



# TÔI LÀ AI?

## Một phương pháp hành thiền

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

*Vesion: 16/10/2019 8:58 PM*

Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbādānaṃ dhammadānaṃ jināti*

Bình Anson hiệu đính và trình bày dạng ebook PDF

# Mục lục

Lời nói đầu

Tác Giả

Lời Tác Giả

Lời Người Dịch

Chương 01 - Bước Khởi Đầu: Giới Luật

Chương 02 - Điều Phục Các Căn: Niệm và Tỉnh Giác

Chương 03 - Đoạn Trừ Các Chướng Ngại

Chương 04 - Sơ Thiên

Chương 05 - Nhị Thiên và Tam Thiên

Chương 06 - Tứ Thiên

Chương 07 - Tầng Thiên Thứ Năm và Thứ Sáu

*“Không Vô Biên Xứ” và “Thức Vô Biên Xứ”*

Chương 08 - Tầng Thiên Thứ Bảy, Thứ Tám, và Thứ Chín

*“Vô Sở Hữu Xứ”, “Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” và “Diệt Tận Định”*

Chương 09 - Yểm Ly, Ly Tham và Tứ Diệu Đế

Chương 10 - Đoạn Diệt Ái Dục Đưa Đến Niết-bàn

Chương 11 - Đoạn Trừ Ngã Tướng

Chương 12 - Ngã Thực Sự Là Gì?

Chương 13 - Đạo và Quả: Mục Đích Tu Tập



## Tác Giả

**Ayya Khema** sinh năm 1923 trong một gia đình người Do Thái tại Berlin. Bà trốn khỏi Đức sang Tô Cách Lan (Scotland) năm 1938, cùng với 200 trẻ em khác. Sau đó được đoàn tụ với cha mẹ bà tại Trung Hoa. Khi chiến tranh thứ hai bùng nổ, bà và gia đình bị đưa vào các trại giam tù binh của Nhật, và cha bà đã mất tại đó. Sau bà lập gia đình, có được một con trai và một con gái.

Bốn năm sau khi Mỹ giải giới trại giam này, Ayya Khema di cư sang Mỹ. Giữa những năm từ 1960 đến 1964, bà cùng chồng con chu du khắp châu Á, kể cả các quốc gia ở vùng Hy Mã Lạp Sơn, đó là lúc bà bắt đầu học thiền. Mười năm sau, bà dạy thiền và thuyết giảng về Phật giáo ở khắp châu Âu, Bắc Mỹ và Úc. Nhờ kinh nghiệm tu tập đó, bà được thọ giới tỳ-kheo ni tại Sri Lanka vào năm 1979, khi bà được đặt danh hiệu “Khema”, có nghĩa là bình an, vững chãi (“Ayya”, Venerable, được dùng để gọi người tu một cách trân trọng).

Ni Sư Ayya Khema đã góp công lớn vào việc gây dựng lại ni đoàn Phật giáo. Ở Sri Lanka, Ni Sư đã thiết lập Trung Tâm Nữ Phật tử Quốc tế và Đảo Parappuduwa dành cho các nữ tu và cư sĩ. Vào năm 1987 Ni Sư phối hợp tổ chức một hội nghị về Ni đoàn Phật giáo Quốc tế lần đầu tiên, mà kết quả là ni đoàn Sakyadhita, một tổ chức nữ Phật giáo quốc tế được thành hình. Đức Đạt Lai La Ma thứ 14 là diễn giả chính của hội nghị đó. Vào tháng 5, 1987, với tư cách là giảng sư thỉnh giảng, Ni sư là người đầu tiên phát biểu tại Liên Hiệp Quốc ở New York về đề tài Phật giáo.

Ni Sư đã viết hơn 25 đầu sách về thiền và Phật giáo nói chung, bằng tiếng Anh và Đức, tác phẩm nổi tiếng nhất của Ni Sư là *Being Nobody, Going Nowhere*<sup>1</sup>, đã được giải thưởng Christmas Humphreys (Christmas Humphreys Memorial Award). Các tác phẩm của Ni Sư đều thể hiện được sự nhận thức sâu xa trong thực hành, sự lợi ích của thiền tập, và lời kêu gọi đơn giản hóa cuộc sống hàng ngày của chúng ta, cũng như thanh tịnh hóa thân tâm bằng cách ứng dụng những lời dạy của Đức Phật vào cuộc sống.

Bên cạnh việc thành lập Wat Buddha Dhamma (Ngôi Nhà Phật Pháp) ở Úc, một lâm tự viện theo truyền thống Nguyên thủy, Ni Sư còn là Giám đốc đỡ đầu cho Buddha-Haus (Ngôi Nhà Phật) ở Đức, nơi Ni Sư viên tịch vào năm 1997 do căn bệnh ung thư.



## Lời Tác Giả

Hình như chúng ta đang ở một thời điểm trong lịch sử của nhân loại, khi càng ngày càng có nhiều người đi tìm ý nghĩa cuộc đời. Trong quá khứ, cuộc sống gia đình, tôn giáo, chính trị, hoặc nghề nghiệp đặc biệt nào đó đã được coi như là đủ để thỏa mãn ước muốn thành đạt của nhân loại. Mặc dầu ước muốn này gần như không được biết đến và ít khi được nói ra, nó vẫn hiện hữu trong trái tim của mọi người.

Nhiều thứ trước kia khiến chúng ta quan tâm đến, dầu bây giờ vẫn có mặt, nhưng chúng không còn tạo ra một căn bản vững chắc cho một đời sống có ý nghĩa. Tuy nhiên, nếu chúng ta nghĩ rằng nhân loại ở thế kỷ thứ 21 là đặc biệt trong việc tìm kiếm ý nghĩa này, thì chúng ta sẽ thấy mình rất sai lầm, khi ta nghiên cứu bài kinh của Đức Phật trên những trang sách kế tiếp.

Ở đây có một du sĩ ngoại đạo tên là Poṭṭhapāda đã đặt biết bao câu hỏi với Đức Phật về ngã và thức, và Đức Phật đã trả lời ông một cách kiên nhẫn, thấu đáo, với những lời hướng dẫn xác thực để ông có thể tự mình đi trên con đường tâm linh và đạt được kết quả viên mãn. Những lời dạy này đã được nói ra 2.500 năm về trước, nhưng vẫn còn có thể áp dụng cho chúng ta ngày nay.

Chúng ta sẽ thấy rằng bạn bè, người thân của Poṭṭhapāda không đồng ý với cách suy nghĩ mới mẻ này của Đức Phật và cố gắng thuyết phục ông bỏ đi lòng ham muốn tìm hiểu Phật Pháp. Điều này cũng không lạ trong thế giới của chúng ta ngày nay.

Tôi hy vọng rằng với sự giải thích và khai mở ở đây, bài kinh này sẽ trở thành sinh động đối với người đọc và sẽ giúp chỉ ra cho họ một hướng đi để họ tìm được ý nghĩa của cuộc sống –đó là, sự khám phá tâm linh của chúng ta. Bất cứ ai đã tìm được sự an bình nội tại, và hạnh phúc viên mãn đều đóng góp vào hạnh phúc và hòa bình của thế giới.

Quyển sách này tổng hợp những bài thuyết giảng đã được thu băng trong một khoá thiền kéo dài ba tuần ở thiền trang “Land of Medicine Buddha” (Được Sư Phật Địa) ở Soquel, bang California, vào tháng Năm và tháng Sáu, năm 1994.

Nhờ sự nỗ lực và sốt sắng của Gail Gokey và Alicia Yerburch, chúng ta mới có được những trang sách trước mặt để có thể sử dụng như một công cụ hỗ trợ cho sự tu tập của chúng ta.

Cá nhân tôi rất biết ơn Gail và Alicia vì đã hoàn tất công việc này với tất cả tấm lòng, cũng như với Toni Stevens, người đã tổ chức và điều hành khóa tu một cách hiệu quả. Tôi cũng cảm tạ Traudel Reiss, người rất thông thạo việc sử dụng vi tính, đã giúp cho việc hiệu đính sách được dễ dàng hơn.

Nhà xuất bản, Wisdom Publications, dưới sự điều hành khéo léo của Tim McNeill, đã tạo nguồn lực để phổ biến rộng rãi giáo lý của Đức Phật, và tôi rất hạnh phúc được là một trong số nhiều tác giả ở nhà xuất bản này.

Bất cứ ai đọc quyển sách này mà phát sinh được tín tâm nơi giáo lý của Đức Phật, thêm tinh tấn tu hành, hay thêm trí tuệ trong sự thật tuyệt đối, thì tất cả chúng tôi, những người hoàn thành quyển sách này sẽ cảm thấy vô cùng biết ơn, sẽ cảm thấy được khuyến khích để dành nhiều thời

gian và nhiều quan tâm hơn nữa trong những công việc tương tự.

Nguyện rằng quyển sách này sẽ là người bạn thiết trong công việc tìm kiếm những khả năng cao nhất của nhân loại, mà tất cả chúng ta đều mang trong người như là hạt giống của giác ngộ.

Nguyện cho Phật Pháp được trường tồn trong trái tim của mọi người.

*Ayya Khema*  
*Ngôi Nhà Phật (Buddha Haus), Đức quốc*  
*1 tháng 7, 1996*





## Lời Người Dịch

Nhờ chư Phật hộ trì, và chút duyên lành với Ni Sư Ayya Khema, chúng tôi lại hoàn thành dịch phẩm, Tôi Là Ai? (Who Is My Self?).

Đây là quyển sách thứ sáu của tác giả Ni Sư Ayya Khema mà chúng tôi mạo muội làm công tác chuyển ngữ. Trong tổng cộng 25 quyển sách của Ni Sư, theo chỗ chúng tôi biết chỉ mới có 7 quyển đã được chuyển ngữ sang tiếng Anh. Như vậy chúng tôi đã đi gần hết lời nguyện sẽ dịch tất cả sách tiếng Anh của Ni Sư. Chúng tôi bắt đầu công việc dịch thuật này với quyển Vô Ngã Vô Ưu, từ những năm 1997, với lời nguyện đầy tham vọng. Sau mười năm, sau sáu quyển sách, chúng tôi thấy mình đã kiệt sức. Sách của Ni Sư ngày càng khó đối với khả năng hiểu biết cũng như kinh nghiệm thiền tập còn quá hạn hẹp của chúng tôi. Vì vậy, chúng tôi thấy là mình cần dừng lại, kéo làm sai lạc những lời dạy vô cùng quý báu của Ni Sư, những lời dạy phản ánh công phu tu hành nghiêm mật của Ni Sư.

Chúng tôi cũng nhận được sự hỗ trợ trong công tác dịch thuật quyển sách này của Diệu Ngộ Nguyễn Thị Mỹ Thanh, một người dịch quen thuộc với nhiều bạn đọc trên các trang sách điện tử của Thư Viện Hoa Sen, Đạo Phật Ngày Nay, v.v. Chúng tôi cũng xin cảm ơn đạo hữu Nguyễn Tấn Nam đã hoan hỷ chỉ giùm những sai sót trong bản dịch. Chúng tôi ngưỡng mong quý tôn sư, các nhà học giả, bạn đọc với tấm lòng cởi mở xin chỉ giáo cho chúng tôi những thiếu sót, mà chúng tôi tin là rất nhiều do sự kém

cỏi của mình. Chúng hoàn toàn không phản ánh trí tuệ uyên thâm của Ni Sư.

Nếu quyển sách dịch này có mang lại chút an lạc nhỏ nào đó, hoặc khiến bạn muốn tìm hiểu thêm về những điều Ni Sư đã giảng giải ở đây về kinh Pottḥapāda và kinh Sa Môn Quả, hoặc về Phật Pháp nói chung, thì chúng tôi cảm thấy rất hoan hỷ, và như Ni Sư đã nói: "... thì tất cả chúng tôi những người hoàn thành quyển sách này sẽ cảm thấy vô cùng biết ơn, sẽ cảm thấy được khuyến khích để dành nhiều thời gian và nhiều quan tâm hơn nữa trong những công việc tương tự".

Chúng con nguyện trọn đời, nhiều đời nhiều kiếp, mãi mãi được theo dấu chân Phật. Chúng con nguyện gìn giữ, vun trồng duyên lành đã có được với Ni Sư Ayya Khema, với Phật Pháp. Nguyện hồi hướng công đức này đến giác linh Ni Sư Ayya Khema, cùng đệ tử và tất cả chúng sanh.

*Diệu Liên Lý Thu Linh*

*Ltl3107@yahoo.com*

*9/2008*



## Chương 01

# Bước Khởi Đầu: Giới Luật

Trong truyền thống Nguyên thủy, chúng ta sử dụng Đại Tạng Kinh Pāli như là giáo lý căn bản của Đức Phật. Đức Phật đã sử dụng ngôn ngữ Pāli, có nguồn gốc từ tiếng Sanskrit. Sự khác biệt giữa hai ngôn ngữ này thì cũng giống như sự khác biệt giữa tiếng Latin và tiếng Ý. Sanskrit là ngôn ngữ bác học, và Pāli, một loại ngữ phương được người bình dân sử dụng. Giáo lý này dựa trên truyền thống của hai ngàn năm trăm năm.

Đại Tạng Kinh Pāli còn được gọi là Tipitaka. Ti nghĩa là “ba” và pitaka nghĩa là “cái giỏ”. Ba cái giỏ đó là Vinaya, giới luật dành cho chư tăng ni; Suttas, các bài thuyết pháp của Đức Phật; và Abhidhamma, Vi Diệu Pháp. Lý do có tên đó là vì Tipitaka đầu tiên được viết trên những tàu lá chuối khô hay lá ola. Khi đã khô, các tàu lá này trở nên dòn, nhưng vẫn còn đủ cứng. Sau đó người ta dùng một loại viết, giống như là một cái dùi khoan với đầu viết rất mảnh nhỏ, khắc các câu kinh lên lá ola. Rồi người ta dùng mù của một loại dâu đặc biệt chà trên mặt lá, để khô, phủ bụi mù dư; chỉ còn để lại những chữ được khắc đen. Ngày nay, quy trình này vẫn còn được sử dụng ở Sri Lanka, nơi một vài tu viện vẫn còn lưu giữ toàn bộ Tipitaka, viết bằng tay trên lá ola. Các vị sư tiếp tục chép kinh từ những chiếc lá cũ sang lá mới, khi lá cũ bị tan rã. Các lá này được ép lại với nhau bằng gỗ cứng ở đầu và đuôi lá, phần còn lại được buộc

vải. Nếu có vị thí chủ nào phát tâm thì phần gỗ thường được điểm tô bằng vàng hay bạc để tỏ lòng ngưỡng vọng lời Phật dạy. Đây không phải là những loại sách thông thường mà chúng ta từng biết đến, các sách này không thể cầm trong tay hay kẹp dưới nách. Trước kia khi di chuyển chúng, người ta đựng trong ba cái giỏ. Đó là lý do tại sao tạng kinh Pāli được gọi là Tipitaka hay Ba Cái Giỏ.

Xuyên suốt quyển sách này chúng tôi sử dụng bản chuyển ngữ tiếng Anh rất chuẩn xác của Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya). Nikāya có nghĩa là “tập hợp” và dīgha có nghĩa là “dài”. Nhiều năm sau khi Đức Phật nhập diệt, các bài thuyết pháp của Ngài được chia thành năm bộ: Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya); Trường Bộ Kinh (Dīgha Nikāya); Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikāya); Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikāya); và Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikāya), chứa đựng tất cả những kinh không thuộc bốn loại kia. Sự phân chia này chỉ nhằm giúp chúng ta dễ nhớ.

Một lý do tại sao Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh) đặc biệt thú vị vì nó chứa những bài kinh hướng dẫn các phương pháp tu tập rất đầy đủ. Chúng ta cần nhớ rằng Đức Phật thuyết pháp ở hai mức độ: mức độ của chân lý tương đối và mức độ của chân lý tuyệt đối. Khi mới được tiếp xúc với giáo pháp, chúng ta sẽ không có khái niệm gì về chân lý tuyệt đối, nên khi đọc đến những phần này tâm ta sẽ hoang mang. Bất cứ thắc mắc gì chúng ta có thể nêu lên cũng khó được giải tỏa vì chúng ta hỏi chúng ở mức độ của sự thật tương đối và có thể sẽ được trả lời dựa trên sự thật tuyệt đối. Thí dụ, chúng ta có thể đã nghe qua một công án (koan) thiền và đã nghĩ rằng,

“Câu ấy có thể có nghĩa gì? Thiệt là vô nghĩa”. Nhưng một công án chỉ có thể được hiểu ở mức độ của sự thật tuyệt đối. Hiểu được như thế rồi, thì điều gì cũng có cùng một ý nghĩa -rằng không có gì và không có ai ở đó. Chúng ta cũng có thể so sánh hai mức độ này đối với cách mà chúng ta nói đến những món đồ quen thuộc như là bàn ghế, và cách mà một nhà vật lý có thể diễn tả chúng. Đối với chúng ta, chúng chỉ là những món đồ ta có thể sử dụng. Nhưng nhà vật lý không nhìn chúng như thế, vì nhà vật lý biết rằng chúng chỉ là những phân tử của vật chất và năng lượng. Tuy nhiên nhà vật lý đó sau buổi làm việc về nhà, sẽ ngồi vào ghế và sử dụng cái bàn. Khi Đức Phật thuyết rằng không có gì và không có ai ở đó, Ngài đang trình bày ở mức độ của sự thật tuyệt đối. Trên bình diện đó, thế giới quen thuộc của chúng ta chỉ là ảo giác và ảo tưởng. Đó là sự thật tuyệt đối. Nhưng Đức Phật cũng thuyết giảng ở mức độ tương đối. Ngài sử dụng từ ngữ và khái niệm như là tôi, của tôi, người kia, kẻ nọ. Ngài nói về tất cả những vấn đề có liên quan đến chúng ta, như là nghiệp (karma), sự thanh tịnh hóa thân tâm, thanh tịnh hóa các cảm xúc. Chúng ta phải luôn nhớ rằng hai mức độ khác nhau này không bao giờ đi đôi với nhau.

Khi tìm hiểu bản kinh đặc biệt này, chúng ta sẽ biết làm thế nào để đến gần hơn với sự thật tuyệt đối. Điều đó rất quan trọng, vì như Đức Phật đã hứa khả rằng một khi chúng ta đã chứng nghiệm được sự thật tuyệt đối nơi bản thân, chúng ta sẽ vĩnh viễn thoát khỏi khổ đau (*dukkha*). Những phương pháp và lời hướng dẫn mà Đức Phật đã đề ra giúp chúng ta có thể từng bước tiến đến một sự giác ngộ sâu xa và vượt bậc, và đó cũng là kinh nghiệm tự chứng Giác Ngộ của Đức Phật. Khoa học ngày

nay cũng xác nhận chứng nghiệm này, nhưng tốt hơn có lẽ là chúng ta phải nói ngược lại – giáo pháp của Đức Phật đã chứng minh cho khoa học ngày nay. Hầu hết các nhà khoa học không phải là những vị giác ngộ, dầu rằng họ biết sự thật là vũ trụ bao gồm không gì hơn là những nguyên tử kết hợp lại với nhau để rồi rã tan. Tuy nhiên họ không nhận thức được rằng chính người có tri thức đó, cũng hợp tan như thế. Nếu họ đã tự bao gồm mình vào sự quán sát đó, thì các nhà khoa học này đã giác ngộ từ lâu rồi và có lẽ họ sẽ giảng dạy về sự giác ngộ hơn là về vật lý. Chúng ta có thể cũng đã nghe qua hay đọc về tất cả những điều này, và có lẽ cũng rất thích tìm hiểu về chúng, nhưng không biết phải bắt đầu như thế nào, như thế cũng thành vô ích. Giáo lý của Đức Phật dễ dàng được chấp nhận vì Ngài đã truyền dạy cho chúng ta những lời hướng dẫn thực tế, từng bước để đi theo con đường đạo này.

Bản kinh tôi (Ni sư Ayya Khema) đã chọn để giảng giải là kinh BỐ-SÁ-BÀ-LÂU (Poṭṭhapāda Sutta). Nhiều bài kinh của Đức Phật được đặt tên dựa theo tên của vị hành giả mà Đức Phật đang nhắc đến hay đang trả lời câu hỏi của họ. Kinh này còn có tiêu đề là “Các trạng thái tâm thức” (States of Consciousness).

Phần lớn các kinh thường bắt đầu với câu “Như vậy tôi nghe”, trong tiếng Pāli là, evam me suttaṃ, và lý do mà kinh đã được nói. Ở lần đại kết tập của các vị A-la-hán, ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt, các kinh được đọc đều có những thông tin như kinh đã được nói ở nơi nào, những ai có mặt lúc đó, và những lời diễn tả hoàn cảnh lúc đó. Những điều này nhằm nhắc nhở các vị tỷ-kheo đã nghe kinh nhớ lại kinh đã được nói lên trong trường

hợp nào, và có thể đồng ý hay không đồng ý với bản kinh truyền miệng đó, và nếu cần, có thể đề nghị những gì cần sửa đổi.

*Như vậy tôi nghe. Một thời Đức Thế Tôn ở tại Sāvattthi (Xá-vệ), rừng Jetavana (Kỳ-đà), vườn Anāthapiṇḍika.*

Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc) là một doanh nhân rất giàu có. Sau khi được nghe Đức Phật thuyết pháp, ông lập tức tuân phục và ngưỡng mộ. Ông quyết định lập một tu viện cho Đức Phật và các đệ tử của Ngài, những người mà cho tới lúc đó vẫn còn là những du sĩ không nhà. Ông tìm được một vườn xoài rất đẹp, thuộc sở hữu của Thái tử Jeta. Tuy nhiên, Thái tử đã từ chối không bán. Anāthapiṇḍika không nản lòng, trở đi trở lại lần thứ hai, thứ ba để hỏi mua khu vườn. Cuối cùng, Thái tử Jeta bảo với ông rằng khu vườn sẽ thuộc về ông nếu ông có thể phủ các đồng tiền vàng trên từng tấc đất. Anāthapiṇḍika ra lệnh cho các người hầu của mình mang đến những cần xé vàng xu và rải đều lên khắp mặt đất của khu vườn xoài. Chuyện kể tiếp rằng khi ông không còn các đồng xu bằng vàng nữa thì vẫn còn một phần đất nhỏ chưa được bao phủ, nên ông đã báo cho thái tử Jeta về điều đó, và Thái tử đồng ý cho ông luôn phần đất đó. Để mua được mảnh vườn xoài đó, Anāthapiṇḍika đã phải mất một phần ba tài sản của mình. Ông giành một phần ba khác cho phần xây dựng và trang bị đồ đạc trong các tịnh thất -dầu đồ đạc trong nhà những ngày ấy chỉ đơn giản là vài cái móc ở trên tường, đèn cây và những bao tải rơm dùng làm giường nằm. Đức Phật đã trải qua hai mươi lăm “mùa mưa an cư” ở tu viện Anāthapiṇḍika. An cư mùa mưa xảy ra trong ba tháng mưa ở Ấn Độ. Đó là lúc mà

các vị tăng ni được dạy phải trú ngụ trong tu viện để tu học và hành thiền. Truyền thống này được bắt đầu vì trong thời Đức Phật tất cả tăng ni đều phải đi khất thực. Trong mùa mưa, các cây lúa trồng dưới nước, bị che khuất. Nông dân than phiền với Đức Phật rằng các vị tăng ni dẫm đạp lên cây lúa của họ, và vì có đến hàng ngàn tăng ni, hậu quả là dân làng bị mất mùa. Do đó, Đức Phật đã chế ra luật an cư trong khoảng thời gian đó (mùa mưa) để các vị đệ tử thuần thành có thể mang thức ăn đến tu viện cúng dường. Hình thức này vẫn còn áp dụng cho đến ngày nay.

*Lúc bấy giờ du sĩ Potṭhapāda (Bố-sá-bà-lâu) cùng với đại chúng du sĩ khoảng ba trăm vị ở hội trường gần cây Tinduka trong vườn của hoàng hậu Mallikā (Mật-lê-viên).*

Tu sĩ theo ngoại đạo thường được nhắc đến trong kinh như là các du sĩ hay vị tu khổ hạnh. Hoàng hậu Mallikā, người đã dành khu vực này cho những kẻ ngoại đạo, là vợ của vua Pasenadi, và cả hai đều là các đệ tử thuần thành của Đức Phật.

*Lúc bấy giờ Thế Tôn, vào buổi sáng đắp y cầm bát vào Sāvatti khất thực. Rồi Thế Tôn tự nghĩ: “Nay còn quá sớm để đi khất thực tại Sāvatti, ta hãy đi hội trường để gặp du sĩ Potṭhapāda”. Và Thế Tôn đi đến đó.*

Vẫn còn quá sớm để đi khất thực vì người dân chưa chuẩn bị thực phẩm cúng dường. Sāvatti thường được nhắc đến trong các kinh vì tu viện do Anāthapiṇḍika hiến cúng ở trong thành phố đó. Dầu Đức Phật chỉ hoàng pháp ở bắc Ấn Độ, nhưng giáo lý của Ngài kể từ



đó đã được lan truyền đến rất nhiều quốc gia khác ở Châu Á và cũng đã được thành hình ở Âu Châu, Mỹ, Úc, và Tân Tây Lan.

