign up at shambhala.com/eshambhala.