*Lúc bấy giờ du sĩ ngoại đạo Potṭhapāda ngồi với đại chúng du sĩ ngoại đạo, đang ồn ào, la lối, lớn tiếng bàn luận những vấn đề phù phiếm ...*

Tất cả các đề tài đều không đáng để cho người hành giả đang đi theo con đường tâm linh phải bàn đến: “như là câu chuyện về vua chúa; câu chuyện về ăn trộm; câu chuyện về đại thần ...” – tóm lại, là những câu chuyện chính trị thường tạo ra ý kiến tranh luận; “câu chuyện về binh lính; về sự hiểm nguy; về chiến tranh ...”; - những sự kiện tàn khốc và ghê gớm khiến tâm xao động; “câu chuyện về đồ ăn, đồ uống ...” – có thể làm tăng thêm ái dục; “câu chuyện về đồ mặc; câu chuyện về giường nằm; câu chuyện về vòng hoa; câu chuyện về hương liệu ...” – những sự trang điểm để làm tăng thêm vẻ đẹp bề ngoài, trong khi giường nệm cũng có thể gợi ý cho tình dục; “câu chuyện về bà con; câu chuyện về xe cộ; câu chuyện về làng xóm; câu chuyện về thị trấn; câu chuyện về thành phố; câu chuyện về quốc độ ...” – những câu chuyện không đem lại cảm hứng trong sự tu tập mà chỉ hỗ trợ cho sự bám víu và ngã chấp. “Câu chuyện về đàn bà ...” – đây là các vị nam tu sĩ độc thân, những người mà tâm họ không nên nghĩ nhớ đến bất cứ đặc điểm gì của người khác phái. Ngược lại đối với các nữ tu sĩ cũng thế. “Câu chuyện về các vị anh hùng ...” – đối với chúng ta có lẽ đó là các ngôi sao ca nhạc! “Câu chuyện bên lề đường; câu chuyện tại chỗ lấy nước ...” – cho đến ngày nay, trong những quốc gia được gọi là các nước thuộc thế giới thứ ba, thì giếng nước vẫn còn là một chỗ tụ họp quan

trọng. Các gia đình không có nước tại nhà. Vì thế hàng xóm láng giềng, gặp nhau ở giếng nước và trao đổi các thông tin mới nhất và tán gẫu, mà thường đưa đến kết quả là nói xấu người khác. “Câu chuyện về người chết; các câu chuyện tạp thoại; câu chuyện về hiện trạng của thế giới, hiện trạng của đại dương; câu chuyện về sự hiện hữu và sự không hiện hữu ...” – tất cả những đề tài này, theo Đức Phật, ta cần tránh xa. Chúng không đem lại một sự hiểu biết sâu xa nào, hay giúp rèn luyện tâm, mà lại gây ảnh hưởng khiến ta xao lãng. Liệt kê về các đề tài đặc biệt này đã được kể ra trong bản kinh, nhưng bản kinh không nói rõ đề tài nào trong đây đã được các du sĩ ngoại đạo bàn thảo. Ta chỉ biết rằng họ đang tham gia vào một cuộc đàm thoại vô bổ.

*Nhưng du sĩ Pottḥapāda thấy Thế Tôn từ xa đến, liền khuyến cáo các đệ tử: “Các tôn giả hãy nhỏ tiếng, các tôn giả hãy đừng làm ồn. Nay Sa-môn Gotama đang đến. Ngài ưa mến sự trầm lặng, vị đại đức này tán thán sự trầm lặng. Nếu biết hội chúng này yên tịnh, Ngài có thể ghé đến đây”. Nghe nói vậy các du sĩ đều im lặng.*

Rõ ràng Pottḥapāda rất mong mỏi rằng Đức Phật sẽ ghé qua thăm, và ông đã nói lên ông hài lòng thế nào về việc đó trong đoạn kinh kế tiếp.

*Rồi Thế Tôn đến du sĩ Pottḥapāda. Và du sĩ ngoại đạo Pottḥapāda bạch Thế Tôn: “Lành thay, Thế Tôn! Hoan nghênh Thế Tôn! Đã lâu Thế Tôn không quá bộ đến đây. Mời Thế Tôn ngồi. Đây là chỗ ngồi đã soạn sẵn”.*

*Thế Tôn ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Du sĩ ngoại đạo Pottḥapāda lấy một ghế thấp khác và ngồi xuống một*

*bên. Rồi Thế Tôn nói với với du sĩ Potṭhapāda đã ngồi một bên: “Này Potṭhapāda, vấn đề gì các vị đang ngồi thảo luận? Vấn đề gì đang nói mà bị gián đoạn?”*

Đức Phật muốn biết họ đang quan tâm đến điều gì để Ngài có thể giúp họ với bất kỳ câu hỏi gì.

*Khi nghe nói vậy du sĩ ngoại đạo Potṭhapāda bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, hãy gác một bên câu chuyện chúng tôi đang ngồi bàn luận, bạch Thế Tôn, lát nữa Thế Tôn nghe lại cũng không khó khăn gì.”*

Potṭhapāda không muốn thua với Phật họ đang bàn cãi về vấn đề gì, vì ông đang cần Phật giải thích về một điều còn quan trọng hơn nhiều.

*Bạch Thế Tôn, thời xa xưa lắm, nhiều vị Sa-môn, Bà-la-môn tụ họp, ngồi hội thảo trong giảng đường nêu lên vấn đề sự diệt tận các tầng thượng tướng và các tầng thượng tướng diệt tận như thế nào.*

Sự diệt tận các tầng thượng tướng là *nirodha*. Đôi khi nó được nói đến như là tầng thiên định thứ chín, là khi các thọ và tướng đều đã đoạn diệt. (Chúng ta sẽ nghiên cứu kỹ hơn về các tầng thiên định trong những chương tiếp theo.) Potṭhapāda quan tâm đến đề tài này vì ở Ấn Độ vào thời đó người ta tin rằng đó là tầng thiên định cao nhất mà người ta có thể đạt được trên con đường tâm linh. Trong tiếng Pāli, nó được gọi là *abhisañña-nirodha*. *Abi* có nghĩa là “cao hơn”, *sañña* nghĩa là “tướng” và *nirodha* là sự diễn tả về các trạng thái thiên định. Cả từ ngữ đó được dịch thành “sự đoạn diệt của các tầng thượng tướng”. Đối với Potṭhapāda và các đồng môn của

ông, thì đó là chứng nghiệm tâm linh cao nhất, và họ rất muốn được biết thêm về nó. Poṭṭhapāda tiếp tục:

*Một vài vị trả lời: "Không nhân, không duyên, các tướng của con người sinh và diệt! Khi tướng sinh con người có tướng, khi tướng diệt con người không có tướng".*

Poṭṭhapāda nói rằng ông đã được nghe là sự đoạn diệt của tướng dẫn đến vô thức. Đây là một sự hiểu lầm nghiêm trọng. Không phải là không có thức, nhưng là một sự dừng lại của tướng và thọ đã được thực hiện. Đức Phật sẽ giải thích về điều này trong phần sau của bản kinh.

*Như vậy, một vài vị giải thích sự diệt tận các tầng thượng tướng. Về vấn đề này, người khác lại nói như sau: "Các tôn giả, sự kiện không phải như vậy. Đây tôn giả, tướng là tự ngã của con người, chính tướng ấy đến và đi. Khi tướng ấy đến thì con người có tướng, khi tướng ấy đi thì con người không có tướng".*

Poṭṭhapāda lặp lại ý kiến của người khác và sử dụng thuật ngữ "sự đoạn diệt của tầng thượng tướng", mà trong phạm trù này hoàn toàn sai, như Đức Phật sẽ nói với ông ta sau này.

*Người khác lại nói: "Các tôn giả, sự kiện không phải như vậy. Đây tôn giả, có những Sa-môn, Bà-la-môn có đại thân thông và đại oai lực. Chính những vị này khiến tướng nhập vào trong người và cũng kéo tướng ra ngoài người ấy. Khi các vị này khiến tướng nhập vào trong người, người ấy có tướng, khi kéo tướng ra ngoài, người ấy không có tướng".*

Ở Ấn Độ vào thời đó rất mê tín, và đây là những suy nghĩ xuất phát từ đó. Đức Phật dạy rằng sự mê tín này và những sự kiện ở bên ngoài không thể đưa đến sự chứng ngộ chân lý. Pottthapāda tiếp tục:

*Bach Thế Tôn. lúc bấy giờ con tưởng niệm đến Thế Tôn: “Mong Thế Tôn có mặt ở đây! Mong Thiên thế có mặt ở đây! Ngài rất tinh thông những phép này. Chắc chắn Thế Tôn biết rõ sự diệt tận các tầng thượng tướng”. Bach Thế Tôn, sự diệt tận các tầng thượng tướng như thế nào?*

Đọc các bản kinh, chúng ta cảm nhận được về thời gian lúc Đức Phật còn tại thế và hoàn cảnh xã hội lúc bấy giờ. Chúng ta trở nên quen thuộc với những người mà đức Phật biết, ta cảm thấy như là chúng ta đang có mặt ở đó. Dần dần, họ sẽ trở thành thân thuộc với chúng ta. Ta biết rõ những thói quen, những mối quan tâm của họ. Chúng ta nhận ra được sự ngưỡng vọng sâu xa của Pottthapāda đối với Đức Phật trong câu hỏi của ông.

*Này Pottthapāda, về vấn đề này, những vị Sa-môn, Bà-la-môn nào đã nói: “Không nhân, không duyên, các tướng của con người sinh và diệt”. Những vị này đã sai lạc từ ban đầu.*

Đức Phật không ngại ngừng gì trong việc nói rằng những lý thuyết như vậy là sai lầm. Nếu chúng sai, Ngài nói như thế; nếu chúng đúng, Ngài cũng xác nhận rằng chúng đúng.

*“Vi sao vậy? Này Pottthapāda, chính vì có nhân, có duyên, các tướng của con người sinh và diệt. Chính do sự học tập, một loại tướng sanh, chính do sự học*

*tập, một loại tướng diệt. Sự học tập ấy là gì?" Thế Tôn nói.*

Đức Phật chưa vội trả lời câu hỏi đầu tiên, vì sự tận diệt của tầng thượng tướng là kết quả của công phu tu tập tinh tấn. Thay vào đó, Ngài bắt đầu ở ngay chính giai đoạn khởi đầu của sự tu tập.

*Này Pottḥapāda, nay ở đời Như Lai xuất hiện, là bậc A-la-hán, là vị Phật hoàn toàn giác ngộ, Chánh Đẳng, Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.*

Đây là những từ ngữ cổ xưa được dùng để diễn tả những đặc tính của một vị Phật mà ta thường thấy trong các kinh điển.

*Như Lai sau khi riêng tự chứng ngộ với thượng trí, nhiếp phục thế giới này với thiên giới, ma giới, phạm thiên giới.*

Devas là chư thiên (hay các thiên thần). Trong nền văn hóa phương Tây, chúng ta nghĩ đến các thiên thần như là những vị thánh vĩnh viễn, nhưng theo Đức Phật, các devas cũng có thể thối chuyển từ trạng thái cao thượng đó xuống trở lại làm người. Lúc đó họ lại phải tu tập để được trở lại cõi trời. Lúc bắt đầu mỗi khóa thiền, tôi luôn âm thầm mời gọi họ tham gia hành thiền với chúng ta. Những người muốn làm thế, sẽ xuất hiện. Ở cõi trời, không có thân xác, do đó rất ít có khổ đau, vì thế các vị thiên thần không có ước muốn được tu tập như chúng ta. Nhưng có một số ít cũng rất muốn được nghe pháp và hành thiền với chúng ta.

Māras là ma vương. Thật ra trong mỗi chúng ta đều có cả hai: thiên thân và quỷ dữ, đó là những sự cảm dỗ và những sự thanh tịnh thánh thiện trong ta. Brahmās là các vị phạm thiên, ngự trong bốn cõi tâm thức cao nhất. Không có một vị sáng tạo, nhưng có một cõi của sáng tạo.

*... các vị vua và dân chúng. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, đầy đủ văn nghĩa.*

Một khía cạnh rất quan trọng trong giáo lý của Đức Phật là Ngài nhấn mạnh đến ý nghĩa, cũng như từ ngữ (lời kinh). Không khó để hiểu các bản văn; chúng ta chỉ cần đọc kinh sách và cố gắng để nhớ càng nhiều càng tốt. Không chỉ là các vị học giả, mà nhiều người khác cũng thế, cũng đều nhận thấy rằng việc thông hiểu kinh điển là phần quan trọng nhất. Nhưng chắc chắn như thế là không đủ cho một đời sống tâm linh. Ý nghĩa của lời dạy của các vị lãnh đạo tôn giáo vĩ đại chỉ có thể đi vào trái tim ta khi ta thực hành chúng. Lúc đó chúng ta sẽ hiểu rõ ràng Đức Phật hàm ý gì và những lời hướng dẫn của Ngài sẽ trở thành một phần của thân, khẩu và ý của chúng ta. Hiện tại, chúng ta chỉ biết có lời kinh và một kiến thức bình thường.

*... Ngài truyền dạy phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh. Người đệ tử sẽ đi tới và tiếp tục thực hành các giới luật.*

Đi tới ám chỉ việc người đệ tử sẽ trở thành một tỷ-kheo hay tỷ-kheo ni, nhưng chúng ta cũng có thể tu tập với tư cách là những người cư sĩ. Các vị tu sĩ bắt buộc phải tuân giữ nhiều giới luật, mà nếu không có tín tâm, đôi khi họ không thể tuân theo. Còn người cư sĩ tự nguyện tu hành,

vì đã hiểu được những lợi ích của việc tuân giữ giới luật, có thể không phải khó khăn lắm.

Đức Phật chưa có ý muốn trả lời câu hỏi về tăng thượng tướng. Trước hết Ngài kêu gọi sự thực hành giới luật như là một nền tảng cho sự phát triển tâm linh.

Giờ Ngài tiếp tục nói về năm giới luật, là những điều giúp ta có một căn bản trong việc kiểm chế.

*... tỳ-kheo từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót cho hạnh phúc của tất cả chúng sanh và loài hữu tình.*

Ở đây Đức Phật nhấn mạnh không chỉ việc kiểm chế không giết hại, mà còn thực hành điều ngược lại, đó là có lòng thương xót và thật lòng quan tâm, lo lắng cho tất cả mọi chúng sanh.

Giới thứ hai được nói như sau:

*... người mà kiểm chế không lấy của không cho, sống trong sạch, chỉ nhận những gì được cho, chờ đợi những gì được cho, mà không lấy cấp.*

Trong khi giới thứ nhất đối trị lòng sân hận trong nội tâm, giới thứ hai đối trị tâm tham xan. Trong nhiều bản kinh khác, Đức Phật khuyên chúng ta có lòng từ bi, bố thí như là một cách để giúp chúng ta buông bỏ “cái tôi”, “cái của tôi” và thiên về việc giúp đỡ, hòa hợp, yêu thương người khác.

*Buông bỏ ái dục, vị ấy sống xa lánh khỏi những sự thực hành tà dâm.*



Giới thứ ba, “kiềm chế không phạm vào tà dâm”, được thay đổi ở đây thành “sống độc thân”, vì ở một mức độ cao hơn trên con đường tâm linh, thì cuộc sống độc thân được coi như là một yếu tố quan trọng nhất của việc tu tập. Đối với các vị tăng ni thì điều này rất quan trọng. Nếu phạm giới luật này, vị tăng hay ni phạm lỗi sẽ bị đuổi khỏi tăng đoàn. Thỉnh thoảng, các cư sĩ dự các khóa tu từ ba hay sáu tháng, trong khoảng thời gian đó, họ cũng phải nguyện sống độc thân. Điều này tạo được một cảm giác độc lập và giúp ta chế ngự những ham muốn dục lạc mạnh mẽ.

Giới luật thứ tư được nói thành một câu dài:

*Tỳ-kheo từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, y chi trên sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt, không phàn lại đối với đời.*

*Vị ấy từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này; ... Như vậy, tỳ-kheo ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thoải mái trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp.*

*Vị ấy từ bỏ nói lời ác độc, tránh xa lời nói độc ác. Vị ấy nói những lời không lỗi lầm, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người.*

*Vị ấy từ bỏ nói lời phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về chánh pháp, nói những lời về luật, nói những lời đáng được giữ gìn,*

*những lời hợp thời, thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.*

“Người gian dối ở thế gian” là người đạo đức giả, nói một đằng, làm một nẻo. Phần đông chúng ta đều có trí phán đoán để có thể biết lời nói nào là xuất phát từ những kinh nghiệm chân thật hay chỉ là những lời sáo rỗng – những lời không có linh hồn.

“Như vậy, tỷ-kheo ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp...”. Ở đây đã nói lên một điều quan trọng là lời nói có thể mang đến hòa bình. Chúng ta có hàng ngàn quyền sách có thể ảnh hưởng đến trí não chứ không thể làm xao động trái tim ta. Khi lời nói chỉ thuần lý trí, nó không thể làm ta xúc cảm, nhưng khi lời chúng ta nói hay viết xuất phát từ kinh nghiệm bản thân hay từ trái tim, nó luôn khiến người đọc phải “xúc động vì thương cảm”.

*“Vị ấy từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa.”*

Trong một bản kinh khác, Đức Phật dạy rằng nếu ta nói về Pháp (Dhamma), ta cần sử dụng cách diễn tả chính xác, những điều nói ra cần được suy nghĩ thấu đáo trước đó và phải dễ hiểu.

*“Vị ấy nói những lời ... có ích lợi”*. Mục đích của giáo lý của Đức Phật là để đạt được Niết-bàn (*Nibbana* hay *Nirvana*). Theo nghĩa đen, *Nibbana*, có nghĩa là “không đốt cháy”, hay nói cách khác, sự đoạn diệt của mọi tình cảm (dục). Thông thường khi lần đầu tiên nghe điều này, chúng ta thường nghĩ là thực sự ta không muốn phải đoạn

diệt mọi trạng thái tình cảm của mình. Điều đó không có gì sai, nhưng như thế là mục đích (purpose) và mục tiêu (goal) của ta hoàn toàn khác nhau. Tuy nhiên hầu hết chúng ta đều đồng ý với Đức Phật rằng lời nói của ta cần được kiểm soát, tạo niềm tin, làm xúc động lòng người, nhất là những lời nói về Pháp cần phải đúng và ngắn gọn.

Những lời nói như thế cần hướng thẳng đến việc đoạn diệt khổ đau, và đó là một mục đích rõ ràng, phổ biến. Câu hỏi còn lại là, ta phải thực hiện điều đó như thế nào? Ta cần phải tìm được sự tương quan giữa việc “Tôi không muốn buông bỏ mọi tình cảm (dục)”, và “Tôi rất muốn đoạn diệt mọi khổ đau”, bằng cách quán sát các phản ứng của chúng ta, để tìm hiểu xem tại sao khổ phát sinh? Thí dụ ta có thể quán tưởng: “Khi nào tôi cảm thấy khổ đau?” “Khổ từ đâu đến?” “Tại sao tôi cảm thấy khổ đau?” Mỗi câu trả lời lại đưa đến một câu hỏi khác. Nếu chúng ta nghĩ rằng mình không có khổ đau, thì ta có thể tự hỏi tại sao ta lại muốn hành thiện? Đây là một sự quán tưởng quan trọng, vì nó dọn đường cho bước tiếp nối giữa sự mong muốn không phải khổ đau, khả năng tìm được nguyên nhân của khổ và diệt bỏ được các nguyên nhân của khổ mãi mãi.

Giới thứ năm, tránh sử dụng rượu và các chất gây nghiện, không có mặt ở đây. Thay vào đó, chúng ta được biết là vị tỷ-kheo “từ bỏ làm hại đến các hạt giống và các loại cây cỏ”. Ở một số quốc gia theo Phật giáo, vì điều kiện xã hội, giới này được hiểu như là tăng ni không được làm công việc đồng án, vườn tược. Tuy nhiên, ta có thể thấy rõ ràng ở đây đoạn kinh nói đến việc làm hại cây cỏ, chứ không phải sự chăm sóc, trồng trọt các loại cây. Vì trong bản kinh này Đức Phật đang giảng dạy các vị tu sĩ,

những người đang dần bước trên con đường tâm linh và muốn tìm hiểu về những khía cạnh cao cả nhất của đạo lộ, nên Đức Phật chắc rằng rượu và các chất gây nghiện không thể có mặt trong cuộc sống của họ, nên Đức Phật đã không nói đến giới luật đó. Đức Phật sau đó tiếp tục nói đến những giới luật dành cho các sadi, sadi ni và các tu sĩ trong một khoảng thời gian nào đó khi đang tu học. Đó là: “từ bỏ ăn phi thời”. Đối với chúng ta ngày nay, điều đó có nghĩa là không mở cửa tủ lạnh để tìm đồ ăn bất cứ lúc nào ta muốn, hay không bỏ theo mình túi kẹo bánh để nhấm nháp bất cứ khi nào ta thích. Nó muốn ám chỉ là ta cần phải có sự kiểm soát đối với thói quen ăn uống của mình. Nếu muốn thực hành sự tự kỷ luật khắc khe hơn thì ta có thể chọn ăn ngày một bữa, hay vào một thời điểm nhất định nào đó, hoặc ta có thể chọn hình thức nhịn đói.

*“Vị ấy từ bỏ đi xem múa, hát, nhạc, diễn kịch”.* Tất cả những thứ này đều khiến người tu sĩ bị xao lãng, dễ đưa đến những ham muốn nhục dục, vì chúng gợi lòng tham muốn hay ước muốn được thỏa mãn nhục dục. Nếu muốn tu tập rốt ráo, tốt nhất là không nên tham dự các thú vui này, để tâm có thể được thanh thản, thăng bằng.

*“Vị ấy từ bỏ trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa và các loại thời trang”.* Trong cuộc sống thế tục, ta thường bỏ nhiều công sức để trau chuốt cho bản thân thêm hấp dẫn. Đó chỉ là một cách để hỗ trợ thêm cho sự bám víu vào ngã tưởng. Nếu giàu, ta có thể trang điểm cho mình bằng những đồ vật quý báu; điều đó hỗ trợ cho cảm giác cái ngã ta có giá trị. “Nếu tôi sở hữu những của cải có giá trị, tôi phải là một người có giá

trị”. Ý nghĩ này có thể không được nói ra thành lời, nhưng đó là sự thật ẩn chứa bên trong ta.

**“Vị ấy từ bỏ nhận vàng và bạc”.** Điều đó không chỉ có nghĩa là không được buôn bán, kinh doanh, mà còn là phải tiết kiệm, sống đơn giản và không chạy theo những lợi lộc thế gian. Sau đó là liệt kê danh sách những vật thực cúng dường (dàna) cho các vị tu sĩ vào thời đó mà họ không được nhận lãnh: **“Từ bỏ nhận các hạt sống. Từ bỏ nhận thịt sống. Từ bỏ nhận đàn bà con gái. Từ bỏ nhận nô tỳ gái hay trai. Từ bỏ nhận cừu và dê. Từ bỏ nhận gia cầm và heo. Từ bỏ nhận voi, bò, ngựa và ngựa cái. Từ bỏ nhận ruộng nương, đất đai...”**. Những đồ vật cúng dường này cảm dỗ ta sống theo thế tục và đẩy lùi con đường tâm linh về phía sau.

**... Từ bỏ nhận người môi giới hay tự mình làm môi giới. Từ bỏ buôn bán. Từ bỏ các sự gian lận bằng cân, tiền bạc và đo lường. Từ bỏ các tà hạnh như hôi lộ, gian trá, lừa đảo. Từ bỏ làm tổn thương, sát hại câu thúc, bức đoạt, trộm cắp, cướp phá trên đường và cướp đoạt thực phẩm”.**

Cũng nên biết rằng lúc đầu khi Đức Phật thân nhận đệ tử, các giới luật này chưa được đề ra. Ngài chỉ cần buông lời nói: *Ehi bhikkhu*, “Hãy đến đây, tỳ-kheo!”, thế là đủ để các vị ấy theo Đức Phật sống đời xuất gia. Nhưng vì các tăng ni cũng có thể bị những cảm dỗ của thế tục lung lay như mọi người, vì thế dần dần Đức Phật đặt ra những giới luật đạo đức, mà chúng vẫn còn có giá trị cho đến ngày nay.

Sự lừa dối, không thành thật là những tội lỗi dễ dàng len vào tâm của người chưa giác ngộ. Có thể chúng ta thấy có nhiều điều kể trên mình không phạm vào, tuy

nhiên chúng ta có thể áp dụng lời Phật dạy về sự tự kiềm chế để buông bỏ những thói quen thông thường trong thế tục, và hướng đến sự tu tập chuyên sâu hơn. Dần dần chúng ta sẽ tìm ra câu trả lời cho câu hỏi nguyên thủy của Pottthapāda, nhưng giáo lý của Đức Phật nên bắt đầu với cuộc sống hàng ngày, rồi từ đó tiến lên, từng bước từng bước đến thiền, và cuối cùng là tiến đến tuệ giác về bản chất của thực tại tuyệt đối.



## Chương 02

# Điều Phục Các Căn: Chánh Niệm và Tỉnh Giác

Sau khi đã giải thích bước đầu tiên này với Potṭhapāda, giờ Đức Phật bảo với ông rằng:

*... và như vậy Tỷ-kheo ấy nhờ đầy đủ giới luật nên không thấy sợ hãi (nguy hại) từ một chỗ nào về phương diện hộ trì giới luật.*

Để hoàn thiện bất cứ điều gì cũng đòi hỏi sự khổ luyện. Tuy nhiên, không nên nghĩ đến việc rèn luyện như là một điều gì áp đặt cho chúng ta từ bên ngoài. Đúng hơn, đó là những gì chúng ta tự đặt ra cho bản thân vì ta biết rằng khi đã chiến thắng được các phản ứng bản năng, tiêu cực nhất thời, dần dần ta sẽ chiến thắng được mọi ảo tưởng tạo nên khổ đau cho chúng ta. Mỗi bước trong giáo lý của Đức Phật đều được tạo dựng để giúp ta tiến gần hơn đến với mục đích. “Không thấy nguy hại gì từ một chỗ nào”, rõ ràng mang lại cho ta cảm giác an toàn. Biết rằng bản thân không làm điều gì sai trái, chúng ta không mặc cảm tội lỗi, không có cảm giác thiếu sót hay sa đà, do đó tâm ta cảm thấy rất thoải mái, tự tại.

Đức Phật đã đưa ra một ẩn dụ:

*Như một vị Sát-đế-ly (Khattiya) đã làm lễ quán đảnh, đã hàng phục kẻ thù địch, không còn thấy sợ hãi từ chỗ nào nữa về phương diện thù địch. Cũng vậy, này Potṭhapāda, Tỷ-kheo ấy nhờ đầy đủ giới luật nên không thấy sợ hãi từ một chỗ nào về phương diện hộ*

*tri giới luật. Vì ấy nhờ đây đủ giới luật cao quý này, nên hưởng lạc thọ nội tâm không lỗi lầm.*

Ở đây từ “lạc” (bliss) nói đến một niềm vui nội tâm. Đó không phải là lạc do thiên định, mà chúng ta sẽ nói đến trong các chương sau. Đó là một cảm giác tự tại do tự biết mình không có gì đáng chê trách, không có gì nguy hiểm đến từ tình cảm của mình. Ariyan ở đây có nghĩa là “thánh thiện”, và đạo đức thánh thiện đòi hỏi một mức độ buông xả sâu xa hơn là việc tuân giữ ngũ giới; như chúng ta đã thấy, thí dụ với giới luật thứ ba – không phạm tà dâm – ở đây được thay đổi thành việc kiềm chế tình dục, hay sống độc thân.

Giờ Đức Phật chuyển sang bước kế tiếp, “*kiềm chế các căn*”. Ngài vẫn chưa trả lời câu hỏi của Potṭhapāda về sự đoạn diệt các tầng thượng tướng.

Đức Phật biết chắc chắn rằng ở giai đoạn này, Potṭhapāda sẽ không thể hiểu được câu trả lời.

*Này Potṭhapāda, khi mắt thấy sắc, tỷ-kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì con mắt không được chế ngự, khiến tham ái ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, tỷ-kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt.*

Điều này cũng được lặp lại đối với các căn khác:

*Khi tai nghe tiếng ... khi mũi ngửi mùi, ... khi lưỡi nếm vị, ... thân cảm xúc, ... ý nhận thức các pháp, vì ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng...*



Rồi Đức Phật thuyết:

*Vị ấy, nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ, nội tâm không lỗi lầm. Như vậy, này Pottṭhapāda, tỷ-kheo hộ trì các căn.*

Nhiều khi những lời dạy này bị hiểu lầm, do đó đem ra thực hành sai. Người ta thường hiểu là không được nhìn, nghe, ngửi, nếm hay xúc chạm. Làm sao có thể thực hiện điều đó. Chúng ta có đầy đủ các căn; chúng ta phải nhìn, nghe, nếm, xúc chạm, ngửi. Tâm ta không thể không suy nghĩ, ta biết rất rõ điều này lúc tọa thiền. Vậy mà phương pháp này vẫn thường được dạy thực hành.

Di nhiên nếu chúng ta không nhìn cái gì đó, thì ta sẽ không bị nó chi phối. Nhưng làm sao ta có thể tránh không nhìn, nhất là trong cuộc sống hằng ngày? Do đó cần phải hiểu rõ đoạn kinh này nói gì, đó là điều rất quan trọng, nhất là khi ta muốn sống đúng theo giới luật. “*(Người) không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng*”. Khi mắt thấy, nó chỉ ghi nhận màu sắc và hình dáng. Tất cả mọi thứ khác đều phát khởi nơi tâm. Thì dụ, chúng ta thấy một miếng kẹo sô cô la. Mắt chỉ nhìn thấy hình dạng màu nâu. Chính là tâm mới nói: “À, sô cô la! Thứ này ngon lắm –tôi muốn ăn một miếng!” Để “*không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng*”, là bắt tâm dừng ngay lại, không làm việc đó.

Chúng ta có thể thực hành điều này khá dễ dàng với bất cứ thứ gì chúng ta hoặc là rất thích hoặc là rất ghét. Hai căn mạnh mẽ nhất là nhãn căn và nhĩ căn, vì thế, chúng ta cần chọn một trong hai và quán sát xem tâm phản ứng như thế nào, ý thức về những điều nội tâm nói với chúng ta. Mắt hay tai không thể quyết định

những gì nó phải thấy hay phải nghe. Thí dụ, tai nghe tiếng động của một chiếc xe. Tâm nói “xe”. Rồi nó nói, “Rất ồn ào. Khó chịu quá. Hèn chi tôi không thể hành thiền”. Tất cả những thứ này đều đến từ tâm; nó không liên quan gì đến chính tiếng động. Tiếng động chỉ là tiếng động. Màu sắc chỉ là màu sắc. Hình dáng chỉ là hình dáng.

Những người nguyên giữ giới sống độc thân đôi khi được khuyên không nên nhìn người khác phái. Nhưng làm sao người ta có thể thực hiện điều đó? Tôi đã gặp những vị sư thực tập điều này, nhưng nó dẫn đến những mối liên hệ khó chịu, cứng nhắc. Làm sao ta có thể nói chuyện với người cố ý không nhìn mình? Đó không phải là những gì mà việc kiểm chế các căn muốn ám chỉ. Đúng hơn, khi mắt nhìn thấy hình dáng, tâm đã nói, “đàn ông”, “đàn bà”, thì chúng ta dừng ngay lại ở đó. Chúng ta không nên để tâm thêm thắt gì nữa. Tất cả những gì có thể thêm bớt sẽ làm phát khởi tâm tham hay sân, tùy hoàn cảnh. Phần đông chúng ta đều có khả năng thực hành điều này, và thực sự là nếu chúng ta thực hiện được điều đó, nó có thể làm cho cuộc sống của ta dễ chịu hơn. Thí dụ, khi đi mua sắm, chúng ta mang theo tờ giấy liệt kê những thứ ta thực sự cần. Nhưng khi mắt ta nhìn thấy những dãy hàng hóa bán trong chợ, tất cả đều được gói bao bì đẹp đẽ, tất cả đều như dành sẵn cho ta, có cái còn đại hạ giá, ngay lập tức, tâm trở nên thích thú, và kết quả là ta mua nhiều hơn những thứ ta cần. Đối với những người có tiền, đi mua sắm thực ra là để tìm những thứ gì có thể quyến rũ, lôi cuốn tâm và họ mua chúng như là một thứ giải trí, như là một cuộc cắm trại cuối tuần.

Nếu ta dễ dàng bị lôi cuốn bởi những gì ta thấy, thì tốt nhất là ta phải nhận ra sự tiếp xúc của các giác quan (căn

trần) và dừng tâm lại ở tướng, ở việc đặt tên. Rất khó dừng lại ở giai đoạn trước đó. Thí dụ, nếu ta thấy một người, hay ngay cả khi nghĩ tưởng đến một người mà ta ghét hay ganh tỵ. Một ai đó mà chúng ta hoặc là không thích hay thương yêu tha thiết, thì ta phải thực hành dừng lại ở việc đặt tên như là: bạn, đàn ông, đàn bà. Không có gì hơn thế nữa. Những gì còn lại là lòng tham ái của chúng ta. Đó mới là kiềm chế các căn.

Các căn là hệ thống sinh tồn của ta. Người có thể thấy, có thể nghe thì sinh hoạt đời sống sẽ dễ dàng hơn người mù hay điếc. Tuy nhiên hầu hết mọi người đều nghĩ rằng các căn có mặt là để giúp họ tìm được khoái lạc. Chúng ta sử dụng chúng như thế đó và khi chúng không làm được như thế, ta trở nên bực bội giận dữ. Lúc đó ta lại trách cứ đối tượng nào đó gây ra kích động cho ta. Thí dụ nếu có ai làm ta phật lòng, ta trách cứ người đó. Nhưng thật ra họ không liên can gì, vì cũng như chúng ta, họ được tạo thành bởi bốn yếu tố, có cùng các giác quan, các tứ chi, và cũng đang đi tìm hạnh phúc, như chúng ta. Không có gì trong người đó phát sinh ra sự khó chịu.

### **Tất cả là trong chính tâm ta.**

Khi ta nghĩ rằng người khác có thể mang đến cho ta hạnh phúc thì cũng giống như thế. Lần nữa, ta phải quán chiếu để thấy người đó cũng là thân tứ đại, với cùng các giác quan, các bộ phận cơ thể, cùng ước muốn đi tìm hạnh phúc như chúng ta. Không có lý do gì ta dựa vào họ để tìm hạnh phúc hay oán trách họ vì đã không mang lại cho ta hạnh phúc. Tất cả những gì chúng ta cần làm là nhìn thấy được “một con người”. Không có gì hơn thế nữa. Có quá nhiều “con người” trên thế giới này, tại sao ta lại

để cho một người đặc biệt nào đó làm chủ sự vui buồn của ta.

Nếu ta biết kiềm chế các căn, kiềm chế được lòng ham muốn của mình, thì ta có thể sống với tâm buông xả nhiều hơn. Chúng ta không còn ở trong tình trạng cò cửa không dùng dút; vui sướng khi đạt được điều ta muốn, khổ đau khi thất vọng, mà điều đó đưa đến một trạng thái nội tâm luôn khao khát, mong muốn những gì không ở trong tầm tay ta. Không có gì trên thế gian này, ở bất cứ đâu, trong điều kiện nào, có thể mang đến cho ta sự thỏa mãn hoàn toàn. Tất cả những gì mà thế giới này có thể mang đến cho chúng ta là các căn trần -thấy, nghe, nếm, chạm, ngửi, và suy tư. Tất cả đều chóng qua và phải được tái tạo, không dùng dút. Thật lãng phí thời gian và năng lượng, và ở đây cũng thế, không phải là sự xúc chạm của các căn tự nó có thể làm thỏa mãn chúng ta. Chính là **tâm** đã làm nên điều đó. Cho nên điều quan trọng nhất mà ta có thể làm là **kiềm chế các căn**, nếu ta muốn sống một cuộc sống an vui, thanh thản, không có những phiền não vì muốn cái ta không có, hay không muốn cái ta đang có. Đây là hai nguyên nhân mang đến khổ đau; không còn gì khác hơn nữa. Nếu chúng ta biết quán sát, gìn giữ các căn, không vượt quá việc đặt tên (labeling), thì chúng ta dễ sống bình an, tự tại.

Tâm là một nhà ảo thuật –lúc nào nó cũng có thể dựng lên các màn ảo thuật. Ngay giây phút chúng ta vượt quá tướng (việc đặt tên) thì đã đủ để nó hoạt động, khiến ta bị lôi kéo vào trạng thái ưa ghét. Đức Phật đã có nói đến Màra, quý cảm dỗ. Màra luôn có mặt bên trong ta, chờ đợi cơ hội để ra tay. Không nên tạo ra những cơ hội cho sự cám dỗ. Ở đâu chúng có mặt, ta cần phải chế ngự

chúng, nhưng tốt nhất là đừng tạo ra chúng. Chúng ta để  
dừng lại trước khi chúng xuất hiện, và điều đó có nghĩa  
là ta phải kiềm chế các căn.

Đức Phật còn phải giảng giải cho Pottthapāda nhiều  
điều để tu tập, trước khi chỉ dạy cho ông về phương  
pháp hành thiền cũng như sự đoạn diệt tầng thượng  
tướng. Giờ Đức Phật thuyết về chánh niệm và sự hiểu biết  
rõ ràng (tỉnh giác). Đây là phương cách mà giáo lý của  
Ngài phát triển trong rất nhiều bản kinh: đầu tiên, gìn  
giữ giới luật; sau đến kiềm chế các căn; rồi đến chánh  
niệm và sự hiểu biết rõ ràng (tỉnh giác). Hai điểm sau  
cùng đi đôi với nhau, thường được nhắc đến cùng lúc.  
*Sati* là chánh niệm, và *Sampajanna* là sự hiểu biết rõ ràng.

*Và như thế nào... là một vị tỷ-kheo đã thành tựu về  
chánh niệm tỉnh giác? Ở đây một vị tỷ-kheo khi đi  
tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn  
quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều  
tỉnh giác; khi mang y kẹp, bình bát, thượng y đều tỉnh  
giác; khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại  
tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm,  
thức, nói, im lặng đều tỉnh giác. Như thế đó, một vị  
tỷ-kheo đã thành tựu chánh niệm tỉnh giác.*

Chánh niệm có bốn lãnh vực: thân, thọ, tâm, và pháp.  
Chánh niệm về thân được Đức Phật nói đến đầu tiên.  
Thực hành chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày là  
rất cần thiết, không chỉ trong lúc hành thiền. Nếu  
không có chánh niệm ngoài giờ hành thiền, thì cũng  
không thể có chánh niệm trong lúc hành thiền, vì chúng  
đi đôi với nhau. Vì thế chúng ta thực hành căn bản chánh  
niệm đầu tiên này bằng cách **quán sát thân**. Chúng  
ta ý thức về những gì mình đang làm, dấu đó là đi,

đứng, ngồi, nằm, mặc đồ, cởi áo, vươn vai, cúi đầu – hay bất cứ điều gì. Một trong những ích lợi của việc chánh niệm về thân là trong khi thực hành, chúng ta cũng **giữ tâm đọc yên**, không cho phép nó lãng xăng.

Lợi ích thứ hai là chánh niệm **thanh tịnh hóa tâm**. Nếu thực sự quán sát những gì mình đang làm, chúng ta không thể ngay trong giây phút đó bực bội, sân hận hay tham đắm. Đức Phật đã nhiều lần khuyên chúng ta nên sử dụng thân như là một đối tượng của chánh niệm. Trước hết, ta có thể dễ dàng cảm nhận, tiếp xúc được với thân, mà không cần phải tìm kiếm sự có mặt của nó. Nếu thực hành được như thế, ta sẽ nhận thức được trong một thời gian ngắn sự có mặt của thanh tịnh, cũng như sự vắng mặt của bao tâm lý nã phiền. Vì làm sao chúng ta có thể ở trong trạng thái bực bội, ham muốn, hay ghét bỏ khi chúng ta quán sát những gì đang thực sự xảy ra?

Lợi ích thứ ba là chánh niệm về thân giúp chúng ta **có mặt ngay trong giây phút hiện tại**, và dần dần ta nhận ra rằng không có giây phút nào khác hơn. Có mặt trong giây phút hiện tại thực sự là có mặt trong sự thường hằng. Thông thường chúng ta thiết lập ranh giới thời gian trong từng giai đoạn: quá khứ, hiện tại, và tương lai. Ta nhìn chúng như là ba giai đoạn, nhưng thực sự chúng ta chỉ có thể ở trong một, là hiện tại. Hai thời điểm kia là do tâm tạo; chúng là những ảo tưởng tạo ra bởi ký ức hay tưởng tượng. Phần lớn chúng ta sống trong quá khứ, hoặc hướng về tương lai, hoặc cả hai, nhưng nếu ta sống như thế thì ta khó mà giữ được chánh niệm cũng như hành thiền. Vì cả hai việc này đều xảy ra ngay trong giây phút hiện tại.

Căn bản thứ hai của chánh niệm là sự **ý thức về các cảm thọ**, chúng ta cảm thấy gì. Căn bản thứ tư (chúng ta sẽ nói đến căn bản thứ ba trong chốc lát) là nội dung tư tưởng (pháp). Cả hai (thọ và pháp) đều có mặt trong lúc ta hành thiền và cần phải được chánh niệm quán sát trong đời sống hằng ngày. Thí dụ, khi một cảm thọ mạnh mẽ phát sinh, trước tiên ta phải nhận ra bản chất của nó và sau đó cố gắng thay thế một cảm thọ bất thiện với thiện. Chúng ta không cần phải tin vào tất cả mọi cảm xúc của mình. Nếu truy tìm nguồn gốc phát sinh của một cảm thọ, ta sẽ thấy rằng đó là do sự tiếp xúc của căn (giác quan) với trần cảnh (đối tượng). Đối với pháp (nội dung tư tưởng của chúng ta) cũng thế. Khi ta nhận thấy một tư tưởng là thiện, ta chỉ nhận biết như thế, rồi khi nó qua đi, ta trở về chánh niệm thân. Nếu tư tưởng là bất thiện, ta cần nhanh chóng chuyển đổi nó. Chúng ta càng ít chứa điều bất thiện trong tâm, thì chúng càng ít có cơ hội để phát triển thành thói quen xấu trong tâm. Chúng ta càng ý thức về tâm tham (nói chung là tất cả những gì ta muốn), và tâm sân (nói chung là tất cả những gì ta không muốn), càng không để cho chúng có thời gian trụ lại trong tâm, thì ta càng dễ buông bỏ chúng.

Căn bản thứ ba của chánh niệm là **tâm thức** hay những trạng thái tiềm ẩn. Đây cũng là một đối tượng quán sát quan trọng. Nếu chúng ta có thể nhận biết được tính chất bất thiện trước khi nó phát triển thành tưởng hay thọ, thì việc chuyển hóa nó sẽ dễ dàng hơn. Nhiều người mang những trạng thái tâm tiêu cực nặng nề đến nỗi họ cảm thấy rất khó thay đổi. Nhưng phần đông chúng ta có thể chuyển hóa từ bất thiện sang thiện. Nhưng cũng có người với tâm luôn tích cực, thiện lành. Nếu ta nhận ra được

tính chất hờn dỗi, ghen tỵ, hay sân hận đưa đến những suy nghĩ hay cảm thọ bất thiện, thì ta có thể cố gắng đối phó với chính trạng thái đó, trong nhận thức rằng nó chỉ là một trạng thái, không có gì quan trọng hơn. Đúng vậy, không có gì mà chúng ta sở hữu, tư duy, hay thực hiện có một sự quan trọng căn bản hay sâu sắc nào. Đơn giản là chúng chỉ xảy ra. Chúng ta không cần phải duy trì một cảm thọ, một tâm hay một pháp nào, nếu chúng đe dọa hạnh phúc của bản thân. Bản thân chúng ta càng có được nhiều hạnh phúc, thì ta càng có thể ban tặng cho người khác nhiều hơn. Chúng ta không thể cho những gì mình không có. Tại sao có người tin rằng họ có khả năng đó là một điều khó hiểu.

Đó là bốn căn bản chánh niệm: thân, thọ, tâm, và pháp. **Chánh niệm là sự thuần chú tâm; không kèm theo phán đoán.** Đó chính là sự tỉnh giác hiểu biết rõ ràng rằng các cảm xúc, tình cảm, tâm hay pháp là thiện hay bất thiện, để giúp chúng ta chuyển hóa. Mỗi người chúng ta đều có khả năng hiểu biết rõ ràng; ta có đủ trí tuệ để làm điều đó. Dĩ nhiên, chúng ta cũng có tất cả những yếu điểm của một con người phàm phu, những yếu tố luôn mang đến sự bất hạnh, lo âu, sân hận, phiền não, nhưng chúng ta không cần phải bám giữ chúng. Với tâm tỉnh giác, ta có thể nhận ra điều này và bắt đầu hoán chuyển những điều bất thiện thành thiện. Chúng ta thực hành điều này khi hành thiền, rèn luyện để các suy nghĩ lăng xăng qua đi và đem sự chú tâm trở lại với đề mục thiền quán, và chúng ta cũng thực hành như thế trong đời sống hằng ngày.

Lý do duy nhất khiến người ta duy trì tâm bất thiện là vì họ biện hộ cho chúng, mà đổ lỗi cho tha nhân hay



cho việc gì đó ở thế giới bên ngoài họ. Làm thế không thể đem lại hạnh phúc. Trong cuộc hành trình tâm linh chúng ta có cơ hội để nhận thức được bản chất của mình, như chúng ta thật sự là, chứ không phải như chúng ta muốn xuất hiện trong xã hội hay trong mắt người khác.

Nhìn thấy được bản thân một cách rõ ràng, chúng ta có thể sửa đổi, và khi thực hiện được điều đó, nó sẽ mang đến một cảm giác giải thoát, như thể chúng ta vừa đặt xuống một gánh nặng trên vai. Chỉ cần có chánh niệm, chúng ta sẽ thoát khỏi gánh nặng của những suy nghĩ lằng xằng và các phản ứng kèm theo. Luôn phản ứng theo thế giới chung quanh sẽ tước đi của ta những năng lực nội tâm, khiến ta lúc nào cũng chỉ trích, phán đoán. Với tâm chánh niệm không có những việc như thế xảy ra.

Chánh niệm có nghĩa là trong mọi hoàn cảnh chúng ta phải để ý đến từng bước chân của mình, nói theo nghĩa đen và nghĩa bóng. Dĩ nhiên cũng có những lúc chúng ta sẽ quên, nhưng ngay giây phút chợt nhớ lại, chúng ta quay đầu trở lại. Đó là một việc làm hữu ích nhất mà chúng ta có thể làm cho bản thân.

Sự tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng có bốn khía cạnh không được nhắc đến trong bản kinh đặc biệt này. Đầu tiên là sự ý thức về những gì chúng ta định nói hay làm, để xét xem mục đích của chúng là tốt hay xấu. Nếu mục đích là vì ngã chấp hay vì tư lợi thì chắc chắn nó là bất thiện. Một khi đã biết mục đích là thiện, thì yếu tố thứ hai ta phải xét đến là ta thực sự có phương tiện thiện xảo trong tay để thực hiện những gì ta định làm hay nói không? Có phương cách gì để làm tốt hơn không? Yếu tố thứ ba ta phải tự vấn là mục đích và phương tiện đó có thuận theo

Pháp không? Nói cách khác là chúng ta sẽ tự hỏi: liệu Đức Phật có thuận lòng? Chúng ta xét lại mục đích và phương tiện dựa trên những gì chúng ta đã biết về giáo lý của Đức Phật. Chủ yếu là chúng ta xét xem chúng có phù hợp với giới luật, có thể hiện được lòng từ bi bác ái và có mang lại hạnh phúc không? Chúng có hướng đến mục đích đoạn diệt khổ đau không? Đây là câu hỏi quan trọng mà nếu quên ta dễ bị lầm lạc. Cuộc sống cho chúng ta quá nhiều chọn lựa đến nỗi nếu chúng ta trước hết không dừng lại để quán chiếu, thì ta khó tránh khỏi lầm lạc. Nếu tất cả những câu hỏi trên đã được trả lời xác đáng thì chúng ta sẽ tiến tới hành động. Yếu tố thứ tư, sau khi nói hay làm những điều dự định, chúng ta xét xem mình có thực sự đạt được mục đích, và nếu không, thì tại sao không? Việc làm của chúng ta thiếu sót ở phần nào?

Đây là một cách để giải thích sự tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng, là một chức năng ích lợi nhất cho chúng ta trong cuộc sống đời thường. Trước hết ta cần có chánh niệm để trở nên ý thức về những gì đang diễn ra bên trong ta. Sau đó với ánh sáng của sự tỉnh thức, ta xét đến mục đích của mình. Thực hành theo cách đó sẽ làm chậm lại các phản ứng của ta, mà được thế thì càng tốt hơn. Vì khi hành động theo bản năng, thì ta rất dễ mắc lỗi lầm, nhưng khi ta cẩn trọng hơn một chút thì ta dễ có kết quả tích cực hơn.

Kế tiếp Đức Phật thuyết về sự tự tại, sự biết đủ đối với những nhu cầu hằng ngày của chúng ta:

*Và thế nào là một vị tỷ-kheo biết đủ? Ở đây vị tỷ-kheo biết đủ với tấm y để che thân, với đồ ăn khát thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo y bát. Giống như một con chim mang theo đôi cánh bay*

*đến chỗ này chỗ kia, không lụy phiền gì trừ đôi cánh.  
Vì thế vị tỷ-kheo tự tại.*

Trong xã hội công nghiệp ngày nay, phần đông chúng ta có nhiều hơn những thứ ta cần. Đức Phật dạy chỉ có bốn thứ cần thiết: thực phẩm, nơi trú ngụ, quần áo, và thuốc để chữa bệnh. Đây là những nhu cầu vật chất. Rõ ràng, phần đông chúng ta có ít nhất hàng chục thứ vật dụng khác mà ta nghĩ mình rất cần. Trong đó có thể cũng có một số thực sự hữu dụng, nhưng số còn lại thì không. Ta cũng nên đây thử xét lại xem thứ gì là nhu cầu thực sự của mình, thứ gì là do lòng ham muốn mà ra, nhờ đó ta sẽ biết mình như thế nào. Sau đó, hãy tự hỏi mình: “Tôi có bằng lòng với hoàn cảnh vật chất của mình không? Tôi có hàm ân những gì tôi có? Tôi có ý thức rằng được có đầy đủ đã là một ân sủng, một điều mà nhiều người khác trên quả địa cầu này không được có?” Thực sự ta có nhớ đến những người không có đủ ăn, áo không đủ mặc, không thuốc thang, cũng không có một mái nhà che nắng mưa? Là những người được có đủ đây, chúng ta có coi đó là một lẽ đương nhiên? Thường thì có đấy. Thật ra ta còn than phiền khi những gì ta sở hữu không được như ý ta muốn, hay không được ngon ngọt như ta mong đợi, hay khác với những gì ta đã quen thuộc, mà ta không thích sự thay đổi đó. Chúng ta cảm thấy oán trách, than phiền thì dễ hơn là cảm thấy hàm ân về tất cả những gì ta được có.

Một lần khi đi dọc theo bờ biển với các vị tỷ-kheo, Đức Phật đã bảo với họ: “*Này các vị tỷ-kheo, hãy thử tưởng tượng có một chú rùa mù lội trong các biển trên thế giới và chú rùa*

đó trong một trăm năm mới chỉ trôi lên khỏi mặt nước một lần. Cũng có một mảnh gỗ trôi nổi trong các biển trên thế giới. Nay các vị, các vị có nghĩ rằng khi chú rùa đó trôi lên mặt nước để thờ, nó có thể chui đầu qua một lỗ hổng trên mảnh gỗ đó không?" Các vị tỷ-kheo trả lời, "Không, thưa Thế Tôn, điều đó không thể xảy ra". Đức Phật trả lời, "Không phải là không có thể. Nó cũng có thể xảy ra". Đức Phật dạy tiếp rằng sự có thể hiếm hoi đó cũng giống như là cơ hội được sanh làm người của chúng ta, với đầy đủ các giác quan, tứ chi lành lặn và có được cơ hội gặp Phật Pháp.

Nghe câu chuyện này, chúng ta có tự nhắc nhở mình phải biết đủ, phải vun trồng sự tự tại không? Khi hành thiền, tự tại là một yếu tố quan trọng. Tâm càng ít tự tại, thì nó càng ít có khả năng để hành thiền, vì tâm không tự tại là tâm đang ở trong phiền não. Chúng ta thấy bực bội, phiền não vì ta nghĩ sự hành thiền của mình không có kết quả hoặc ta mong đợi nó mang đến sự chứng quả nào đó, muốn được giác ngộ, hay bất cứ mong muốn gì mà không được đáp ứng. Sự bực bội, không vừa lòng này chỉ làm cho tình hình tệ hơn. Không ích lợi gì để hành thiền trong trạng thái tâm thiếu tự tại. Phiền não sẽ tăng trưởng thêm, trong khi việc hành thiền sẽ giảm sút. Khi chúng ta thường xuyên làm điều gì thì ta sẽ trở nên thiện xảo hơn trong lãnh vực đó, vì thế nếu chúng ta rèn luyện tâm luôn bực bội, bất an, thì ta trở nên rất dễ bực bội, phiền não. Tính cách đó sẽ trở thành một thực tại nội tâm: "Tôi bực bội bởi vì ..." và sau đó ta sẽ đưa ra một số lý do khiến ta bực bội, mà đa số các lý do này đều rất vô lý mà chúng cũng không liên quan gì đến các nhu cầu cơ bản của ta là thực phẩm, quần áo, nơi ở, hay thuốc men.

Chúng ta cần phải nhớ câu chuyện Đức Phật kể về con rùa và cơ hội hiếm hoi mới được làm người, được có cơ hội được nghe Pháp và cũng nên nhớ rằng ta đã có được tất cả những gì ta cần để duy trì cuộc sống, để ta có thể tiếp tục tu tập. **Chỉ khi nào tâm ta luôn tràn đầy lòng biết ơn cho sự đầy đủ của mình, cho hoàn cảnh may mắn của mình, thì lúc đó và chỉ lúc đó chúng ta mới có thể hành thiền.** Tâm bất an lôi kéo chúng ta đi từ nơi này đến nơi khác, để cố gắng tìm cho được một điều gì đó có thể mang sự bình an tự tại đến cho nó. Thiền chắc chắn có thể làm được điều đó, nhưng muốn thế, trước hết chúng ta phải vun trồng một trạng thái nội tâm tự tại và biết ơn đối với những gì ta có được.

Bốn nhu cầu cơ bản này được biết đến như là tứ vật dụng (four requisites). Dĩ nhiên trong thời đại của chúng ta, có nhiều thứ khác mà ta cũng cần để có thể kiếm sống, để liên lạc, nhưng những thứ đó cũng là thêm vào. Chúng ta vẫn có thể duy trì cuộc sống mà không cần đến chúng. Dành thời gian để quán tưởng đến tất cả những gì thật sự ích lợi cho ta, và loại mọi thứ khác ra khỏi tâm, là một việc làm rất hữu ích. Trong cuộc đời của mỗi chúng ta không thể tránh có một số điều không được như ý, khiến ta thất vọng. Nếu ta cứ nghĩ về chúng, ta sẽ thấy rất khổ sở và chúng sẽ ngự trị tâm ta. Ngược lại, nếu ta hướng tâm mình đến những điều tốt đẹp mà ta có được trong đời thì sự tự tại sẽ lớn mạnh và phát triển. Điều đó thật sự rất đơn giản. Vì bất cứ điều gì chúng ta đem vào tâm, thì đó là cái mà chúng ta biết. Không ai bó buộc chúng ta phải nghĩ đến những điều tiêu cực, vậy mà chúng ta luôn làm như thế. Đó cũng là một yếu điểm khác của con người. Chúng ta thường nghĩ đến những

điều chỉ khiến ta thêm đau khổ. Dầu biết thế, ta vẫn làm. Có lẽ chúng ta cần phải quán chiếu xem tại sao chúng ta lại suy nghĩ đến những vấn đề chỉ đem lại khổ đau? Chúng ta càng thấy rõ được quá trình nội tâm này, thì ta càng dễ dàng loại bỏ đi những thứ không ích lợi, không mang đến cho ta sự tự tại và bình an.

Bằng lòng với cuộc sống như nó là, mang đến cho ta một cảm giác thật nhẹ nhàng, vì chúng ta bỏ được gánh nặng của lòng luôn mong muốn rằng con người hay hoàn cảnh phải khác đi. Vạn pháp như chúng là. Từ chối không chấp nhận điều đó tạo ra khổ đau và phiền não. Giống như khi ta cố sức đẩy một cánh cửa đã đóng. Ta đẩy và đẩy cho đến khi tay ta tóe máu, nhưng chúng ta cũng không thể mở được cửa. Nếu khôn ngoan, chúng ta chấp nhận một cách đơn giản rằng nó là thế. Cánh cửa đã đóng, và như thế cũng có vấn đề gì.

Đối với cuộc sống của ta cũng thế. Mọi thứ đều như chúng là và điều đó cũng được thôi; đó là cách chúng phải là. Có nhân và có quả, dầu chúng ta thường không có khả năng nhìn thấy chúng rõ ràng. Nhưng điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là nhận ra rằng cuộc sống, trong từng giây phút, đều mang đến cho chúng ta một cơ hội để học hỏi. Khi có điều không ưng ý xảy ra, khiến ta phải thất vọng, thì việc cần làm trước tiên là phải tự hỏi xem chúng ta có thể học hỏi được điều gì từ đó. Còn hơn là không chấp nhận nó, muốn nó phải khác đi, là một việc chắc chắn sẽ mang đến khổ đau, chúng ta cần hỏi: "Tôi có thể học hỏi được gì từ kinh nghiệm này". Không học hỏi được gì từ kinh nghiệm của bản thân là một sự lãng phí thời gian vô cùng.

Cuộc đời là một trường học bổ túc. Nếu chúng ta có thể nhìn cuộc đời với con mắt như thế, thì ta có thể nhìn nó một cách chính xác. Nếu chúng ta nghĩ là nó sẽ mang lại nhiều khoái lạc, thì chắc chắn là ta sẽ bị thất vọng. Nhưng đa số chúng ta đều lâm lạc như thế, cho đến khi ta chợt nhận ra rằng mình có mặt ở đây là để học hỏi.

Trong trường bổ túc này, người ta dạy đủ mọi môn học. Mỗi người đều được dạy một môn thích hợp tùy theo trình độ của họ, không liên quan gì đến tuổi tác nhưng liên quan đến sự phát triển nội tâm. Chúng ta phải chọn lựa bộ môn mình cần học. Nếu không học hỏi, không vượt qua được kỳ thi, chúng ta phải quay trở về lớp học cũ, lại đối mặt với những bài học xưa. Chỉ khi nào đã qua được kỳ thi tương ứng với nội tâm của mình, ta mới có thể lên lớp, chọn học bộ môn tiếp theo.

Poṭṭhapāda cũng phải lần lượt học từng bộ môn. Giới luật, hộ trì các căn, chánh niệm, tỉnh giác, tất cả đều đưa đến sự đoạn diệt của tầng thương tưởng. Nhưng Poṭṭhapāda phải hiểu và thực hành từng bài một trên con đường tiến đến mục đích cuối cùng đó.



## Chương 03

# Đoạn Trừ Các Chướng Ngại

*Rồi, vị tỷ-kheo với giới uẩn cao quý này, với sự hộ trì các căn cao quý này, với chánh niệm tinh giác cao quý này, với hạnh biết đủ cao quý này, lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như rừng, gốc cây, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Sau khi khất thực về và dùng bữa xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng tại chỗ nói trên, và an trú với chánh niệm trước mặt.*

Trong đoạn kinh này, Đức Phật thuyết về đề tài thiền. Tuy nhiên, có nhiều việc phải làm hơn là chỉ ngồi xếp bằng, “giữ tâm chánh niệm”. Trước khi việc chánh niệm về hơi thở vào và hơi thở ra (*ānāpānasati*), có thể thực sự mang đến bất cứ sự chuyển hóa tâm thức quan trọng nào – mà việc hành thiền sẽ mang đến- thì ta cần phải đoạn trừ năm chướng ngại mà Đức Phật đã kể ra như sau:

### 1. Tham Ái

*Vị tỷ-kheo từ bỏ tham ái, người ấy trú với tâm thoát ly tham ái, và tâm vị ấy được thanh tịnh.*

Chướng ngại này thường được hiểu là, “lòng tham muốn dục lạc”. Dĩ nhiên chúng ta không thể hành thiền nếu ta để tâm bị bất cứ lòng ham muốn gì ám ảnh. Chúng ta cần có một sự quyết tâm bên trong để buông xả chúng. Những ái dục thường quấy rầy một thiền sinh là: “Trời lạnh quá, trời nóng quá, chân tôi đau, lưng tôi khó chịu, tôi đói, tôi ăn quá nhiều, tôi muốn uống gì đó, tôi không



cảm thấy khỏe, tôi cần ngủ”. Bất cứ ý nghĩ nào như thế, khi nó phát khởi trong tâm, sẽ khiến cho việc hành thiền của chúng ta bị ngưng lại.

Tất cả những gì ta nhận biết qua các giác quan là đến từ thế giới bên ngoài, nhưng sự trải nghiệm nội tâm là do thiền mang đến, không tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài. Một khi chúng ta đã có thể đạt được niềm vui trong thiền định, chúng ta sẽ thấy rằng cảm giác này chính tự nó là một liều thuốc đối trị lòng tham ái. Nếu đạt được nhất tâm, thì không có ham muốn thế tục nào có thể len lỏi vào. Chúng ta càng có thể đạt được nhất tâm thường hơn, thì ta càng ít phải tranh đấu chống lại lòng ham muốn ăn uống, đòi hỏi sự dễ chịu, sự ấm áp, hay bất cứ thứ gì mà chúng ta muốn hay không muốn. Tất cả mọi khổ đau đều do ái dục mà ra, và chúng ta càng ham muốn chừng nào, thì ta càng đau khổ chừng đó. Ngay cả ý nghĩ “Tôi muốn hành thiền có kết quả”, cũng là tham ái.

Lòng tham ái phát khởi từ niềm tin rằng hạnh phúc được tạo ra bởi sự xúc chạm của giác quan. Tất nhiên, ai cũng có những giây phút hạnh phúc, và đó là điều phải thế; nhưng khi ta tiếp tục tìm kiếm những sự xúc chạm đặc biệt nào đó mà ta nghĩ là chúng sẽ mang đến cho ta sự thỏa mãn, thì ta đã tự đóng cửa con đường đến với thiền, với sự thanh tịnh, và với sự giải thoát khỏi khổ đau. Khi nào ta còn chìm đắm trong ái dục, thì ta còn chìm đắm trong khổ đau. Điều này hoàn toàn không cần thiết. Chúng ta chỉ cần buông bỏ ái dục. Nói thì dễ, nhưng dĩ nhiên không dễ làm. Đó là vấn đề của sự hiểu biết và quyết tâm.

Câu chuyện về cái bẫy khi sẽ làm rõ hơn điều này. Ở Ấn Độ, những người thợ săn chế ra một cái bẫy khi làm bằng các cành cây. Nó có hình dạng của một cái phễu với một đầu thu nhỏ lại và một đầu to hơn. Một món đồ ngọt được đặt vào trong bẫy. Để có thể với được đến món đồ ngọt, nó phải thò tay vào bẫy. Nhưng khi đã nắm được miếng mồi, thì khi không thể kéo tay ra khỏi cái lỗ nhỏ đó nữa. Thế là nó bị bẫy và trở thành món mồi ngon cho người thợ săn. Con khi chỉ cần buông bỏ tay ra khỏi miếng mồi thì nó có thể dễ dàng trốn thoát. Điều đó cũng đúng đối với chúng ta, nhưng ta cũng thấy khó nhất là buông bỏ những gì chúng ta muốn.

Khi đã biết nguồn gốc của khổ đau, và biết việc hành thiện của ta chỉ có thể đạt được kết quả khi ta đã đoạn trừ được những sự phân biệt ưa ghét của thế gian, thì ta cũng nhận thức được rằng khi buông bỏ ái dục thì vọng tưởng cũng chấm dứt. Nếu có thể bắt đầu thực hành được như thế, chúng ta sẽ thấy có kết quả ngay. Tuy nhiên, hãy cẩn thận đừng để rơi vào cái bẫy của lòng ham muốn đạt được kết quả quá thiết tha. Điều này chính tự nó cũng đã là đau khổ và phát sinh từ lòng tham ái: “Tôi muốn nó như thế này; tôi tha thiết muốn thế kia”. Những ước muốn như thế cần phải được buông bỏ. Không có gì đáng được ước muốn; chỉ có việc phải làm. Chúng ta biết cần phải làm những gì, thì chỉ cần thực hiện chúng.

Đối với mỗi chương ngại Đức Phật đều cho một ẩn dụ. Thí dụ tham ái thì được so sánh với bị mắc nợ. Chúng ta mắc nợ các xúc chạm giác quan của mình, ta luôn phải làm mới chúng lại, luôn phải trả nợ. Nếu không khôn khéo, ta sẽ cứ phải lo làm thỏa mãn các giác quan của mình, và khi ta không có được điều mình mong ước, hay

nó không kéo dài, ta sẽ trở nên rất khổ đau và sân hận đối với một điều gì đó hay một người nào đó. Như thế không thực tế, vì không có gì mà chúng ta nắm bắt được qua các giác quan có thể được duy trì, dầu đó là một hình ảnh, một âm thanh, một mùi hương, một vị nếm, một sự xúc chạm, hay một ý nghĩ. Tất cả đều đến rồi đi, và chúng tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài mà ta ít có thể hoặc không thể kiểm soát được.

Bị mắc nợ, luôn phải trả nợ, có nghĩa là ta luôn phải lo lắng tìm cách thỏa mãn các căn. Khi ta bắt đầu nhận thức được rằng sự tìm kiếm này quả thực không cần thiết, thì cũng giống như chúng ta đã trả được nợ. Không còn món nợ nào đối với các căn, mà như Đức Phật đã dạy, đó là một điều đáng được hoan hỷ, mừng vui. Biết rằng chúng ta không phải thỏa mãn mọi đòi hỏi của các căn, mang lại cho ta một cảm giác nhẹ nhàng, thoải mái, trói lại khi ta chạy theo ái dục, ta luôn ở trong trạng thái lo âu, bức xúc.

## 2. Sân Hận

*Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận.*

Sân hận làm chướng ngại, trong cuộc sống đời thường cũng như khi chúng ta ngồi xuống hành thiền. Đó là lý do tại sao ta nên bắt đầu mỗi thời khóa thiền với sự quán tưởng về tâm từ bi vì ích lợi của tất cả chúng sanh, bắt đầu với bản thân mình. Một số người cảm thấy rất khó thương bản thân, họ luôn tự trách, tự oán mình. Nếu điều đó đúng, thì ta sẽ khó buông bỏ tham ái hơn nữa, vì ở một mức độ nào đó, ta tin rằng nếu có thể thỏa mãn các ước muốn, sẽ khiến ta cảm thấy bằng lòng với bản thân hơn,

và ta coi đó như là một bù đắp cho sự thiếu sót của ta trước đây. Nhưng không có sự thỏa mãn ái dục nào lại có thể làm điều đó. Nó chỉ khiến ta thêm khổ đau, vì nó cứ tái diễn, cứ đòi hỏi phải được thỏa mãn hết lần này đến lần khác. Những thiếu sót của ta chỉ có thể được bù đắp qua sự thực hành tâm từ bi đối với bản thân, dầu ta có nghĩ về bản thân như thế nào. Thật ra, chỉ khi nào ta làm được điều đó, thì ta mới có thể thương yêu người khác, mà không phê bình hay phán đoán họ.

Với tâm từ bi, ta không đòi hỏi sự hoàn hảo nơi người. Vì trên thế gian này, không có gì là toàn mỹ, chưa bao giờ và sẽ cũng chẳng bao giờ được như thế. Quan niệm sai lầm rằng mọi thứ, mọi người phải hoàn hảo sẽ tạo ra sự căng thẳng, gò bó vì nó làm phát sinh ra sự ước muốn. Buông bỏ được tà kiến này, và qua đó buông bỏ được lòng ham muốn, sẽ mang lại cho tâm ta sự tự tại, thư thái.

Nếu vì lý do nào đó khiến chúng ta cảm thấy khó có tâm từ bi đối với bản thân, thì có hai cách đặc biệt hữu hiệu để giúp ta phát khởi tình cảm đó. Cách đầu tiên là nghĩ đến người mà ta thương yêu nhất, rồi chuyển tình cảm đó đến bản thân. Không nên để tình cảm đó dựa trên ái dục, vì như thế không hiệu quả. Nó phải là một tình cảm lo lắng, thương yêu, che chở, tương quan trong sáng. Cách thứ hai là nghĩ tưởng đến tất cả những điều tốt đẹp ta đã thực hiện được trong cuộc đời này. Sự nghĩ tưởng này sẽ mang chúng trở về với hiện tại, khiến ta như đang trải nghiệm lại chúng ngay trong giây phút này, giúp cho ta có cảm giác bằng lòng, tự tại đối với bản thân. Lúc đó, ta có thể thương yêu người đã hành động với trái tim từ ái.

Khi đã có thể hướng tâm từ bi đến bản thân rồi, ta cần nghĩ tưởng đến số đông chúng sanh có mặt trên hành tinh này. Tất cả mọi người đều tìm kiếm an vui, hạnh phúc, dầu rất ít người có thể tìm được, do đó ta cũng trải rộng tâm bi mẫn đến với họ.

Nếu ta chất chứa lòng thù hận, oán giận đối với người khác – có thể là người thân thuộc hay những người chúng ta phải gặp gỡ hằng ngày – ta cần nhớ rằng ta càng buông bỏ sân hận thì ta càng dễ hành thiện. Đức Phật dạy rằng người với tâm đầy sân hận khó thể hành thiện. Trái lại, với tâm đầy tình thương và bi mẫn, ta có thể hành thiện vì những tình cảm này là sự buông xả của chúng ta. Khi hành thiện, chúng ta hoàn toàn buông xả, không nắm giữ gì lại. Bất cứ ta chọn đề mục thiện nào, ta phải hoàn toàn an trú trong đó; không còn có “cái tôi” nào đang muốn giải quyết vấn đề gì hay đang tìm cách làm thế nào để “tôi” có thể thỏa mãn ái dục của mình, dầu biết lời Phật dạy là chân lý.

Có một bài kinh trong đó Đức Phật nói về những con voi trong hoàng cung ra trận vì đức vua của chúng. Nếu voi ra trận mà chỉ dùng chân, thì nó không phải là voi của triều đình. Cũng thế, nếu nó chỉ dùng đầu, lo bảo vệ thân, hoặc dùng vòi để bảo vệ các phần thân thể khác. Chỉ khi nó xông ra trận, dùng cả thân mình lăn xả vào việc bảo vệ nhà vua, thì lúc đó nó mới được coi là voi thuộc hoàng tộc. Việc ta không hoàn toàn buông xả cũng thường là một chướng ngại khi hành thiện. Chúng ta do dự. Chúng ta suy nghĩ: “Hành thiện thì tôi được lợi ích gì? Giáo lý này có thực sự chân chính? Làm sao đạt được kết quả khi tu thiện? Nếu có thể đạt được ước muốn này hay ước muốn kia, thì không phải là tôi đã thoát khổ rồi sao?”

Tất cả những suy nghĩ này khiến ta không thể hoàn toàn chú tâm hành thiền. Khi ta chuyên chú, nhất tâm thì tham ái không thể phát sinh, vì tâm hoàn toàn an trú trong đối tượng thiền. Nó không còn là một quan sát viên mà đã trở thành là người trải nghiệm và, cuối cùng là trở thành một với sự trải nghiệm đó. Khi điều đó xảy ra, có nghĩa là ta đã đạt được thiền định.

Đức Phật đã so sánh sân hận như bị bệnh. Tất cả chúng ta đều biết cảm giác đó như thế nào khi giận dữ: nóng, tràn đầy cảm xúc và bức tức –hay ít ra là khó chịu nhất. Đó là lý do tại sao người ta cho rằng những người hay sân hận là những người dễ tu tập nhất, vì cảm giác lúc nào cũng khó chịu là một động lực mạnh mẽ để họ tu sửa. Đức Phật cũng so sánh sân hận với bệnh bị ám ảnh, khi sự ám ảnh cứ lớn vờn trong tâm.

Sân hận là một trong ba gốc bất thiện của chúng sanh. Tam độc, đó là: tham, sân, và si. Tuy nhiên chúng ta cũng có ba căn bản thiện -từ bi, hỷ xả, và trí tuệ. Lựa chọn gốc rễ nào để vun trồng hoàn toàn tùy thuộc chúng ta. Si là tà kiến tin rằng có một bản thể cá biệt gọi là “tôi”, rằng nó cần được bảo vệ, hỗ trợ, chăm sóc, và mọi nhu cầu hay đòi hỏi của nó phải luôn được thỏa mãn. Vì tâm si này, mà tham ái phát sinh khi ta nghĩ là ta muốn một điều gì đó và khi ta không được thỏa mãn, thì ta sân. Chúng ta không thể đối đầu với si một cách trực tiếp vì sân và tham quá mãnh liệt, chúng che mờ cái nhìn (si) của chúng ta. Chúng ta phải bắt đầu với hai kẻ thù này trước, cố gắng làm lung lay gốc rễ của chúng.

Thí dụ, trong thời khóa thiền, chúng ta tập buông xả sân. Nếu có một ai đó hay một điều gì đó khiến ta thật sự bức bối, ta có thể bắt đầu bằng cách tự nhủ: “Tôi sẽ buông

bỏ tất cả mọi sân hận trong lúc tọa thiền”. Sau khi xả thiền, nếu chúng ta muốn trở lại với tâm sân hận đó thì cũng không có gì cản trở chúng ta. Nhưng nếu ta không thể buông bỏ tâm sân hận, dầu chỉ là tạm thời, thì việc hành thiền của chúng ta sẽ không có kết quả. Buông bỏ được sân hận thì giống như là hồi phục từ một căn bệnh.

### 3. Hôn Trầm Và Thụy Miên

*Từ bỏ hôn trầm và thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm; với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm, thụy miên.*

Sự dễ duôi, buồn ngủ làm ảnh hưởng đến việc hành thiền của chúng ta, là thí dụ của hôn trầm, thụy miên. Phương thuốc chữa trị được nói đến ở đây là “tiếp nhận ánh sáng”. Có hai cách để thực hiện điều này. Nếu tâm thực sự rất buồn ngủ, gần như ngủ gục, cách tốt nhất là mở mắt ra, nhìn thẳng vào ánh sáng. Sau khi đã lập lại được cảm giác của sự tỉnh thức, chúng ta nhắm mắt lại, và cố gắng để đem ánh sáng đó vào nội tâm, giữ nó luôn sáng chói trong ta. Tâm sinh lười biếng, dễ duôi là do thiếu động lực và thiếu chánh tinh tấn là những thứ thường được ánh sáng nội tâm này soi rọi. Chánh tinh tấn không cần phải gây ra căng thẳng, gồng lên trong tâm hay thân, mà đúng hơn là sự thức tỉnh và ý thức.

Khi tâm đang hành thiền trở nên buồn ngủ, nó không còn biết chính xác điều gì đang xảy ra. Tựa như nó đang đứng trên mặt sàn bóng loáng, vì thế nó bị trơn trượt, ngã té tứ tung. Nó không có tư tưởng nào rõ ràng, mà cũng không trụ vào bất cứ đề mục thiền quán nào. Đó chính là hôn trầm và thụy miên. Ngay lúc đó, chúng ta nên dừng lại, dầu ta có khuynh hướng muốn tiếp tục hành thiền vì cảm giác trong tâm khá dễ chịu. Chúng ta gần như

không ý thức về khổ (*dukkha*) vì tâm đã chuyển sang trạng thái nửa tỉnh, nửa mê. Tâm đang ở trạng thái lửng lơ. Điều quan trọng là ta phải thoát ra khỏi trạng thái này ngay lập tức, vì nó chỉ làm ta mất thì giờ mà thôi. Chúng ta cần mở mắt ra, chuyển động thân để cho máu lưu chuyển, kéo lỏng tai, và chà mặt. Cuối cùng nếu vẫn không hết buồn ngủ, ta nên đứng dậy. Nếu ta có thể tự nhắc nhở mình như thế này cũng tốt, “Đây là thời gian hành thiền; phải sử dụng thời gian đó thật tốt”. Không phải với mục đích để “đạt được điều gì từ đó”, mà trong ý nghĩ là chúng ta phải cố gắng hết sức mình.

Quán tưởng về ánh sáng nội tâm, khi ánh sáng đó liên tục, không đứt đoạn, đó thường là dấu hiệu cho thấy ta đã bắt đầu vào định. Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể chủ động phát khởi ánh sáng đó và cần phải làm thế bất cứ khi nào ta cảm thấy tâm không được tỉnh thức. Có thể là lúc tâm đánh mất chủ đích hay thật ra chẳng có chủ đích gì; có thể là chúng ta còn không nhớ tại sao mình hành thiền. Nếu chúng ta đem ánh sáng này vào tâm, nó sẽ soi rọi những góc tối đó, nơi tất cả các chướng ngại cho việc hành thiền đang ẩn náu.

Trạng thái hôn trầm, thù miên được so sánh như bị tù đày. Khi hôn trầm chiếm hữu ta, ta không còn có khả năng hành động. Dầu giữ chìa khóa cửa tù, chúng ta cũng không biết sử dụng. Chúng ta cần phải phát khởi tâm hoan hỷ và tinh tấn bằng cách hồi tưởng hay hướng tâm đến cảm giác được thăng hoa. Khi cả hai, an lạc và tinh tấn, đều có mặt, tâm sẽ cảm thấy đầy phấn khởi, và với tâm phấn khởi đó, chúng ta mới có thể hành thiền. Đức Phật cũng dạy rằng khi sự hiểu biết về pháp của ta càng rộng thì càng giúp ta hành thiền tốt hơn.



#### 4. Trạo Cử Hối Tiếc

*Từ bỏ trạo cử hối tiếc, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa hết trạo cử hối tiếc.* (2) (Câu 68)

“... với một nội tâm trầm lặng”. Chúng ta cần xét xem điều đó thực sự có nghĩa là gì. Chúng ta nghĩ rằng việc hành thiền sẽ mang đến cho ta sự thanh tịnh, nhưng ở đây Đức Phật lại dạy rằng **tâm chúng ta phải thanh tịnh mới có thể hành thiền**. Vì thế ở đây cái ta cần là một dấu hiệu để nhận biết khi trong tâm có điều bức xúc. Sau đó ta cần phải tìm ra lý do của nó. “Tại sao tôi không bình tĩnh? Tham ái gì đang quấy rối tôi? Tại sao tôi không thể ngồi yên?” Khi tâm không thể trụ vào một chỗ, thân thường cũng như thế. Trạo cử phát sinh là do ta không có được điều ta mong muốn. Vì thế chúng ta cần quán sát sự bức rức này, tìm cho ra được lòng tham ái, và tự hỏi xem nếu được thỏa mãn, nó có thực sự mang đến cho chúng ta sự thanh tịnh mà chúng ta cần? Hay chúng ta chỉ cần buông bỏ nó, để thoát khỏi sự khổ đau, sợ hãi luôn đi kèm với lòng tham ái, do đó có thể khiến tâm lắng động?

Trong đoạn này, Đức Phật cũng dạy rằng *“với một nội tâm trầm lặng, tâm của vị tỷ-kheo được thanh lọc.”* Không chỉ là tâm không còn bức rức, mà sự vắng mặt của lòng ham muốn cũng thanh lọc các xúc cảm. Tâm ta tự tại; cảm giác của một trạng thái thăng bằng, được nối kết với tất cả những gì quanh ta, mà không lo lắng bởi những gì thiếu sót. Thực ra không có gì thiếu sót. Chúng ta đã có mọi thứ chúng ta cần; chỉ là tư duy, quan điểm cản trở chúng ta nhìn thấy được điều đó. Nếu chúng ta có thể buông bỏ được những ý nghĩ đó, thì việc hành thiền sẽ trở nên dễ dàng hơn. Thí dụ ta nghĩ rằng ta có

thể được an tĩnh nhờ vào các ngoại lực. Sự thật là an tĩnh ở bên trong ta và ta có được sự an tĩnh bằng cách buông bỏ mọi ngoại cảnh, chỉ hiện hữu trong suy nghĩ của ta. Trạo cử và lo lắng luôn liên hệ đến tham ái. Khi nhận ra được điều đó, ta buông bỏ tham ái thì lòng ta được thanh thản và tâm ta được yên tĩnh.

Ta thường lo lắng về tương lai và muốn nó sẽ xảy ra như chúng ta đã hoạch định. Rõ ràng đó là một cách sống kỳ quặc vì khi chúng ta quá chú tâm đến những gì ở phía trước, chúng ta quên mất hiện tại. Trong khi giây phút hiện tại là giây phút duy nhất mà chúng ta có, là cái duy nhất ta có thể dựa vào. Chúng ta trở nên trạo cử vì chúng ta tìm kiếm sự thỏa mãn ở thế giới bên ngoài. Khi nhận thức được rằng tất cả những gì chúng ta cần đã có mặt bên trong ta, thì chúng ta có thể dễ dàng buông bỏ tâm luôn lo lắng hơn.

Phần đông chúng ta nghĩ rằng mình có quá nhiều việc phải làm. Thật buồn cười nếu ta biết rằng tất cả là do ta tự tạo ra cho bản thân. Những gì chúng ta làm là do chúng ta lựa chọn để làm, dẫu sau đó ta than phiền về chúng. Sự hoạt động mang đến cho chúng ta cảm giác quan trọng, khiến ta nghĩ mình là “một ai đó”. Trạo cử gây ra nhiều khó khăn cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta vì nó đưa ta đến nhiều hoàn cảnh khác nhau mà chúng ta bắt buộc phải giải quyết, và cuối cùng chúng ta cảm thấy quá tải. Chúng ta cần nhận ra tự chính nó là một chướng ngại.

Đức Phật so sánh trạo cử, lo lắng với trạng thái của sự nô lệ. Chúng ta bị những tình cảm này làm chao đảo và cho phép chúng làm chủ ta. Lo lắng tràn ngập tâm ta, do đó chúng ta không còn có thể suy nghĩ một cách độc lập. Trong khi người hành thiền phải là một người có tư

duy độc lập, sáng tạo. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải cố gắng sáng tạo ra một giáo lý và phải tự mình giải quyết mọi thứ. Không cần phải như thế. Đã có giáo lý của Đức Phật hướng dẫn chúng ta, và chúng ta rất may mắn được gặp pháp. Tuy nhiên, một đầu óc độc lập, sáng tạo có thể liên kết các phần khác nhau trong giáo lý và biết chúng tương hợp với nhau như thế nào. Lúc đầu giáo lý đó giống như một bảng xếp hình to lớn, do nhiều mảnh khác nhau tạo thành, nhưng dần dần chúng ta bắt đầu hiểu sự liên hệ của chúng và nhìn ra được vẻ đẹp của bức tranh toàn cảnh.

## 5. Nghi

*Từ bỏ nghi, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.*

Trước khi đoạn diệt được nghi, chúng ta cần phải biết điều gì là thiện. Chúng ta cũng phải biết mình nên quan tâm đến điều gì, điều gì sẽ dẫn ta đến mục đích cuối cùng của giác ngộ. Nhưng ở đoạn này trong bản kinh, mục đích của ta là tâm tĩnh lặng, là cái ta cần để có thể hành thiền. Tâm nghi cản trở ta đạt được an tĩnh. Có thể là chúng ta nghi ngờ về khả năng hành thiền của bản thân, lo sợ là việc hành thiền quá khó khăn đối với chúng ta. Mà cũng có thể là ta nghi ngờ giáo lý, tự hỏi không biết ta có thực sự phải thực hành theo chúng không. Kinh nghiệm nhiều năm cho ta thấy những ai thực hành theo giáo lý đều đạt được những kết quả tốt đẹp. Giáo lý này được rút ra từ truyền thống của hơn 2500 năm trước và hoàn toàn đáng tin cậy, đáng dựa vào. Giáo lý này đã được chứng nghiệm từ thời này qua thời khác. Ngược lại, những suy nghĩ của chúng ta chỉ dựa vào quan điểm riêng.

Quan điểm cá nhân lại dựa trên ngã tướng và địa vị xã hội của ta; chúng không đáng tin cậy, không đáng dựa vào. Điều quan trọng là chúng ta phải nhập tâm giáo lý của Đức Phật và tuân theo chúng với tất cả tấm lòng để không còn có chỗ nào dành cho lòng nghi trong tâm ta. Chúng ta rất thích sử dụng tâm để chứa chấp đủ loại ý nghi và bao điều tướng tượng, để chứng tỏ rằng Đức Phật đã sai. Đây là một cách tiêu khiển rất được yêu thích, nhất là khi sự hành thiền của ta không được kết quả tốt đẹp. “Chắc là có điều gì sai với giáo lý này. Tôi đã cố gắng hết sức, vì thế không thể nào là lỗi tại tôi. Có thể Đức Phật không biết tất cả mọi thứ”. Tâm nghi là một kẻ thù nguy hiểm – nghi Phật, Pháp, Tăng, sư trưởng, khả năng của bản thân, hay tất cả mọi thứ. Những sự nghi ngờ này khiến cho ta không những khó khăn mà gần như không thể hành thiền, vì tâm quá bận rộn với những sự lo lắng không cần thiết. Nếu muốn hành thiền, chúng ta phải buông bỏ tất cả các loại vọng tướng đó.

Chúng ta cũng cần buông bỏ đòi hỏi sự hoàn hảo, lòng ham muốn thái quá; đúng ra, chúng ta cần buông bỏ tất cả mọi suy nghĩ và chỉ có mặt ở đó. Lòng nghi hoặc khiến ta rất khó hoàn toàn dốc hết tâm nguyện, gắn bó với con đường tâm linh, mà thiếu những điều này thì đạo lộ của ta chắc chắn sẽ rất chông gai. Lòng nghi ngờ khiến cho ta chuyển từ giáo lý này sang giáo lý khác mà không thể tuân giữ theo bất cứ tôn giáo nào. Chúng ta luôn bỏ dở những gì mình đã bắt đầu rồi lại cố gắng đi tìm một thứ gì đó khác hơn, mới hơn. Thệ nguyện có nghĩa là sự dâng hiến hoàn toàn, và để làm được điều đó chúng ta cần có sự tin tưởng tuyệt đối trong lòng.

Đức Phật đã ví tâm nghi giống như đi qua sa mạc mà không có đầy đủ lương thực, bản đồ cũng không, thì sẽ gặp nhiều nguy hiểm suốt chuyến đi dài. Ta cảm thấy không chắc chắn về những gì có thể mang lại lợi ích cho ta, không biết phải đi theo con đường nào, do đó không tinh tấn tu hành, mà thiếu sự thực hành thì ta không thể có được trí tuệ sâu sắc. Thiên giúp tâm trở nên nhu nhược, dễ uốn nắn, nhờ thế, nó có thể hiểu biết sâu xa hơn.

Không nên lằm lẩn tâm nghi với sự quán sát, suy gẫm. Cố gắng liên hệ bản thân với giáo lý đã được thu thập là điều quan trọng. Thí dụ tự hỏi: “Giáo lý này ảnh hưởng đến tôi như thế nào? Tôi có thể làm gì để thực sự chứng nghiệm được chân lý?” Ngoài ra, nghi cũng không phải là sự đối nghịch của niềm tin. Đức Phật không bao giờ khuyên chúng ta tin vào điều gì một cách mù quáng, mà Ngài muốn chúng ta có đủ lòng tin vào giáo lý của Ngài để giúp chúng ta tu tập giải thoát khỏi gánh nặng của lòng nghi hoặc không dừng dứt.

Trong một bản kinh khác, Đức Phật thuyết về những điều kiện để hành thiền. Đầu tiên là phải biết cái khổ của bản thân, nhận ra nó từ đâu đến và nó ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống của ta. Thứ hai là phải có niềm tin vào giáo lý, để nhận thức rằng chúng ta thực sự có thể đi theo con đường này. Thứ ba là hoan hỷ đối với duyên lành ta đã có được. Chỉ khi nào tất cả ba điều này có mặt thì sự hành thiền của ta mới có kết quả. Niềm hỷ lạc này không phải là loại hỷ lạc thế gian thường tình, mặc dầu sự hoan hỷ biết ơn về những gì chúng ta có được, hay đơn giản chỉ là niềm hoan hỷ được nhìn thấy một cảnh đẹp, hay một bông hoa, chắc chắn cũng mang lại ích lợi. Tuy nhiên,

niềm vui nội tại phát sinh từ hiểu biết rằng chúng ta đã tìm được một giáo lý tuyệt vời, dựa trên một lý tưởng cao thượng nhất, và chúng ta đang cố gắng ngày càng tiến gần hơn đến đó. Chính đó mới là điều sẽ giúp chúng ta hành thiện. Nếu ta ngồi xuống tọa thiền với ý nghĩ, “Ấy dà, lại ngồi thiền nữa. Đành cố gắng thôi”, thì ta sẽ chẳng bao giờ hành thiện có kết quả. Trước tiên cần phải có một cảm giác mạnh mẽ, và sự phấn khởi trong tâm thì việc hành thiện của ta mới được tốt đẹp, dầu rằng càng hành thiện thì ta càng thêm mạnh mẽ, phấn khởi.

Tất cả chúng sanh đều không thoát khỏi năm chướng ngại này, nhưng mỗi cá nhân sẽ bị một trong năm chướng ngại gây nhiều khó khăn hơn cả. Chúng ta cần tìm ra chướng ngại nào đặc biệt gây khó khăn cho bản thân mình. Nếu đó là hôn trầm, thụy miên, thì chúng ta phải quán tưởng về ánh sáng. Nếu đó là sân, ta khơi dậy tâm từ bi. Là tham ái, ta nhận biết nó mang đến khổ, và cố gắng buông bỏ. Nếu đó là trạo hối, ta truy nguyên ra ước muốn gì khiến ta lo lắng, và cố gắng buông bỏ ước muốn này. Chúng ta biết rằng trạo hối liên quan đến ngã tưởng, ước muốn có một vị trí nào đó trong xã hội, muốn được mang ơn, và đây là một cố gắng không cần thiết. Thật khó có được sự mang ơn, hay chấp nhận đặc biệt này, vì mọi người khác cũng đều rất cố gắng để đạt được điều đó cho bản thân họ.

Buông bỏ các chướng ngại không có nghĩa là chúng sẽ được nhổ tận gốc và biến mất mãi mãi. Chúng ta có thể nghĩ đến chúng như cỏ dại trong vườn. Nếu tiếp tục cắt cỏ dại, chúng ta sẽ làm gốc rễ yếu đi, chúng không còn mạnh như trước, mà cũng không còn có thể lấn át các cây kiểng khác. Chúng ta chỉ có thể hoàn toàn bứng tận gốc

rễ các chướng ngại khi ta đã đạt được đủ sức mạnh nội tâm để làm như thế. Ngay bây giờ, chúng ta rèn luyện để cắt giảm chúng xuống. Lúc bắt đầu mỗi thời khóa thiền, ta nên tự hỏi: “Tôi có tư tưởng sân hận không? Nghi? Trạo hối? Tôi có cảm thấy hôn trầm thụy miên? Tâm tôi có đây tham ái?” Nếu có, chúng ta cố gắng buông bỏ các chướng ngại này, sử dụng các phương thuốc đối trị như là từ bi và thanh tịnh, hãy nhớ rằng giữ chúng không ích lợi gì, vì thế ta cần đoạn diệt tất cả.



## Chương 04

# Sơ Thiên

Sau khi đã bàn qua tất cả những bước chuẩn bị đưa đến thiền định, giờ bản kinh nói đến tầng thiền định (*jhāna*) đầu tiên.

Đối với những ai đã đọc qua kinh điển của đức Phật được truyền trao lại cho chúng ta trong bộ tạng kinh tiếng Pāli, mà Phật giáo Nguyên thủy căn bản dựa trên đó, thì không thể phủ nhận rằng các tầng thiền định là một phần của con đường đạo. Như đối với những lời dạy trong bản kinh này về -năm chướng ngại, sự bảo hộ các căn, chánh niệm, và sự hiểu biết sáng suốt- tất cả đều là những bước trên con đường tu học. Nếu chúng ta thật sự muốn có một sự hướng dẫn tâm linh, hầu mang lại cho ta niềm vui và hạnh phúc, thì ta cần tất cả các bước trên. Chúng ta không thể chọn lựa, phần này, phần kia, đơn thuần chỉ vì ta thấy nó khó, hoặc người nào đó nói với ta rằng nó không cần thiết. Nhưng đây chỉ là những khái niệm, ý kiến cá nhân, trong khi Đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta một con đường trọn vẹn, và dĩ nhiên là dựa vào lời dạy của đức Phật sẽ an toàn và lợi ích hơn. Đây không phải là bài giảng duy nhất về các tầng thiền định; mà còn có nhiều bản kinh khác nữa. Tôi nhấn mạnh điểm này bởi vì không hiếm những trường hợp các thiền sinh tình cờ đạt được thiền định, mà không hiểu họ đang trải nghiệm điều gì. Nhiều thiền sinh đã hoài công tìm kiếm sự hướng dẫn. Đã được đọc qua những lời Phật dạy trong



các kinh điển, ta cũng có thể tự mình cố gắng thực hành theo, nhưng thật không phải dễ. Phần đông đều cần có sự hướng dẫn của các vị thầy.

Giờ ta hãy suy gẫm về lời dạy của đức Phật về sơ thiền trong bản kinh này. Đức Phật giảng: *“khi vị ấy [tỷ-kheo] biết rằng mình đã đoạn lia năm chướng ngại...”*. Điều này rất quan trọng. Năm chướng ngại đã tạm thời được tiêu trừ ở sơ thiền. Chúng không có cơ hội để xuất hiện trong các tầng thiền định, nhưng chúng ta phải thực sự dẹp bỏ được chúng khi ngồi xuống gối thiền. Vì chúng vẫn còn hiện hữu trong ta, ta phải cố gắng đừng để chúng phát khởi. Ta cần thấy rằng phải bắt đầu tọa thiền với sự thương yêu, lòng từ bi, không có nghi, không tham ái, không hờn giận, không buồn phiền, hay sân hay trạo cử hối tiếc. Các chướng ngại phải được dẹp bỏ sang một bên trong giờ ngồi thiền. Thật vậy, đây chính là điều mà tự động chúng ta phải hướng tới. Nếu bất cứ chướng ngại nào xuất hiện, tâm thức liền trở nên dao động và rồi chúng ta không có cách nào để ngồi thiền. Tuy nhiên, nếu chúng ta ngồi thiền với tình thương, lòng từ bi, tự tại, và với quyết tâm thiền định, thì dù không nghĩ gì đến kết quả, các chướng ngại cũng bị chặn đứng. Thiền định sẽ mang đến cho ta những cảm giác dễ chịu, thoải mái, vì khi năm chướng ngại biến mất dù là tạm thời, chúng ta cũng vẫn cảm thấy khá an lạc.

*Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái ấy, hân hoan sanh; do hân hoan, nên hỷ sanh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an; ...*

Ở đây, niềm hỷ lạc và hân hoan vẫn còn ở mức thế tục, vẫn chưa ở mức thiền định. Trong tiếng Pāli, có nhiều từ khác nhau để diễn tả việc này. “Hỷ lạc” là một cảm giác

dễ chịu, tự tại, khiến thân được bình ổn. Với thân được bình ổn, chúng ta cảm nhận an lạc, và với tâm an lạc, ta dễ được định. Đối với những ai muốn hành thiền, thì không thể quên điều này. Niềm an lạc, tự tại nơi tâm là một điều kiện tiên quyết; không có nó, ta khó đạt được thiền định.

Ở đây niềm hỷ lạc được diễn tả như kết quả của sự vững chãi và yên tĩnh nơi thân. Cảm giác của sự vững chãi và yên tĩnh này phát khởi từ tâm vui mừng được hành thiền. Tâm hỷ lạc có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau; có niềm vui đến từ việc biết rằng ta có thể thật sự theo đuổi con đường đạo, niềm vui được ngồi tĩnh lặng, niềm vui khi thân được tự tại. Nếu không có những niềm vui như thế, nhất là niềm vui trong việc tu tập tâm linh, thì việc hành thiền của ta sẽ bị bỏ sang một bên, khi ta cho rằng có những chuyện quan trọng khác, cần làm hơn.

Không có niềm vui, thì không có thiền định. Chúng ta ít khi được nghe điều này, mặc dù đức Phật đã nhắc đến nhiều lần. Ngài dạy rằng chúng ta chỉ có thể hành thiền nếu ta cảm thấy thân tâm thoải mái, tự tại, và ta chỉ có thể đạt được thiền định khi tâm đã an lạc. Nếu ta thật sự biết vì sao mình phải hành thiền, và đánh giá cao sự nỗ lực của bản thân, thì chỉ sự hiểu biết đó cũng đủ mang đến niềm vui.

Đây vẫn còn là *pamojja*, “niềm vui thế tục”, chưa phải là *sukha*, “niềm vui thiền định”. Nhưng khi chúng ta có thể ngồi xuống gối thiền mà không còn năm chướng ngại, thì tất cả hệ thống thân tâm mà ta sở hữu, có thể cảm nhận được sự an tịnh, như thể thân và tâm đã hoà nhập thành một. Chúng ta cảm giác rằng mình đang bắt đầu một

việc có tiềm năng mãnh liệt nhất mà ta chưa bao giờ biết đến.

Đức Phật tiếp:

*Tỳ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chúng và trú thiên thứ nhất...*

Từ “xả ly” (detached) thường bị hiểu lầm vì các bài giảng thường không nói rõ “ly dục và ly bất thiện pháp”. Một số kinh chỉ nói đơn giản rằng sơ thiên là trạng thái đạt được do xả ly. Do đó có sự hiểu lầm cho rằng chúng ta phải rời bỏ cuộc sống bình thường hiện tại, để vào rừng tu một thời gian dài. Tu trong rừng cũng là tốt, nhưng không cần thiết. “Xả ly” không có nghĩa gì hơn là ngay lúc ấy, ta không có tâm ái dục hay bất thiện, hay nói tóm lại là ta cần dẹp bỏ năm chướng ngại sang một bên. Kết quả là một cảm

giác như buông bỏ được gánh nặng.

*... vị ấy chúng và trú thiên thứ nhất, với tâm, với tứ...*

Các từ Pāli vitakka-vicàra thường được dịch là “nhớ nghĩ và suy ngẫm”. Nhưng mọi thiên sinh đều biết rằng nếu họ nhớ nghĩ và suy ngẫm, họ khó thể tiến vào sơ thiên. Thật ra, vitakka-vicàra còn có thêm một nghĩa nữa, đó là “sự tìm kiếm (tâm) và trụ lại (tứ) trong chủ đề thiên”, và đây là ý nghĩa mà câu kinh này muốn nói đến.

“... *Trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh*”. Đây mới là hỷ lạc trong thiên định. Cả hai phát khởi cùng lúc. Hỷ trong giây phút này là một cảm xúc hoan hỷ, và lạc đi kèm theo nó. Đây mới là sukha. Sau này ta sẽ biết đó là đặc tính chính yếu của nhị thiên. Trong sơ thiên, cảm giác hỷ lạc này xuất hiện dưới nhiều cách thức và mức độ khác nhau. Nó có thể trào dâng hoặc nhẹ nhàng. Nó có thể là

cảm giác nhẹ nhàng, bay bổng, thăng hoa, kéo dài, nhột nhạt – bất cứ cảm giác nào như vừa kể trên hay hơn thế nữa, nhưng luôn luôn là cảm giác hỷ lạc.

Trạng thái này cũng được diễn tả là “*sự hưng phấn*”, nghĩa là chúng ta bắt đầu rất thích thú hành thiền. Lúc ấy, nếu chúng ta trụ vào hơi thở, thì thật sai lầm. Dầu chúng ta sử dụng phương thức nào, thì nó cũng giống như chiếc chìa khóa để mở cửa, vào trong nhà, nơi chúng ta làm quen với đời sống nội tại thực sự của mình. Ta sẽ khám phá ra rằng tất cả mọi thứ mà ta chất chứa trong tâm chẳng là gì hết, mà chỉ là những thứ dư thừa. Chúng có mặt ở đó do bởi lòng tham muốn, ghét bỏ, phản ứng, vọng tưởng, dự tính, hy vọng, quan điểm và ý kiến. Khi chúng ta có đủ định tĩnh để bước vào bản thể nội tại, và trải nghiệm được cảm giác hỷ lạc, chúng ta thật sự có thể chứng nghiệm được chân lý này.

Chúng ta cũng cần biết là các cảm giác này luôn hiện diện trong ta. Nhưng chúng ta không để cho chúng xuất hiện. Nếu vậy thì đây là chuyện lạ kỳ. Chúng luôn có mặt, nhưng ta không thể tiếp xúc với chúng, vì tất cả những rối loạn, náo động nơi thân tâm. Khi chúng ta có khả năng trải nghiệm các cảm giác này, bất cứ khi nào mà ta muốn, thì ái dục và tham đắm sẽ biến mất. Chúng ta nhận thức được rằng mình đã có những gì mình muốn, hoàn toàn độc lập với bất cứ ngoại cảnh nào. Chúng ta không còn luôn cố gắng để làm cho mọi việc xảy ra theo ý muốn của mình, là điều trong bất cứ trường hợp nào, cũng chỉ là một việc làm vô ích, phù phiếm.

Chứng nghiệm được sơ thiền là một biến cố trọng đại trong cuộc đời chúng ta. Tuy nhiên, nếu ta không tiếp tục hành thiền một cách đều đặn, thì ta sẽ không

thường xuyên đạt được trạng thái thiền định đó, do đó không thể có được trí tuệ mà thiền định có thể mang đến cho ta. Kể cả khi cảm giác đó rất mạnh mẽ, chúng ta cũng không liên hệ được với nó một cách phù hợp.

*Với niềm hỷ lạc do ly dục sanh, vị ấy tràn ngập, chứa chan, sáng rỡ cả châu thân, không có một nơi nào trên thân của vị ấy không tiếp xúc với hỷ lạc do ly dục sanh.*

Nếu chúng ta chỉ cảm nhận được niềm hỷ lạc này ở một vài nơi trên thân, ta cần phát tán nó rộng ra. Cả thân thể cần được “thấm đẫm, chan hòa” hỷ lạc. Dầu ở đây chúng ta đang nói đến các cảm xúc nơi thân, nhưng đó không phải là loại cảm xúc quen thuộc hàng ngày. Nó tương tự như một cảm giác xúc chạm rất dễ chịu, nhưng không phải như thế. Cảm giác đó vi tế, và thoải mái hơn nhiều, và có thể nói là chúng ta có thể điều khiển nó. Một khi chúng ta đã làm chủ được các tầng thiền định, chúng ta có thể đạt đến trạng thái hỷ lạc này bất cứ lúc nào ta muốn, và có thể kéo dài cảm giác ấy theo ý thích. Bất cứ ai đã làm chủ được các tầng thiền định đều có khả năng này. Họ cũng có thể di chuyển từ bậc thiền này sang bậc thiền khác trong tám tầng thiền định, không nhất thiết phải theo lớp lang thứ tự, đến và đi bất cứ khi nào họ muốn. Nhưng dĩ nhiên các vị đó đã tu đến các cấp bậc rất cao.

*Chúng và trú thiền thứ nhất, dục tướng xưa kia của vị ấy được diệt trừ. Lúc ấy, tướng hỷ lạc vi diệu khởi lên*

...

Điều đầu tiên chúng ta được biết ở đây là dục tướng biến mất. Đúng vậy, khi ta trải nghiệm các cảm giác hỷ lạc, sáng khoái nơi thân, các dục tướng đã không phát khởi. Ta đã hài lòng với những gì mình có. Dĩ nhiên dục tướng vẫn có thể xuất hiện vào những lúc khác, nhưng khi chúng ta

càng có được trí tuệ trên con đường hành thiền, và càng phát triển khả năng đạt định, thì dục tướng càng ít có cơ hội xuất hiện.

“Dục tướng” ở đây muốn ám chỉ “ham muốn nhục dục” (sexual desire), là ham muốn thể xác mạnh mẽ nhất, do đó chính nó đã phá hoại cuộc sống của bao người. Những đam mê mãnh liệt có thể vô cùng xáo trộn, vì thế có được một phương cách chữa trị là điều tối ưu quan trọng. Ở đây chúng ta chỉ nói đến thời gian an trú trong các tầng thiền định. Tuy nhiên, khi đã có được tuệ giác, thì chúng ta hiểu được rằng tất cả những gì chúng ta ao ước, mong cầu đều đã có sẵn trong ta, và khi đã tự chứng nghiệm được điều này với bản thân nhiều lần, ta sẽ có nhiều cơ hội buông bỏ ái dục hơn – nếu không hoàn toàn buông bỏ, thì ít ra nó cũng không còn quấy nhiễu ta nữa.

*... một khái niệm chân thật nhưng vi tế về hỷ lạc...*

“Chân thật” có nghĩa là chúng ta thật sự đang trải nghiệm điều đó. Chữ “vi tế” được dùng để diễn tả bốn bậc thiền đầu tiên, được biết đến như là những bậc thiền sắc giới vi tế. Trong cuộc sống bình thường, chúng ta thật sự cũng đã trải qua các trạng thái tương tự, nhưng chúng ở dạng thô hơn nhiều. Chúng ta cũng có những cảm xúc hân hoan, nhưng chúng luôn phụ thuộc vào các điều kiện bên ngoài. Ta không thể khiến chúng xảy ra khi ta muốn. Thường thì khi chúng qua đi, cảm giác tự tại, bình an cũng không còn, là điều không thể xảy ra ở các tầng thiền định. Do tính chất vi tế của chúng, ta duy trì được sự tự tại. Hơn nữa, chúng ta cũng biết rằng mình có thể đạt định theo ý muốn. Khi đã tiến triển đến tầng thiền thứ hai, ba và bốn, chúng ta sẽ thấy rằng các cảm giác vi tế này cũng tương tự với các cảm giác mà ta thường trải

qua, nhưng ở một mức độ thô và không toại ý. Chúng chóng qua, và có thể là chúng ta khó thể lặp lại chúng theo ý mình muốn. Ngược lại, đối với các tầng thiền định, chúng ta chỉ cần ngồi xuống, định tinh là có thể trải nghiệm trở lại.

Đạt được định bằng cách đó mang lại nhiều lợi ích cho tâm vì nó diệt trừ được tâm suy nghĩ lan man. Tất cả những hy vọng, dự tính, lo âu, sợ hãi, thích và không thích của chúng ta được dẹp sang một bên. Đây là một cách để giúp ta được thực sự thoải mái, một việc tốt nhất mà ta có thể làm cho bản thân.

*“... Và khi vị ấy ý thức được niềm hỷ lạc này...”* Nói cách khác, vị ấy trú tâm vào đó. *“Như vậy do học tập, một tướng khởi lên, cũng do học tập một tướng diệt trừ. Và Thế Tôn nói: Đó là sự học tập Thế Tôn nói đến”.*

Poṭṭhapāda đã hỏi Đức Phật về sự tịch diệt của tầng thượng tướng, cũng như muốn biết tướng phát khởi như thế nào, và làm thế nào một người trở nên “không còn tướng”. Poṭṭhapāda đã được nghe về bốn trường hợp khác nhau khi điều đó có thể xảy ra. Nhưng Đức Phật bảo rằng tất cả đều sai lạc, không chính xác. Ngài dạy rằng *“Tướng của một người phát khởi và qua đi, tùy theo nhân duyên. Có tướng khởi lên do học tập (rèn luyện), và có tướng cũng do học tập (rèn luyện) mà bị diệt trừ”*. Sau đó Đức Phật giảng thêm chi tiết cho Poṭṭhapāda về sự học tập, rèn luyện, qua đó tâm được thanh tịnh để có thể bước vào sơ thiền. Trong tầng thiền này, Đức Phật thuyết, tướng vi tế của hỷ lạc sẽ phát khởi, và sẽ chấm dứt khi tâm xuất định. Đây là phần đầu câu trả lời của Đức Phật đối với câu hỏi của Poṭṭhapāda.

Rồi Đức Phật đưa ra một ẩn dụ để cho ta biết cảm giác khi đạt được sơ thiền là như thế nào.

*“Như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm. Sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, vị tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân thể với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần”.*

Một giải thích tuyệt vời về cảm giác của sơ thiền, thấm nhuần cả thân. Cần nhớ là khi ngồi xuống tọa thiền, ta không được để bất cứ chướng ngại nào có mặt. Muốn được như thế, ta cần luôn quan sát tâm trong các sinh hoạt hàng ngày, ngoài thời gian hành thiền. Ta cần phải có chánh niệm đối với những nghĩ suy của mình, không để cho tâm chạy đuổi ráo riết, loanh quaoanh để tìm cách thỏa mãn các ái dục.

Chúng ta cần duy trì chánh niệm, và luôn phải để ý đến các hành động nơi thân, đầu là với chủ tâm hay do bản năng. Bằng cách này, tâm đã bắt đầu biết gạt bỏ các chướng ngại.

Nếu ta có thể tọa thiền với tâm không còn chướng ngại, thì không có lý do gì khiến ta không thể đạt định. Tuy nhiên nếu tâm bắt đầu suy nghĩ, “Tôi muốn đạt định; tôi phải làm được điều đó; có thể tôi phải thực hành theo phương thức khác”, lúc đó, dĩ nhiên là tất cả mọi cố gắng của chúng ta đều uổng phí. Chúng ta chỉ cần để “tự nhiên”, không có những suy nghĩ lao xao, không để những khó khăn cản trở. Tất cả đều ngụy tạo; tất cả đều do tâm



tao. Chân lý thật sự hoàn toàn khác hẳn, và ta chỉ có thể đến gần chân lý hơn khi đạt đến các tầng thiên định. Dĩ nhiên ta còn phải trải qua bao công phu tu tập, nhưng ít nhất ta đã ý thức được rằng “có một tâm thức trong tôi, khác hơn cái mà tôi từng biết đến”.

Khi xuất ra khỏi bất cứ tầng thiên định nào, hay kết thúc một buổi tọa thiền tốt đẹp nào, chúng ta cần làm ba việc. Thứ nhất là phải hiểu rằng sau khi xuất định, trạng thái hỷ lạc cũng qua đi. Thiền sinh cần phải quan sát sự tan hoại đó và chấp nhận rằng nó cũng vô thường. Đừng nói điều đó một cách máy móc – chúng ta thường nghe và sử dụng từ “vô thường” nhiều đến độ không còn để ý đến ý nghĩa của nó nữa. Chúng ta chỉ biết chấp nhận vạn pháp đều vô thường. Ta cần thực sự quan sát trạng thái dễ chịu đó biến mất. Điều đó không nằm trong từ ngữ, mà chính ý nghĩa giáo huấn của nó mới quan trọng, có nghĩa là chính ta phải tự trải nghiệm nó. Chúng ta có thể đọc hàng ngàn quyển sách, tụng hàng ngàn câu kệ, cũng không ích lợi gì. Tuệ giác chỉ phát khởi từ kinh nghiệm tự chứng, chứ không có cách nào khác hơn.

Tất cả chúng ta đều không ngừng trải nghiệm. Nếu có thể hiểu được các trải nghiệm này một cách đúng đắn, thì tất cả chúng ta đều đã giác ngộ. Thí dụ, tất cả đều biết đến sự vô thường của từng hơi thở, nhưng biết bao người vẫn còn mãi mê với vô số hoạch định về tương lai. Chúng ta không hiểu được điều mình trải nghiệm, rằng chỉ có giây phút hiện tại mà thôi. Không có tương lai, không có quá khứ. Tất cả đều là ngay hiện tại, và chúng ta hoàn toàn trống không; chúng ta không có bản thể. Chúng ta chỉ dường như có một bản thể vậy thôi.

Tất cả chúng ta đều biết về tính vô thường của tâm ý, rằng chúng tự xuất hiện, không cần mời gọi, rồi cũng tự qua đi. Lý ra, ta phải mong là chúng đừng xuất hiện, để ta dễ định tĩnh hơn. Nhưng chúng ta lại tin rằng “Đấy là tôi suy tư. Đấy là những suy nghĩ của tôi”. Chúng ta cần xem xét lại niềm tin này. Thông thường nếu ta sở hữu vật gì, ta sẽ có quyền hạn đối với nó. Vậy mà những ý nghĩ đang diễn ra trong đầu, và tất cả những ý nghĩ mà ta cho là “của ta” trong quá khứ, đã qua mất rồi, phải không? Cái “tôi” là chủ của chúng ở đâu? Cũng qua mất rồi? Hay nó lại lo “làm chủ” những tư tưởng khác? Như thế “cái tôi” thực sự ở đâu? Là cái tôi trước kia hay cái tôi bây giờ? Mỗi lần một tư tưởng mới qua đi thì điều gì đã xảy ra cho “cái tôi” đó? Cũng có khi tư tưởng này cách tư tưởng kia một khoảng thời gian, lúc đó thì “cái tôi” ở đâu? Làm sao ta đem nó trở về? Dĩ nhiên là bằng suy nghĩ!

Tà kiến là nhân của ảo tưởng về “cái tôi”. Việc đầu tiên hành giả cần làm sau khi xuất định là nhận thức về tính vô thường của nó, đồng thời, nếu có thể, cũng ghi nhận tính vô thường của tư tưởng, tình cảm, hơi thở, thân.

Bước kế tiếp cần làm sau khi xuất định, là hồi tưởng để xét xem bằng cách nào ta đã đạt được trạng thái tâm định tĩnh? Phương cách đó là gì? Không có phương pháp nào bảo đảm thành công. Phương pháp nào thích hợp với bạn thì sử dụng. Thường, khi một phương pháp đem lại hiệu quả cho một ai đó, thì người ấy chấp chặt vào phương pháp đó, và nghĩ rằng tất cả mọi người khác cũng nên thực hành nó. Đó là sai lầm. Tiềm thức của chúng ta không giống nhau. Phương pháp này có thể thích hợp cho người này hơn là người kia. Thí dụ, việc sử dụng thiền tâm từ để đạt định có thể rất hữu ích. Trong cách thiền này,

nếu ta thực hành đúng, một cảm giác mạnh mẽ có thể phát khởi. Thường là ở lồng ngực, là một cảm giác ấm áp dễ chịu nơi thân. Đôi khi ta còn cảm thấy hoan hỷ. Ngay khi cảm giác này phát khởi, thay vì tiếp tục thiền tâm từ, ta cần chuyển tất cả sự chú tâm vào chính cảm giác đó. Cảm giác mạnh mẽ đó là cảm xúc vật lý, và đó là nơi ta cần chú tâm đến trước.

Bằng cách nào ta đạt được định, điều đó không quan trọng, miễn là ta đạt được định. Lúc đó ta mới có thể thực sự nói, “Tôi đang thiền”. Chưa đạt được đến đó, thì ta chỉ có thể nói là ta đang thực hành một phương pháp thiền. Ít ai phân biệt rõ điều này, dầu Đức Phật rõ ràng đã đề cập đến điều đó.

Có hành giả đạt được định bằng cách “quét” (sweeping exercise), nhất là khi họ sử dụng phương pháp “rẽ quạt”. Nếu thực hành đúng, phương pháp này có thể khiến hành giả có đủ định tĩnh để phát khởi một cảm giác rất dễ chịu. Trong trường hợp đó, ta phải ngưng ngay việc “quét”, và chuyển tâm đến cảm giác hoan hỷ. Lúc đó, theo như lời dạy của Đức Phật, ta rải rộng cảm giác đó khắp châu thân.

Một phương thức khác là sử dụng các biến xứ (kasinas), các đĩa màu. Nếu hành giả mạnh về thị giác, cảm thấy dễ liên tưởng đến màu sắc, thì hành giả có thể thấy một đĩa màu tròn, bành trướng nó lớn ra, và hoàn toàn chìm đắm trong đó. Cách thực hành này cũng đưa đến sơ thiền và đó là mục đích của thiền biến xứ (kasinas).

Hoặc là khi hành giả trụ nơi hơi thở, và hơi thở trở nên rất yếu, một luồng ánh sáng chói lòa có thể xuất hiện. Hành giả cũng có thể phát tán luồng ánh sáng này để nó bao bọc toàn thân. Một khi hành giả đã an trụ trong luồng ánh sáng này được một lúc, thì nó không chỉ bao

bọc quanh mình, mà còn khiến hành giả cảm thấy rất dễ chịu, khi cảm giác hoan hỷ phát khởi.

Như ta thấy có nhiều phương cách, nhưng không nhất thiết phải thực hành tất cả trong một buổi tọa thiền. Nếu bạn cảm thấy thiền tâm từ bi thích hợp với bạn, thì hãy sử dụng phương pháp đó như một phương tiện để đạt định. Còn nếu như bạn cứ thấy màu sắc phát sinh, đến nỗi trở ngại cho việc theo dõi hơi thở của mình, thì hãy sử dụng màu sắc. Hay ta thấy dễ nhiếp tâm với phương pháp “quét” thì hãy sử dụng nó. Tóm lại, sử dụng phương pháp nào không quan trọng. Quan trọng là ta ngồi xuống tọa thiền với tâm hân hoan vì biết rằng có một tiềm năng mãnh liệt ẩn chứa trong ta.

Bất cứ ai có lòng kiên nhẫn và tinh tấn, đều sẽ đạt được định. Đó là cách tâm vận hành một cách tự nhiên. Đúng ra, gần như tất cả mọi thiền sinh đều có ước muốn thâm kín đó. Có thể họ chưa hiểu ý nghĩa của từ “jhàna”, hoặc thiền định là gì, nhưng điều đó không quan trọng. Ước muốn thâm kín của chúng ta là mong muốn được giải thoát khỏi tâm lăng xăng, vọng tưởng. Đôi khi ước muốn đó vô thức, nhưng thường nó được chấp nhận, được biết đến, như thể có một trực giác nào đó đã biết đến khả năng này. Khi tâm không thành kiến được nghe đến các tầng thiền định lần đầu tiên, tâm đó sẽ thốt lên: “À há! Tôi biết là có cái gì đó mà!”

Đôi khi, lúc trải nghiệm được thiền định lần đầu tiên, chúng ta nhớ hình như ta đã đạt được điều này khi còn bé thơ. Chúng ta khó tưởng được rằng đó là chuyện khá bình thường. Trẻ em thường đạt được điều này một cách tự nhiên. Rồi trong tiến trình lớn lên, đi học, có gia đình, tình dục, tất cả mọi thứ xen vào, và những điều này bị

quên lãng. Nhưng sau nhiều đau khổ (*dukkha*), có thể chúng ta sẽ tìm đến thiền ở tuổi thành niên, đạt được sơ thiền, lúc đó ký ức sẽ trở về.

Đức Phật, lúc còn là một vị Bồ Tát, thái tử Siddhartha Gotama, đã rời hoàng cung và từ bỏ gia đình để vào rừng học thiền. Ngài đã học về bảy bậc thiền đầu tiên từ một vị thầy, nhưng ngay khi vừa đạt được sơ thiền, ngài nhớ lại ngài đã đạt được điều đó năm mười hai tuổi.

Câu chuyện xảy ra có liên quan đến vua cha Suddhodana, người trị vì một vương quốc nhỏ. Theo phong tục nơi đó, khi mùa xuân đến, mùa trồng lúa, vị vua phải bừa mảng đất đầu tiên. Vua Suddhodana đã dắt theo đứa con trai mười hai tuổi. Đứa trẻ phải nắm một bên bừa, người cha nắm phần bên kia, rồi hai người cùng nhau bừa khoảng đất đầu tiên. Nhưng khi đến giờ làm lễ cày bừa thì không tìm thấy đứa trẻ đâu. Vua bèn sai các quan đi tìm. Và họ tìm thấy vị thái tử trẻ đang ngồi dưới một gốc cây, rõ ràng là đang thiền, và hoàn toàn chìm đắm trong thiền định. Để không làm phiền thái tử, các quan về thưa lại với nhà vua, vậy là nhà vua phải làm lễ cày bừa một mình.

Sau đó, khoảng tuổi từ mười hai đến hai mươi chín, thái tử đã thụ hưởng các dục lạc thế gian. Thái tử cưới vợ và có được một con trai. Tuy nhiên, cuối cùng thái tử thấy rằng nhân loại cần được giải thoát khỏi khổ đau, nên ngài đã vào rừng để tu thiền. Ngài rất dễ chứng đạt các tầng thiền định vì những nghiệp quả trong các tiền kiếp, cũng như việc chứng nghiệm trong kiếp này năm mười hai tuổi. Có thể không phải trường hợp nào cũng giống nhau, nhưng dường như những hành giả đã thực hành thiền khi còn nhỏ tuổi, họ sẽ dễ chứng nghiệm thiền

định hơn. Còn lại đa số chúng ta cần nhiều công phu tu tập hơn, nhưng đó cũng là bài học về sự kiên nhẫn và bền chí cho chúng ta.

Trái ngược lại với một số tuyên bố, sơ thiền không đưa đến bám víu. Đức Phật chưa từng tuyên bố một điều gì như thế. Ý tưởng này xuất phát từ một số chú giải được viết hàng trăm năm sau khi Đức Phật tịch diệt.

Sơ thiền không khiến ta sanh tâm bám víu, trái lại chúng nghiệm này còn khiến ta hăng hái và cảm thấy nôn nóng “để đi tới cùng”, vì lúc đó ta đã thấy được sự khác biệt to lớn như thế nào giữa các trạng thái tâm bình thường và tâm đạt định. Ngay nếu như trạng thái tâm nôn nóng không xảy ra, thì ý thức rằng “đây chưa phải là tất cả” chắc chắn sẽ phát khởi. Tất cả mọi hành giả có trí tuệ đều nhận thức được ngay rằng mục đích thiền tập không chỉ là để được có cảm giác hỷ lạc này. Dầu ta có cảm thấy thật hạnh phúc với cảm giác đó, trực giác cũng báo với ta rằng còn có nhiều điều hơn thế nữa, khiến ta rất muốn tiếp tục hành thiền.

Tuy nhiên, việc tâm thức của hành giả ở sơ thiền được thanh tịnh, trong sáng là một sự kiện rất quan trọng. Tâm thanh tịnh là một ân sủng lớn nhất của thiền định. Có hai khía cạnh thanh tịnh. Đầu tiên, đó là sự vắng mặt của các chướng ngại, và các uế nhiễm. Thứ đến, nó khiến tâm trong sáng, rõ ràng. Khi kiếng cửa sổ dơ, ta không thể nhìn ra bên ngoài, nhưng khi nó được chùi sạch, thì ta có thể thấy rất rõ ràng. Tâm trong sáng là điều ta cần có để đạt được tuệ giác.

Do liên tục, tinh tấn hành thiền mà hành giả có được tâm thanh tịnh. Đó là kết quả của sự tự biết mình và biết

những điều cần làm. Chúng ta đã biết đến những giai đoạn chuẩn bị được nhắc đến trong bản kinh này.

Sự rõ ràng, trong sáng là điều ta cần đạt đến, vì nó tạo cho ta khả năng hiểu biết sự chứng nghiệm của mình. Khi đã có được tâm trong sáng này, ta phải gìn giữ để nó không bị hoen ố trở lại. Chúng ta luôn phải cẩn trọng. Đó là vì giờ đây ta biết ta có một viên đá quý đến ngần nào; tâm thanh tịnh, trong sáng có thể đánh đổ mọi vọng tưởng và nhìn vạn pháp trong chân lý tuyệt đối.

Để đạt được tuệ giác sâu sắc, uyên thâm, do Đức Phật truyền dạy, chúng ta cần có một tâm thức như thế. Nó chỉ có thể phát sinh khi ta có thể hoàn toàn chú tâm, vắng lặng những suy nghĩ lăng xăng. Khi nào còn lao xao nghĩ tưởng, là ta còn ở cấp độ thế tục, và ta chỉ có thể biết những gì đang ở trong tâm.

Bước thứ ba sau khi xả thiền là quán tưởng lại chứng nghiệm thiền định vừa trải qua để ý thức được bất cứ trí tuệ nào vừa mới phát khởi. Các tri giác này đặc biệt rõ ràng vì chúng phát xuất từ chính sự hiểu biết của bản thân. Đức Phật là một vị thầy thực tiễn, khi Ngài thuyết về bốn tầng thiền định đầu tiên, ngài chỉ đánh số chúng. Thật là lợi ích, vì ta không cần phải tưởng tượng ra điều gì. Chúng ta chỉ cần thực hành theo lời chỉ dạy của Ngài. Từ tầng thứ năm đến thứ tám thì được đặt tên, và ta sẽ bàn về chúng sau.

Các trạng thái tâm thức này là sự vận hành một cách tự nhiên của tâm. Chúng ta có thể đọc về chúng trong các báo cáo của những nhà thần bí Ki-tô giáo hay các tôn giáo khác. Thuật ngữ học có thể khác, nhưng kinh nghiệm thì giống nhau. Teresa ở Avila, khi hướng dẫn các nữ tu của bà trong quyển Lâu Đài Nội Tại (Interior Castle), đã trình

bày về bày tâng thiên định, dấu bằng phương thức như hư cấu, khiến ngày nay khó có ai theo được. Cách diễn giải quá chi tiết, đến độ người đọc có cảm giác sự trải nghiệm đó hoàn toàn là việc của cá nhân. Trái lại, những lời dạy của đức Phật thật thực dụng, vì vậy không thể nào lầm lẫn được. Rõ ràng những lời dạy của Đức Phật là dành cho tất cả mọi người.

Các nhà thần bí Thiên chúa giáo, như Meister Eckhart và Francisco Osuna, cũng thực tập thiên định, tuy nhiên cách diễn giải của họ cũng khác nhau.

Vì chúng ta đang sống trong thời đại mà kỹ thuật, chứ không phải tôn giáo, đang làm chủ, nên thiên định đã trở thành một nghệ thuật bị đánh mất. Nhưng ta không cần phải quên lãng chúng; ta có thể làm chúng sống lại, vì ta may mắn được nghe, được biết đến Phật Pháp.

Vì có người đạt được định một cách tình cờ, không cần có sự hướng dẫn, dìu dắt, ta có thể suy luận rằng đây là kết quả tự nhiên của sự nhiếp tâm. Có người đạt được thiên định trong lúc tâm hoan hỷ, người khác lại đạt được điều đó trong lúc căng thẳng cực độ. Điều này cũng hay xảy ra. Người khác nữa lại đạt được định chỉ nhờ nhiếp tâm.

Thiền là khoa học của tâm. Vì là khoa học, thiền có thể được giải thích và lặp lại, nhưng nó phải bao gồm tất cả mọi khía cạnh hợp lý. Tất cả chúng ta đều biết đến các khía cạnh của tâm thế tục; cái tâm suy nghĩ, đánh giá, vui buồn, ưa ghét. Nó luôn ở trạng thái nhị nguyên, ở đó “chúng ta” đối nghịch với “thế gian”. Nếu thiền định không mang lại một trải nghiệm khác biệt nào, nó sẽ không thể làm cho ta thỏa mãn.



Tâm thức cao thượng, mà ta có được qua thiền tập, giúp ta thấy rõ rằng chúng ta sống trong thế gian này, nhưng không thuộc về nó. Chúng ta biết rằng, thực ra ta còn có thể chuyển hóa nó, khi vẫn còn thân và tâm này. Đó là lý do tại sao đức Phật dạy chúng sanh phải hành thiền để đạt được tuệ giác. Trong những bài pháp thoại bao gồm cả đạo lộ, bắt đầu bằng giới và kết thúc với sự giác ngộ, tỉnh thức, thiền luôn được nhắc đến. Một lời cảnh cáo: Không nên bao giờ ngồi xuống chiếu thiền với ước muốn đạt được định. Thay vào đó, ta chỉ đơn thuần thực hành theo phương pháp đã chọn, phương pháp mà ta cảm thấy tốt nhất cho bản thân, và đừng thay đổi. Ta chỉ cần làm thế.



## Chương 05

# Nhị Thiên và Tam Thiên

Đạo lộ mà đức Phật hướng dẫn, giải thích cho Pottthapāda trong bản kinh này cần được thực hành đúng theo từng bước. Trước tiên là giới, gìn giữ các căn, rồi định niệm và tuệ, sự hiểu biết rõ ràng, tự tại, buông xả các chướng ngại, và – chỉ sau khi những điều này đã được thực hiện- hành giả bước vào sơ thiên. Giống như một tấm bản đồ, đưa chúng ta từ điểm này sang điểm khác trong suốt cuộc hành trình. Ai cũng biết khi sử dụng bản đồ, nếu ta không tuân theo chỉ dẫn, thì chắc chắn là ta sẽ lạc đường. Thí dụ, để đi từ Los Angeles sang New York, nếu chỉ xem bản đồ New York thì chưa đủ. Chúng ta cần một bản đồ chỉ dẫn từng chặng, từng khúc đường, cho đến tận điểm đến cuối cùng.

Đã diễn tả về sơ thiên, giờ đức Phật nói về nhị thiên.

*Lại nữa, vị tỷ-kheo diệt tâm, diệt tứ, chứng và trú thiên thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm, không tứ, nội tình nhất tâm.*

Đầu tiên, chúng ta đem tâm về với hơi thở, rồi trú tâm nơi đó. Giờ thì không cần thiết phải làm như vậy nữa. Đạt được sơ thiên, là tâm đã đủ định tĩnh, vững chải. Tuy nhiên, lúc đầu không phải vậy; cần nhiều công phu tu tập mới được vậy. Lúc đầu, tâm luôn dao động, rời xa đối tượng thiền, và chúng ta có thể phải lập lại giai đoạn tìm và duy trì đối tượng (tâm và tứ). Nói một cách thực tế là, dường như cảm giác hoan hỷ mà ta đang để tâm đến, tan biến ngay trong khi ta vẫn đang cố gắng nắm giữ nó

lại. Cảm giác đó luôn hiện hữu; chúng ta không tạo ra nó. Chúng ta có thể thấy rằng, thay vì bắt đầu trở lại với hơi thở, hoặc thiền tâm từ, hoặc bất cứ đề tài nào mà ta chọn lựa, chúng ta chỉ cần đem tâm thức quay về với cảm giác, vì ta đã biết cảm giác mạnh mẽ nhất nằm ở nơi nào trên thân thể. Không có nghĩa là ta chú tâm nơi thân. Chỉ vì cảm giác nằm nơi thân, ta phải tìm đến đó thôi. Nếu không thành công, ta phải trở lại giai đoạn tìm kiếm và an trú (tâm và tứ). Tất cả tùy thuộc vào mức độ định của ta.

Khi đã thực tập đầy đủ, hành giả bước vào tầng thiền thứ hai bằng cách tự ý buông bỏ sự chú tâm vào cảm giác hỷ lạc. Hành giả làm được điều đó khi đã trụ đủ lâu, đã hoàn toàn thấm đẫm, hoàn toàn ý thức được cảm giác đó. Thời gian mười hay mười lăm phút với tâm định tĩnh là đã quá đủ. Hành giả xả ly cảm giác hỷ lạc, phải với sự tự nguyện. Trong một bản kinh khác, đức Phật dạy rằng vì ta biết hỷ lạc nơi thân vẫn còn thô kệch, nên hành giả sẽ tìm đến một cấp bậc cao hơn.

Khi hành giả đã ly hỷ lạc, hành giả sẽ chú tâm vào niềm vui nội tại đang có mặt lúc ấy, bằng cách chuyển hướng sự chú tâm. Niềm hoan hỷ vẫn còn vương vấn trong tâm thức. Thân vẫn lâng lâng và dường như không có trọng lượng. Nếu tâm định tĩnh viên mãn, hành giả sẽ không cảm thấy đau nhức, không có khó chịu nơi thân, dầu khi xuất thiền các cảm giác này có thể trở lại. Giờ thì lạc rõ ràng có mặt. Đây là niềm vui thiền định, sukka, đem lại cho ta sự an tịnh, vì nó chính là đối trị của lo lắng, bồn chồn. Nếu vì lý do gì ta không cảm nhận được niềm vui nội tại này, thì ta có thể niệm thầm “lạc” (joy). Khi ta chú tâm vào niệm đó, thì toàn thân ta dường như cũng nương theo đó. Cách này có thể sẽ

không thích hợp với tất cả mọi người, nhiều người cảm thấy nó làm họ bị phân tâm.

Cả hai trạng thái hỷ và lạc này vẫn còn yếu tố hưng phấn. Hành giả có cảm giác như chúng xảy ra trên đầu, nhưng dĩ nhiên đó chỉ là cảm giác. Lần đầu đạt được sơ thiền, niềm hưng phấn này rất mạnh mẽ vì tâm có bao điều muốn diễn tả trạng thái này. Nhưng khi hành giả đã hành thiền miên mật, thường đạt định, thì niềm hưng phấn mạnh mẽ ban đầu biến mất, thay vào đó là cảm giác hưng phấn vi tế hơn. Hành giả cũng chưa thật sự yên tĩnh, nên hành giả phải đi qua từng cấp bậc, từng bước một, vì mỗi bậc, mỗi bước đều là nhân mà cũng là duyên. Duyên của hỷ là do nơi nhiếp tâm. Hỷ lại đem đến lạc, vì làm sao chúng ta không cảm thấy an lạc, khi tâm ta tràn đầy hoan hỷ? Phần đông không trải nghiệm được niềm vui nội tại này, vì đối với họ, hỷ lạc luôn dựa vào những điều kiện bên ngoài. Chúng ta có thể phát triển tuệ giác nếu tiếp xúc được với niềm vui nội tại.

*... Tưởng hỷ lạc vi diệu chân thật do ly dục sanh xưa kia của vị ấy được diệt trừ. Và khi tưởng hỷ lạc chân thật do định sanh khởi lên, vị ấy có tưởng hỷ lạc vi diệu chân thật do định sanh. Như vậy do học tập, một tưởng khởi lên, cũng do học tập một tưởng diệt trừ...*

Ở đây từ “tưởng” (perception) được sử dụng, nhưng nó cũng có thể thay bằng từ “tâm thức” (consciousness) do kinh này được gọi là “Các trạng thái tâm thức” (states of consciousness). Ở đây đức Phật thuyết rằng có tâm thức phát khởi do học tập, rèn luyện, mà cũng có tâm thức do học tập, rèn luyện mà diệt trừ. Tất cả chúng ta đều biết tâm thức bình thường như thế nào. Có khi nó dễ chịu, có khi không. Nhưng nó luôn gắn với việc ta muốn cái gì đó,

khi ta không có, hay không muốn cái gì đó, khi ta đang sở hữu nó. Vì vậy, chúng ta không bao giờ có được cảm giác nội tại an lạc, sung sướng hoàn toàn. Có thể chúng ta không ý thức được điều này, nhưng sự thật là thế.

Tâm bình thường – tâm thức mà tất cả chúng ta đều sử dụng hàng ngày, để kiếm sống, để giao tiếp với nhau – là trạng thái tâm đối nghịch với thường hằng. Đó là “tôi” muốn cái gì đó, “tôi” chống đối thế gian, “tôi” chống đối bạn. “Tôi” đứng ngoài tất cả, và điều đó không đem lại cho ta sự bình an.

Tất cả chúng ta đều quá quen thuộc với các trạng thái tâm này. Đa số chúng sanh đều nghĩ rằng không có gì ngoài những trạng thái tâm thức đó. Vì nghĩ như thế, nên họ hướng ra thế giới bên ngoài để tìm kiếm khoái lạc, hạnh phúc. Nhưng khi bắt đầu hành thiền, ta ý thức được rằng có một tâm thức hoàn toàn khác vẫn hiện hữu. Trước tiên là nó tác động mạnh đến chúng ta. Sau đó nó trở nên một điều gì đó mà ta hiểu rất sâu sắc. Qua quá trình thiền tập, nhờ chánh niệm về các trạng thái tâm thức khác này, mà tâm bi mẫn rộng lớn phát khởi. Sự khác biệt giữa tâm bình thường và các trạng thái tâm cao thượng quá rộng lớn, đến nỗi hành giả không khỏi cảm thấy tâm tràn đầy bi mẫn, do đó hành giả muốn giúp đỡ người. Đó là điều Đức Phật đã thực hiện, kể từ khi Ngài đạt được giác ngộ ở tuổi ba mươi lăm cho đến khi nhập diệt năm tám mươi tuổi. Kinh tạng ghi lại rằng, đức Phật hoằng pháp mỗi ngày, bất kể thời tiết khắc nghiệt, hay ngay cả khi Ngài đau yếu. Đức Phật đi bộ từ nơi này sang nơi khác để giảng dạy, dù đường xá xa xôi. Thời đức Phật còn tại thế, phương tiện duy nhất để di chuyển là bằng xe bò hay xe ngựa, nhưng Ngài không muốn các con vật phải chờ

nặng, nên đã quyết định đi bộ. Đến nay vẫn còn luật không cho người tu sĩ sử dụng các phương tiện do con vật kéo, khiến chúng đau đớn. Các kinh cũng nhắc lại rằng đức Phật thiên định mỗi sáng sớm và “phóng tâm từ bi đến mọi chúng sanh”. Điều này có nghĩa là đức Phật đã sử dụng “Phật nhãn” để tìm xem ai là người đã sẵn sàng nghe giáo pháp. Đức Phật nói rằng, chỉ có một vài người “có rất ít bụi trong mắt”, và đức Phật sẽ không quản công đi tìm họ, vì biết rằng họ sẽ mở lòng đón nhận chân Pháp.

Trong sơ thiền, “*tướng hỷ lạc vi diệu chân thật do lý dục sanh khởi lên*”, có nghĩa là xa rời ái dục, chướng ngại, hoặc bất cứ trạng thái ô nhiễm nào. Giờ, trong tầng thiền thứ hai, hỷ lạc lại là “*do định sanh khởi*”. Có nghĩa là tâm định của ta đã được sâu lắng. Trong sơ thiền, vọng tưởng cũng thường có mặt. Hành giả vẫn nghe tiếng động, nhưng không rõ ràng như trước kia – chúng dường như xa lắng. Trong nhị thiền, chúng xa hơn chút nữa, như thể ta đang ngồi trong một vòm kiếng, ngăn chặn tiếng động, không để chúng quấy nhiễu ta nữa. Sự nhiếp tâm của ta trở nên mạnh mẽ hơn, và trong quá trình tiến triển qua các tầng thiền định, tâm càng lúc càng trở nên nhất điểm (one-pointed).

Sự định tĩnh đó thanh lọc tâm, khiến tâm trở nên sáng suốt. Việc này duyên cho việc kia. Giáo lý của đức Phật đôi khi được gọi là giáo lý nhân quả vì những lời dạy rõ ràng, khúc chiết, dẫn dắt chúng ta đi từng bước một, mỗi bước là nhân cho sự phát sinh của bước kế tiếp. Trên phương diện tri thức, chúng ta có thể dễ dàng hiểu được điều này, và đó luôn là điểm khởi đầu – hiểu giáo lý. Lúc đầu, giáo lý không thể mang lại cho ta sự an tịnh hay tuệ giác, nhưng nếu không có giáo lý, chúng ta không

thể tiến triển. Tri thức gắn với lý trí, nhưng nó cũng phải đi kèm với một trái tim cởi mở. Nếu không, dù bạn có thâu gom kiến thức trên cả địa cầu này, cũng không ích lợi gì. Chúng ta có thể hùng hồn giảng pháp, hoặc viết những quyển sách giáo lý thâm sâu, nhưng chúng ta sẽ không bao giờ có thể giải thoát bản thân khỏi đau khổ. Nếu trái tim ta không rộng mở, thì cũng khó thể nhập Phật Pháp. Lòng tin nơi giáo lý, xuất phát từ sự hiểu biết, sẽ mang đến niềm vui trong tu tập. Tâm và trí phải luôn đi đôi với nhau.

Chúng ta đã biết là khi xuất định hay xả thiền, cần thực hiện ba điều. Thứ nhất là nhận biết tính vô thường của kinh nghiệm vừa trải qua, thứ đến là hồi tưởng lại phương cách mà ta đã sử dụng để đạt định. Giờ chúng ta nói đến vài chi tiết của bước thứ ba, khi ta tự hỏi: “Tôi đã học được gì từ sự trải nghiệm này; tôi đã đạt được tuệ giác gì?”

Khi đạt được cảm giác hỷ lạc trong tầng thiền thứ nhất, tâm nhận ra ngay được trạng thái bao trùm, hưng phấn đó, rất khác với tâm lãng xãng yếu, ghét thường ngày. Tâm thức bao trùm, trải rộng đó giúp hành giả ý thức được rằng còn có nhiều thứ khác trong cuộc đời hơn là các dục lạc. Kể cả những cảm xúc dễ chịu, vi tế nhất, như ngắm hoa, xem mặt trời lặn, thưởng thức văn thơ, dầu không có gì là xấu, cũng ở bên ngoài ta, hạnh phúc của ta tùy thuộc vào vẻ đẹp của chúng. Tuy nhiên, không phải lúc nào chúng cũng khiến ta hạnh phúc. Ta thường nghĩ rằng do phẩm chất của mặt trời hoàng hôn đem lai cho ta niềm hạnh phúc đó, nhưng thật sự chính là do ta hoà mình với cảnh vật, ta mới có được sự vui vẻ, hạnh phúc. Ta tin là hạnh phúc do từ bên ngoài mang đến, nhưng sự xúc chạm giác quan đó chỉ là động lực khiến ta

đắm chìm trong đó, đến nỗi ta đánh mất hết mọi cảm giác về cái “tôi”. Lúc ấy, không có tiếng ai nói, “Tôi muốn cái đó, tôi muốn giữ lấy nó.” Nhưng một khi mặt trời lặn mất rồi, và niềm vui cũng tan, cái “tôi” quay về, với ý nghĩ “tôi” phải đi tìm cảnh mặt trời lặn khác nữa để có được niềm vui. Đây là một minh họa cho việc chúng ta trải nghiệm đủ mọi thứ để được Giác Ngộ, nhưng không học hỏi được gì từ những trải nghiệm của mình. Vì thế, ta cần đến giáo lý của Đức Phật để hướng dẫn chúng ta, để chúng ta có thể nhìn thấy sự vật như chúng thật sự là.

Sự hiểu biết hay tuệ giác đầu tiên của chúng ta là biết có một tầng tâm thức khác đang hiện hữu, và rằng ta có thể tìm được niềm vui bên trong ta, chứ không phải bên ngoài. Chính nhờ tâm thanh tịnh và định tĩnh mà ta trải nghiệm được điều này. Từ đó, ta có thể suy ra rằng tất cả những gì ta từng săn đuổi, kiếm tìm đã có sẵn trong ta. Phần đông chúng ta tìm kiếm dục lạc, hạnh phúc ở bên ngoài, không biết rằng các xúc chạm đều tùy thuộc vào thế giới bên ngoài và không bao giờ đáng tin cậy.

Với hỷ lạc ở nhị thiên, hành giả nhận ra rằng trạng thái hỷ lạc này vi tế, nhẹ nhàng hơn bất cứ niềm hỷ lạc nào mà hành giả từng nếm trải qua, và nó không tùy thuộc vào các điều kiện bên ngoài. Hành giả cảm thấy thấm đẫm trong niềm hỷ lạc này, là điều mà hành giả không bao giờ có thể cảm nhận qua các xúc chạm giác quan. Biết rằng trải nghiệm trên là khả thi, hành giả đi đến tuệ giác thứ hai rằng – không còn cần thiết phải luôn tìm kiếm dục lạc trong các xúc chạm giác quan, dầu dĩ nhiên là chúng vẫn xảy ra. Điều này là một bước ngoặt trong cuộc đời chúng ta. Việc tìm kiếm dục lạc qua các giác quan làm tổn phí bao thời gian, sức lực, lại khiến ta đau khổ (*dukkha*), vì



thường ta không có được cái mình muốn, hoặc chỉ được phần nào, hoặc có người cản trở chúng ta.

Nhị thiên cũng mang đến những sự thay đổi lớn trong các thói quen của chúng ta, vì ta tự động mang trải nghiệm này vào cuộc sống đời thường. Các giác quan của chúng ta cũng vẫn còn đó. Mắt ta vẫn thấy, tai vẫn nghe, ta vẫn nếm, xúc chạm, ngửi, suy nghĩ, nhưng ta không còn phí hoài bao công sức đi tìm lạc thú qua các giác quan này nữa.

Ngược lại, sau một thời gian hành thiền, có người thấy màu xanh trong thiên nhiên và bầu trời dường như xanh hơn. Dĩ nhiên không phải là bầu trời hay lá cây thay đổi; mà là cái nhìn của họ đã trở nên sáng rõ hơn. Sự sáng tỏ này có mặt do ta không còn tìm kiếm dục lạc qua các giác quan, hay muốn bám víu chúng, muốn lặp lại chúng. Chỉ đơn giản là hỷ lạc có mặt, mà không gợn chút ham muốn nào. Thông thường, ta còn không để ý đến yếu tố khổ có mặt trong các lạc thú, nỗi khổ của sự bám víu, của “ước muốn được sở hữu”. Nhưng ở đây cái mà chúng ta sở hữu là sự xúc chạm giác quan trực tiếp, với phẩm chất vi tế hơn. Đây cũng là kết quả của tri giác rằng chúng ta không cần tìm kiếm ở bên ngoài những gì đã có sẵn bên trong ta.

Tâm an lạc của nhị thiên chưa phải là tuyệt đối, nhưng rõ ràng nó cũng đã đem đến sự lắng đọng cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Chúng ta biết rằng tất cả đều có mặt trong ta; chúng ta không cần phải “làm” gì hoặc đi đâu. Dĩ nhiên chúng ta vẫn còn làm việc này việc kia. Nhưng chúng ta có thể sẽ làm tốt hơn vì không còn bám víu vào kết quả, hay nói một cách chính xác hơn, không bám víu vào ý nghĩ rằng hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào kết quả đó. Chúng ta chỉ làm, vì có việc cần

làm. Kết quả là chúng ta làm việc đó dễ dàng hơn, không bị áp lực nào. Chúng ta biết rằng có một cái gì đó vi tế hơn, tốt đẹp hơn, to lớn hơn tất cả những gì xảy trên thế gian này. Không phải là ta bắt đầu chệch bại, từ bỏ thế gian. Chỉ là ta không còn trông đợi vào nó giống như trước nữa. Ở đâu không có sự hy vọng, trông mong, ở đó không có sự thất vọng. Mọi thứ bắt đầu xảy ra theo thứ tự, một cách lặng lẽ.

Đức Phật đã thuyết giảng về nhị thiên (trong kinh Samôn Quả – Samannaphala Sutta):

*Với hỷ lạc do định sanh, tỷ-kheo thấm nhuần, tràn đầy không sót chỗ nào trên thân hình.*

Việc này xảy ra như thế nào, chúng ta không nên hiểu lầm. Hỷ và lạc là hai niềm vui tinh thần luôn đi đôi với nhau, nhưng chúng cũng thể hiện nơi thân. Thí dụ, chúng ta có thể nói ta cảm thấy vui trong lòng, nơi chỗ trái tim. Niềm vui là một trạng thái tinh thần, tình cảm, nhưng ta lại chỉ vào một chỗ trên thân. Điều này cũng tự nhiên thôi, vì ta không có cách nào khác để trải nghiệm bất cứ điều gì, ngoại trừ qua sự liên hệ giữa thân và tâm. Trong nhị thiên, chúng ta sử dụng hỷ làm nền phía sau, và lạc làm nền phía trước, để chúng ta được tự trùm phủ từ trên xuống dưới. Trong thiên tâm từ, chúng ta thường nói “*cần phải tự làm tràn đầy niềm vui từ đầu đến chân*”. Nếu làm được như thế, nó sẽ dẫn lối cho ta vào các tầng thiên định.

Giống như với sơ thiên, đức Phật cũng đưa ra một ẩn dụ cho nhị thiên:

*Ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông, Tây, Nam hay Bắc không có lỗ nước chảy ra, và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ*

*nước ấy phun ra thấm nhuần, tắm ướm, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướm, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân, không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.*

Đây là những lời hướng dẫn rất lợi ích vì thông thường niềm vui chỉ được cảm nhận ở trong lòng. Nhưng ta có thể dễ dàng bành trướng nó, để ta có thể cảm nhận được nó ở mọi nơi trong ta. Lúc đó, và chỉ có lúc đó, ta mới hoàn toàn trải nghiệm nhị thiên. Khi hành giả có thể tắm đắm trong hỷ lạc, thì cảm giác đó không thể so sánh với bất cứ niềm hỷ lạc nào mà hành giả đã biết đến trước đây. Có một cảm giác ngọt ngào, sung mãn, do đó các trạng thái tâm của hành giả cũng biến đổi. Sự trải nghiệm về niềm vui nội tại này mang lại cho ta sự tự tin, vì chúng ta biết mình có thể cảm nhận được hạnh phúc, mà không cần đến các điều kiện bên ngoài. Điều này khiến ta cảm thấy tự tại, chân thật và tự lực. Giờ chúng ta có thể tiếp bước đến tầng thiền thứ ba.

Nhờ niềm hỷ lạc sung mãn này, trạo hối được diệt trừ, khiến ta cảm thấy tự tại. Đây không phải là sự tự tại mà ta đã nói đến trước đây, rằng khi bắt đầu hành thiền, ta cần bằng lòng với hoàn cảnh, với bản thân, cần biết ơn những điều tốt đẹp mà cuộc đời mang đến cho ta, thoải mái, hài lòng. Để được vậy, chúng ta phải cố ý quán tưởng đến những điều này và chú tâm vào chúng. Nhưng ở đây, sự tự tại mang một phẩm chất khác. Nó có mặt vì chúng ta trải nghiệm được cái mà chúng ta luôn mong ước - niềm hỷ lạc sung mãn.

Sau một khoảng thời gian, có thể chúng ta cần phải buông bỏ hỷ lạc, dầu ta cảm thấy nó thoải mái, dễ chịu vô cùng và tâm ta thấm đẫm tự tại trong đó. Hai tầng thiền đầu tiên dường như xảy ra trên đầu, trong khi với tầng thiền định thứ ba, ta cảm thấy tâm như sâu lắng xuống dưới hơn.

Đức Phật đã nói về **tầng thiền thứ ba** như sau:

*Lại nữa, tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc thánh gọi là "xả niệm lạc trú, chứng và an trú thiền thứ ba".*

Theo đoạn kinh này, tính chất của tam thiền là "xả" (equanimity). Đó thật ra là đặc điểm của tứ thiền, vì vậy rất khó phân biệt giữa tầng thiền thứ ba và thứ tư. Tuy nhiên, thực tế mà nói, ta có thể phân biệt bằng cách sau: Trước tiên, hành giả ly hỷ lạc. Hành giả làm điều này với chú ý, không phải do vì định lực bị suy yếu. Nếu không, hành giả không thể tiếp tục hành thiền. Tốt hơn hết là thực tập buông bỏ một cách có chủ đích sau khi đã hoàn toàn đắm đắm trong hỷ lạc. Trong một bài kinh khác, đức Phật cũng thuyết rằng khi đã nhận thức được niềm hỷ lạc này còn thô ráp, hành giả tự động hướng đến một trạng thái vi diệu, vi tế, cao thượng hơn.

Có người cảm thấy rất khó buông bỏ niềm hỷ lạc này. Lại có người khó đạt được trạng thái hỷ lạc. Có đủ loại chướng ngại, nhưng với thời gian chúng ta sẽ tiếp thu được cả con đường đạo. Không vì bất cứ lý do gì mà chúng ta không thể rèn luyện tâm thức của mình. Chỉ cần kiên nhẫn, bền bỉ, và không lo nghĩ nhiều về kết quả. Bình thành tích cần được dẹp bỏ. Không có gì phải thành tựu; vì nó đã có mặt ở đó rồi.

Chúng ta xả ly niềm vui nội tại bằng cách không chú tâm đến nó nữa; khi đó, nó sẽ tự biến mất. Đây lại là một thí dụ khác về sự thật là ta chỉ có thể biết được những gì trong tâm ta. Giờ tâm đang rất thoải mái, tự tại. Điều đầu tiên chúng ta cảm nhận được là một cảm giác an tịnh, bình yên. Nhất tâm được diễn tả như là “chánh niệm tỉnh giác”; đó là sự hoàn toàn hiểu biết và tỉnh thức. Cái “cảm giác dễ chịu” được nhắc đến là đặc tính của tất cả mọi tầng thiền định. Tất cả đều rất thoải mái, dễ chịu, nhưng ở đây cảm giác dễ chịu nơi thân của sơ thiền và niềm hỷ lạc của nhị thiền đã được để lại phía sau, và trong tầng thiền thứ ba, cảm giác thoải mái xuất phát từ sự tự tại, bình an.

Đây là một tri giác quan trọng, có nghĩa là trí tuệ đã phát sinh. Cả hai đi song đôi với nhau, và chỉ có thể biểu hiện qua kinh nghiệm cá nhân. Ấn dụ thường được dùng để so sánh là việc tự ăn xoài. Nếu chưa bao giờ được ăn xoài, nhưng ta muốn được nghe người khác diễn tả về mùi vị của nó. Họ có thể phác họa, cho ta xem hình ảnh: “Đây là trái xoài và nó có mùi vị như thế này.” Lời nói của họ có giúp ta thông thái hơn không? Chúng ta có thể chiêm ngưỡng hình vẽ, tranh ảnh về trái xoài, nhưng ta sẽ không bao giờ biết đến mùi vị của nó, cho tới khi ta ăn được miếng xoài. Đức Phật luôn nhắc nhở chúng ta về những điều này. Nhưng ta thường dễ quên vì nó đòi hỏi ta phải cố gắng.

Trong khi đang an trú trong thiền định, chúng ta không nên cố gắng tìm hiểu chuyện gì đang xảy ra, bởi vì điều đó đòi hỏi ta phải suy nghĩ. Tuy vậy, khi đã chứng đạt được tầng thiền này, các loại tri giác sẽ tự động phát khởi theo sau. Nếu không mong cầu chi, chúng ta sẽ có

được tự tại, an bình. Điều này gây tác động mạnh đến nỗi tự động chúng ta sẽ mang nó vào đời sống hằng ngày của ta. Nhưng không có nghĩa là chúng ta luôn thành công. Tâm có đủ bao điều ước muốn, thanh cao hay thô lậu. Nhưng, giờ chúng ta biết rằng với mỗi ham muốn, ta chỉ tự làm khổ bản thân, và rằng sự tự tại, an bình mà ta trải nghiệm được ở tầng thiên định thứ ba thì cao cả và đầy đủ hơn bất cứ ham muốn nào. Hiểu được điều này, chúng ta có thể buông bỏ dần các ham muốn, nghĩa là bớt dần được những khổ đau –tham ái, lo âu, khổ nhọc để đạt điều gì.

Không còn ham muốn là một trong những cánh cửa đưa đến Giác Ngộ. Nhưng làm thế nào để đạt được điều đó? Chỉ bằng cách trải nghiệm, đầu trong một thời gian ngắn ngủi, thì ta mới có thể ước định được giá trị của nó. Dĩ nhiên đạt được tầng thiên thứ ba chưa phải là giác ngộ, nhưng nó mang đến tự tại, an lạc, là những trạng thái mà ta có được khi không còn tham ái.

Do đó, ta bắt đầu thay đổi cách sống. Có thể là chúng ta cũng đã giảm bớt một số ham muốn của mình, nhưng ngay cả những ham muốn vi tế nhất cũng khiến tâm không yên. Kinh nghiệm bản thân về lòng không ham muốn tác động mạnh đến khả năng buông bỏ khổ đau. Cuối cùng ta sẽ tự biết hương vị của trái xoài là như thế nào, mà không cần hỏi ai, không cần tra vấn sách vở nào. Chúng ta biết thế nào là không còn ham muốn; nghĩa là thật sự tự tại, ngược lại, tự tại nghĩa là không còn ham muốn.

Trong lúc chúng định, ta dễ dàng không có lòng ham muốn. Đó là kết quả đương nhiên của tâm hỷ lạc. Nhưng trong cuộc sống hằng ngày, điều này lại khó thực hiện

hơn. Tuy nhiên, hành giả luôn có thể quán tưởng lại chứng nghiệm đã trải qua, nhất là khi hành giả có khả năng lặp lại chứng nghiệm ấy theo ý muốn, và nó đã trở thành một phần trong thiền tập hằng ngày của mình. Lúc đó tâm sẽ ngày càng trở nên quen thuộc với trạng thái tâm thức này.

Chúng ta không bao giờ đánh mất các tri giác. Tuy nhiên, nếu ta đạt được một tri giác nhưng không sử dụng nó, nó sẽ lùi vào phía sau tâm thức, giống như một ngoại ngữ chúng ta học mà không sử dụng. Một lúc nào đó, khi nghe ngôn ngữ này, ta nhớ rằng mình thực sự đã biết ngôn ngữ ấy, và với nhiều cố gắng ta có thể nhớ lại nó. Cũng thế đối với tri giác. Nếu không sử dụng nó trong cuộc sống hằng ngày, nó sẽ nằm lại phía sau tâm thức. Chúng ta không nghĩ đến nó, cho đến khi có ai đó nhắc đến, ta mới chợt nhận ra rằng, “Đúng vậy, tôi cũng có giác tri được điều đó.” Sau đó, chúng ta có thể thường xuyên sử dụng chúng hơn. Quan trọng là ta phải áp dụng chúng vào cuộc sống hằng ngày. Chúng ta cần phải quán sát chúng, nghiền ngẫm về chúng luôn, để ta có thể phát triển chúng thêm. Lúc đó ngoại ngữ tri giác sẽ trở thành ngôn ngữ của ta.

Trong Phật giáo, người ta thường nghe nói có hai loại ngôn ngữ: ngôn ngữ đời thường và ngôn ngữ của Pháp, mà chúng ta sử dụng trên quan điểm của chân lý tuyệt đối. Đức Phật sử dụng cả hai loại ngôn ngữ này. Ngài nói về những điều xảy ra bình thường, hằng ngày và về chân lý tuyệt đối. Chúng ta cần ý thức điều này, và biết ngôn ngữ nào đang được sử dụng. Khi đức Phật thuyết giảng về các tầng thiền định, mặc dù Ngài nói về các trạng thái tâm thức cao thượng, ngôn ngữ được sử dụng vẫn thuộc chân

lý tương đối. Đó vẫn là “tôi” đang trải nghiệm các cấp bậc thiền. Chúng ta chưa đạt đến loại ngôn ngữ mà nếu ta không chuyển đổi tư tưởng quan điểm, thì ta sẽ cảm thấy rất khó hiểu.

*Tướng hỷ lạc chân thật vi diệu do định sanh xưa kia của vị ấy được diệt trừ. Và khi tướng xả lạc vi diệu chân thật khởi lên, vị ấy có tướng xả lạc vi diệu chân thật. Như vậy do học tập, một tướng khởi lên và cũng do học tập một tướng diệt trừ.*

Câu cuối cùng, được lặp đi lặp lại xuyên suốt bản kinh, là luôn nhắm đến

Poṭṭhapāda với câu hỏi đầu tiên của ông: Các tướng hay tâm thức phát khởi và diệt đi như thế nào? Đức Phật cho ông biết điều đó xảy ra trong tiến trình từ tầng thiền này sang tầng thiền khác.

Trong đoạn kinh này, “xả” (equanimity) là một cảm giác tự tại. Lạc là yếu tố tiềm ẩn trong tất cả các tầng thiền định ngoại trừ hai tầng thiền. Khi chúng ta tự tại, ta không thể buồn khổ. Điều đó không thể nào xảy ra.

Đức Phật đưa ra một ẩn dụ cho tam thiên:

*Ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn đến gốc rễ đều thấm nhuần, tắm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không*



*có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.*

Trong ẩn dụ này cũng như ẩn dụ trước đó, cả hai đều mang hình ảnh của sự tràn ngập, thấm nhuần. Chúng ta phải thấm đẫm cho mình từ đầu đến chân –niềm hỷ lạc trong nhị thiên, và ở đây với “lạc không có hỷ”, hoặc là xả (equanimity). Có lẽ dùng “tự tại” và “an lạc” sẽ thích hợp hơn đối với những người thật sự không biết xả là gì. Tuy nhiên, trạng thái an lạc ở tam thiên rất bao la, mệnh mông hơn bất cứ những gì mà ta trải nghiệm ở thế gian.

Điều lý thú là tất cả chúng ta đều có sẵn sự an lạc này ở trong ta. Tất cả mọi người đều sở hữu nó. Vậy mà luôn có xung đột –xung đột trong nội tâm, trong gia đình, nơi sở làm, chưa kể đến chiến tranh giữa các quốc gia. Nhưng sự an lạc này luôn nằm bên trong ta. Chúng ta chỉ cần chú tâm để tìm ra nó. Thật kỳ lạ là chỉ có một số ít tìm ra. Kể cả khi chúng ta tọa thiền, nó cũng hiếm khi có mặt. Tuy nhiên, khi đã trải nghiệm được sự an lạc nội tại, và tập làm thế nào để có thể quay về với nó nhiều lần, cũng đủ để thay đổi chất lượng cuộc sống của cá nhân ta, cũng như của người khác. Vì dầu muốn dầu không, tất cả chúng ta đều ảnh hưởng lẫn nhau. Kể cả khi chúng ta ngồi một mình trong động vắng, ta vẫn ảnh hưởng đến thế giới bên ngoài do các trạng thái tinh cảm, tâm linh phát xuất từ ta. Mà đa số chúng ta không sống nơi hang vắng, nên sự tiếp xúc giữa ta với người, chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến nhau. Nếu ta tỏa ra sự an lạc, người khác cũng cảm nhận được và có thể họ cũng được nhờ. Sự an lạc của ta có thể hấp dẫn họ, rồi họ cũng muốn phát khởi an lạc như ta. Không chỉ thế, mà còn có một tâm thức toàn cầu (universal consciousness), tất cả chúng ta đều là một phần

của nó. Trong tâm thức toàn cầu đó, tất cả những gì mà tâm thức của một cá nhân có thể tạo ra, đều có mặt. Nếu chúng ta – một, hai, mười, hoặc một trăm người – có được sự an lạc nội tại và có thể duy trì trạng thái đó một khoảng thời gian, để có thể thay đổi chất lượng cuộc sống của ta, thì trạng thái đó cũng đi vào tâm thức toàn cầu để ta luôn có thể được tiếp xúc, sử dụng. Ngược lại, những gì ta đã tạo ra nơi tâm thức mình sẽ quay trở về với ta từ tâm thức toàn cầu ấy, giống như một tiếng dội. Chúng ta chỉ có thể nắm bắt những gì ta đã tạo ra từ bên trong. Tâm thức toàn cầu không thể mang đến cho ta sự an lạc, nếu như chúng ta chưa trải nghiệm qua sự an lạc nội tại nơi chính bản thân.

Đó không phải là con đường một chiều: “Tôi sẽ sống an lạc dầu thế giới có bị hủy diệt”. Đức Phật chưa bao giờ dạy chúng ta như thế. Cả cuộc đời Đức Phật không ngừng chỉ cho ta những gì ta có thể làm được. Thông điệp giải thoát của đức Phật đã được truyền từ đất nước này sang đất nước khác. Giờ thông điệp ấy đã đến đây với chúng ta.

Trong bản kinh này, đức Phật nói về “**nhất tâm**” (unity of mind), hoặc “nhất điểm” (one-pointedness), nhưng cũng có ý nghĩa sâu xa hơn, đó là: “tâm thức đồng nhất” (unity-consciousness). Tâm thức này phát khởi một cách rất vi tế ở thời điểm này trong thiền định, và là sự nhận thức rằng chúng ta không khác biệt nhau. Tất cả chúng ta đều liên hệ, hòa trộn trong một sự sáng tạo. Khi tiến sâu lên các tầng thiền định cao hơn, ý thức vi tế này trở thành một trải nghiệm rõ rệt. Một tâm thức đồng nhất như thế khiến tình thương yêu, lòng từ bi trở nên dễ có mặt hơn, vì không có sự phân biệt giữa “ta” và người.

Đây chính là đặc tính của trái tim, không có gì khác hơn.

Một khi tâm có thể tự thăng hoa, nâng mình lên khỏi những suy nghĩ tầm thường, liên quan đến lý luận, phân tích, tri kiến tiêu cực, thì nó cũng có thể khích lệ, làm phấn chấn tất cả các trạng thái tâm thức khác. Môi trường ta sống tùy thuộc vào chúng ta. Thật sai lầm khi suy nghĩ, như phần đông vẫn nghĩ, “Môi trường thiên nhiên sẵn có đó. Tôi có toàn quyền sử dụng để đem lại lợi ích cho tôi”. Đó là một suy nghĩ sai lầm. Thật sự, không có ranh giới giữa chúng ta và môi trường xung quanh, bao gồm tha nhân và vũ trụ thiên nhiên. Tất cả đều tùy thuộc lẫn nhau. Vì thế, nếu chúng ta muốn có một môi trường sống ít ô nhiễm, thì chúng ta cần có một tâm thức ít ô nhiễm, một tâm thức có khả năng vươn đến các trạng thái tâm thức cao hơn. Các trạng thái này không chỉ giới hạn trong các tầng thiên định, nhưng dựa vào chúng để hiện hữu.



## Chương 06

# Tứ Thiên

Dẫu có thể bạn chưa đạt được đến các tầng thiên định tiếp theo đây, nhưng tôi nghĩ rằng quan trọng là ta biết được tâm thiên định có thể làm gì và đưa ta đến đâu. Ngay cả khi chỉ vừa đạt những bước chân đầu tiên, chúng ta cũng cần phải xem kỹ cả bản đồ chỉ đường.

*Lại nữa này Potṭhapāda, tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ, ưu đã cảm thọ trước, chúng và trú thiên thứ tư không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.*

Ở đây không có nghĩa là hành giả đã phải chịu đau hoặc chịu khổ trong các bậc thiên trước đó, dù đôi khi đoạn kinh này bị hiểu lầm như vậy. Đúng hơn, nó có nghĩa là vào lúc này tất cả các cảm thọ, dù khổ hay lạc, đều bị bỏ lại phía sau. Hành giả đạt đến một trạng thái xả và niệm. Từ “niệm” (mindfulness) này cũng có thể thay bằng “nhất điểm” (one-pointedness), thì sẽ rõ ràng hơn khi muốn nói đến điều gì đang thật sự xảy ra trong các tầng thiên định. Đúng ra, “xả” (equanimity) là kết quả của tứ thiên. Đó là một trạng thái tâm bình lặng, và lúc đó, tâm không thể hay không nên nói “đây là xả”, vì dĩ nhiên khi làm thế thì tâm đã không còn được bình lặng nữa rồi.

Tôi muốn so sánh tam và tứ thiên với một cái giếng. Khi ở tầng thiên thứ ba, hành giả như đang ngồi ở thành giếng, và từ từ leo xuống, đến một chỗ yên tĩnh hơn là lúc ở miệng giếng. Trong khi ở tứ thiên, thì giống như hành giả đã xuống thẳng đến đáy giếng. Dĩ nhiên là trên đường từ miệng xuống đáy giếng, ở mỗi điểm, hành giả sẽ trải

nghiệm các trạng thái tĩnh lặng khác nhau. Ta cũng có thể so sánh trạng thái này với sự từ từ ngập nước khi ta bước xuống biển. Ở tầng thiền thứ ba, hành giả đã trải nghiệm được sự an tĩnh, nhưng vẫn có thể nghe tiếng động, dù không bị chúng làm kinh động, trừ khi tiếng động quá lớn. Như vậy, khi hành giả tiến sâu vào định, tiếng động dường như biến mất vì tâm hoàn toàn trú trong an tĩnh, mà không để ý đến điều gì khác.

Đây là điều mà chúng ta sẽ không bao giờ được trải nghiệm bên ngoài thiền, dù ta cũng có những giây phút lắng động, tự tại trong cuộc sống.

Nhưng thế giới bên ngoài luôn tấn công các giác quan của ta với các cái thấy, nghe, nếm, xúc chạm, ngửi, và suy nghĩ. Dù ta có nghĩ rằng, mình chỉ nghe hoặc chỉ thấy, nhưng thật ra, tâm phải giải mã cái mà ta thấy, ta nghe. Sự được hoàn toàn tĩnh lặng là điều không tương đối với chúng ta. Điều đó chỉ có thể xảy ra khi người quan sát và đối tượng được quan sát phải nhập làm một. Lúc ấy, ta mới có thể bước vào tầng thiền thứ tư.

Trong ba tầng thiền đầu tiên, người quan sát có thể, trong một giới hạn nào đó, đứng ngoài sự trải nghiệm của mình. Trong tứ thiền, trái lại, điều đó khó thể xảy ra. Người quan sát dường như thu nhỏ lại, đến nỗi sau đó ta có cảm tưởng rằng không có ai hiện diện ở đây. Đó là lý do tại sao cách tốt nhất để diễn tả sự trải nghiệm này, có thể là cách duy nhất, đó là thắm đẫm, tắm ướt trong “tĩnh lặng”. Thật ra, người quan sát không biến mất đi, điều đó chỉ xảy ra ở lúc được gọi là “giây phút đặc đạo”, mà chúng ta sẽ nói đến sau này. Khi người quan sát và đối tượng được quan sát trở thành một, có nghĩa là sự khẳng định về bản ngã, và những gì hỗ trợ cho cái tôi, đã biến

mất, trong giây phút đạt định. Đó có thể là lý do tại sao nhiều người sợ tiến sâu vào thiền định. Bản ngã của họ, cảm giác của “cái tôi”, chống lại điều này. Phải buông bỏ cái ngã ấy, dù chỉ là tạm thời, không tuyệt đối, cũng là một mối đe dọa đối với tâm chưa được rèn luyện. Do đó, thay vì để thân tâm ta chìm đắm vào sự tĩnh lặng này, ta lại quay lui. Đó cũng là chuyện thường tình. Nhưng không hề chi, vì ta luôn có thể trải nghiệm trở lại. Cũng giống như nỗi sợ hãi chiều sâu của hồ bơi, khi ta không chắc là mình có thể bơi. Nhưng một khi chúng ta đã trải nghiệm được sự hoàn toàn tĩnh lặng và ý thức được rằng điều đó chỉ có thể xảy ra khi ta tạm thời buông bỏ được sự xác định của bản ngã, ý muốn được hiện hữu và ước muốn được là ai đó, thì ta sẽ nhận thức được rằng sự buông bỏ “bản ngã” thực sự diệu kỳ làm sao. Lúc ấy chúng ta sẽ rất sốt sắng trong việc buông bỏ bản ngã hoàn toàn.

Tầng thiền thứ tư mang đến cho ta một năng lượng tinh thần tăng trưởng lớn lao. Đa số chúng ta cho tâm thức làm việc quá độ. Chúng ta suy nghĩ cả ngày và mơ tưởng cả đêm. Tâm thức là một dụng cụ quý giá nhất trong vũ trụ; không gì có thể so sánh với nó, vậy mà ta không cho nó được nghỉ ngơi giây phút nào. Tâm chỉ có thể nghỉ ngơi khi nó dừng suy nghĩ, phản ứng, cảm xúc, ghi nhận. Lúc đó, tâm mới có thể “hiện hữu” trong sự thanh khiết nguyên sơ của nó. Trong ba tầng thiền đầu tiên, cũng đã thấp thoáng có dấu hiệu này, nhưng chỉ đến tứ thiền, tâm mới thật sự trải nghiệm được sự tĩnh lặng hoàn toàn. Thường xuyên trải nghiệm được tầng thiền thứ tư, tâm hành giả sẽ được thanh tịnh hơn, do đó sáng suốt hơn, để tâm thức trở nên mạnh mẽ hơn.

Rất hiếm có những tâm mạnh mẽ. Đa số tâm vận hành theo thói quen; khi nghe hoặc đọc một điều gì đó, định kiến lại khởi lên. Khi chúng ta được giáo dục theo một khuôn mẫu nào đó, thì tâm ta sẽ rập theo khuôn mẫu đó. Rất hiếm khi ta có khả năng suy nghĩ độc lập, và có sức mạnh tinh thần để loại bỏ những điều vô ích. Nhờ năng lực được tăng cường ở tứ thiên mà tâm ta có thể thực hiện được những điều này.

Khi chúng ta không chăm sóc thân, không ngủ nghỉ, không cho nó nghỉ ngơi đủ, thì sẽ ra sao? Ta trở nên mệt mỏi, rồi sau đó vài ngày sẽ không thể hoạt động nữa. Nhưng đối với tâm, thì dù chưa bao giờ nó được nghỉ ngơi, ta vẫn tin rằng nó có khả năng làm việc ở mức độ cao nhất. Đức Phật gọi tâm thức chưa được rèn luyện là “mê khi đang tỉnh”. Nghĩa là tâm đó không hiểu những gì đang trải nghiệm. Tất cả chúng ta đều đối diện với vô thường và khổ đau, vậy mà nếu phải tìm ai là người thật sự hiểu ý nghĩa của chúng, thì khó thể tìm ra. Chúng ta chưa biết được chân lý này. Chúng ta có kinh nghiệm, nhưng thiếu sự nhận thức.

Khi xuất ra khỏi tầng thiền định thứ tư, tâm ta dường như hồi sinh. Đây là sức mạnh tâm thức mà ta đã nói đến. Sức mạnh này một phần là nhờ tâm đã được nghỉ ngơi, phần nữa là nhờ tuệ giác phát khởi do diệt trừ được bản ngã, mang lại sự tĩnh lặng hoàn toàn, nơi không còn gì xảy ra. Tâm cuối cùng được nghỉ ngơi, được trở về với trạng thái thanh khiết nguyên sơ của nó.

Những kỳ nghỉ của chúng ta còn khiến ta mệt thêm, có phải không? Nhưng kỳ nghỉ của tâm thật sự an bình. Chúng ta được biết thế nào là buông bỏ bản ngã, nghĩa là

ta nhận thức được rằng tin có một cái ngã là tà kiến. Giờ ta đã có chút khái niệm về mục đích cuối cùng của mình, ý muốn dẫn thân trên đạo lộ càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Kinh nghiệm này của tứ thiên giúp ta dễ dàng buông xả. Xả, một trong bảy yếu tố giác ngộ, là tình cảm cao thượng nhất. Hành giả có thể cảm nhận được xả ở nhiều cấp độ. Cấp độ thứ nhất là khi chúng ta không còn bị kích động vì một việc gì đó xảy ra ngoài ý muốn. Vì ta biết suy nghĩ rằng đó không phải là “mục đích cuối cùng”, ta không muốn bị xem là kẻ ngu khờ; có thể vì ta biết kiểm chế các phản ứng của mình, mà cũng có thể vì ta đã thật sự hiểu rằng, rút lại, bất cứ chuyện gì đã xảy ra, cũng không thành vấn đề nữa. Tất cả rồi cũng qua đi. Như thế đó là trạng thái tâm xả mà ta có thể phát khởi khi cần thiết.

Đức Phật đã thuyết về năm uy lực cao quý, *ariya iddhis*. *Ariya* nghĩa là “cao quý”, và *iddhi* là “uy lực” (Sanskrit: *siddhi*). Các uy lực thường được mô tả như là các phép thần thông, như khả năng di chuyển thân từ nơi này sang nơi khác trong tích tắc, và đức Phật đã có lần được hỏi rằng, việc đạt được các thần thông này có quan trọng không. Đức Phật trả lời, “Ta sẽ nói cho các vị biết về năm uy lực cao quý”. Thứ nhất là khi có việc gì không vừa ý xảy ra, ta phải ngay lập tức tìm cho được khía cạnh vừa ý, tốt đẹp trong đó, không để cho bản thân có cơ hội phản ứng một cách tiêu cực. Do nhìn được các mặt tích cực của vấn đề, ta phát khởi tâm xả. Thứ nhì, khi có điều tốt đẹp, vừa ý xảy ra, ta cũng phải nhận ra được mặt tiêu cực của nó, qua đó ta cũng phát khởi tâm buông xả, không để bị chìm đắm trong ái dục. Mặt tiêu cực đó là tính chất vô thường của nó. Chúng ta nên nhớ kỹ điều này. Phần đông chúng ta đều nghĩ rằng mình biết rất rõ



về vô thường, biết chấp nhận điều đó, nhưng sự thật là ta thường không nhớ tới nó. Chúng ta phải luôn nhớ rằng tất cả vạn pháp đều vô thường. Mỗi giây phút sống, dù vui hay buồn, là giây phút của vô tận. Để đối trị với ái dục, ta cần nhận thức được tính chất vô thường của ái dục đó. Ngược lại, ta cũng cần nhìn ra được yếu tố tích cực trong cái xấu, cái không như ý. Thí dụ, nếu một người nào đó làm ta khó chịu, ta cần thấy là họ cũng đang đau khổ, như vậy họ đang cần đến lòng từ bi của chúng ta. Hơn thế nữa, họ cũng đang tìm kiếm hạnh phúc và có thể cần sự giúp đỡ của chúng ta. Còn nếu đây là một hoàn cảnh khó khăn, thì đó cũng là một bài học quý báu cho ta. Do đó, thay vì bực bội, hãy nhìn nó dưới ánh sáng tích cực. Điều này mang lại cho ta tâm buông xả lúc ta cần.

Hai uy lực cao quý kế tiếp tương tự như trên: ghi nhận cả hai mặt tiêu cực và tích cực của một việc xấu hay tốt. Uy lực cao quý thứ năm, chỉ các vị A-la-hán, người đã giác ngộ mới làm được, đó là ý thức được cả hai khía cạnh này ngay tức thì, mà không cần cố gắng, nhờ đó không tạo nên sự tham đắm hay chán ghét.

Loại tâm xả thứ ba luôn gắn với ta, vì có thể nói là chúng ta đã thấm nhuần ý thức về vô thường đến nỗi lúc nào nó cũng ở trong tâm tay của ta. Sự khẳng định bản ngã đã được giảm đến độ nó không còn là chướng ngại cho tâm xả nữa. Điều gì cần xảy ra thì nó phải xảy ra, thế thôi. Nếu nó xảy ra theo ý chúng ta muốn, cũng tốt, mà nếu như không phải ý ta muốn, cũng được. Loại tâm xả này dựa trên tri giác và càng được củng cố ở tầng thiền định thứ tư.

Các tri giác này cần được đặt nền tảng trên một tâm thức vững vàng. Tâm không an tịnh, thì không thể có được tuệ giác. Khả năng trải nghiệm được sự an tịnh hoàn toàn trong tứ thiền là nền tảng thiết yếu. Từ đó phát sinh tuệ giác rằng sự an tịnh, buông xả này chỉ có thể xảy ra khi ta không còn khẳng định bản ngã. Khi đã tri giác được điều này, ta có thể hành tâm xả bất cứ lúc nào ta muốn, mà không phải tốn nhiều công sức.

Cũng cần nêu ra đây là trong khi sự náo nức, bồn chồn, lo âu được coi là “kẻ thù xa” của tâm xả, thì “kẻ thù gần” của nó là sự thờ ơ, lãnh đạm. Sự thờ ơ thường được sử dụng để chống lại cảm xúc. Những người từng khổ đau, có nhiều chuyện không may, đã không kiểm soát được tình cảm của mình, thường phải cố gắng bảo vệ bản thân khỏi những tình cảm tiêu cực. Nhưng khi cố gắng để không bao giờ bực bội, tức giận, sân hận nữa, họ cũng đè nén luôn tất cả mọi tình cảm khác nữa. Kết quả là họ trở nên thờ ơ, lãnh đạm. Đã tự dựng quanh mình một bức tường, họ không còn có thể tiếp xúc với những tình cảm thương yêu, từ bi nữa. Họ không muốn bị liên lụy, có thể vì trong quá khứ họ thấy rằng các mối liên hệ chỉ đưa đến rắc rối cho nhau. Nhưng thái độ này đã khép lòng họ lại. Đôi khi trong phương pháp “thiền quét” (sweeping meditation) đã nhắc đến trong các chương trước đây, hành giả có thể cảm nhận được điều này. Nếu hành giả cảm nhận được rất ít hay không cảm nhận được gì ở vùng ngực, thì chắc rằng phải có chướng ngại gì đó. Hành giả sẽ cảm giác như có tảng đá, hay một bức tường gạch, hay một thứ gì đó rất cứng. Đây là chiếc áo giáp chúng ta dùng để bảo vệ bản thân khỏi những cảm xúc, hay phản ứng mà ta không muốn có. Sự lãnh đạm được coi là “kẻ

thù gân” của tâm xả vì chúng rất giống nhau, đôi khi cũng khó phân biệt. Chúng ta tưởng rằng mình đã vượt lên trên những sự kích động, bực tức, chỉ để nhận ra rằng những tình cảm thương yêu trong ta không được phát triển. Tâm xả phát sinh từ tuệ giác, thật rất khác với sự đứng đưng, lãnh đạm để bảo vệ bản ngã. Tâm xả do tuệ giác, không hề chướng ngại tình thương yêu, lòng bi mẫn. Trái lại, cả hai đều dễ phát triển hơn vì hành giả không còn tâm mong mỗi một sự đáp trả nào, không chờ đợi kết quả gì. Chúng ta cần quán sát lại để xem bản thân mình có vấn đề gì liên quan đến sự lãnh đạm, thờ ơ hay không.

*Như vậy xả lạc chân thật vi diệu xưa kia của vị ấy được diệt trừ. Và khi tướng xả lạc, xả khổ vi diệu chân thật khởi lên, vị ấy có tướng xả lạc, xả khổ vi diệu chân thật.*

Xả lạc, xả khổ ở đây được hiểu như là “không còn xúc cảm” (no emotion). Ngay cả sự tự tại và an lạc của tam thiên cũng phải buông xả, mới có thể

bước vào trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng. Lúc ấy hành giả đã vượt lên trên các trạng thái sướng khổ, được thanh tịnh hóa bởi xả và niệm. Sự thanh tịnh hóa này phải xuất hiện trước khi hành giả có thể thật sự kinh nghiệm được sự tĩnh lặng hoàn toàn. Tâm chánh niệm, nhất tâm phải tuyệt đối ở thời điểm này. Không thể có sự dao động nào. Trong ba bậc thiền đầu tiên, tâm thức còn có thể dao động nhẹ, nhưng ở tầng thiền thứ tư thì hoàn toàn không. Tâm xả cũng phải xuất hiện, để chúng ta có thể xả lạc của ba bậc thiền đầu tiên. Các cảm giác hỷ, lạc, tự tại, an bình, tất cả đều biến mất để được sự yên tịnh tuyệt đối.

“Xả lạc, xả khổ vi diệu chân thật” vi tế vi rất khó cho chúng ta ở thời điểm đó nhận diện được chúng, để có thể nói: “Bây giờ tôi đang xả lạc, xả khổ”. Cái mà chúng ta biết được là sự yên tĩnh. Sau đó, khi đã xuất thiền, chúng ta tự hỏi “Tôi đã học được điều gì từ bậc thiền này?”. Lúc ấy ta mới có thể nhận thấy rằng ta đã không vui cũng không buồn, và như vậy chúng ta có lẽ đã ở trong một trạng thái tâm xả. Đức Phật đã đưa ra một ẩn dụ cho tầng thiền thứ tư như sau:

*Ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, tỷ-kheo thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.*

Ở đây, chúng ta không nên hiểu sai từ “thân”. Một khi đã thật sự bước vào tứ thiền, hành giả sẽ hiểu rõ ý nghĩa của nó. Đây không phải là cảm giác vật lý ở một nơi nào đó trên thân; mà là một trải nghiệm toàn bộ. Thân không thể biết xả và niệm, hay giác tri, thanh tịnh. Chỉ có tâm thức mới cảm nhận tất cả. Tuy nhiên, hành giả sẽ có cảm giác hoàn toàn chìm đắm trong sự tĩnh lặng.

*Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến chánh trí, chánh kiến.*

Tất cả những phẩm chất tâm thức này là kết quả của các tầng thiền định. Chúng ta không thật sự trải nghiệm những trạng thái này khi tâm thức thuần tịnh, nhưng chúng ta có thể nhận thấy những thay đổi này nơi bản thân khi ta quán sát các trạng thái tâm. Trong một số kinh, đức

Phật thuyết rằng hành giả cũng có thể “hướng tâm đến chánh trí, chánh kiến” sau tam thiên. Và hành giả chắc chắn có thể làm được điều đó sau tứ, ngũ, lục và thất thiên, là những bậc thiên đặc biệt ích lợi cho mục đích đó. “Thấy và biết” có nghĩa là sở hữu được tri thức và nhận thức về mọi vật như chúng là, đó là một kinh nghiệm thực chứng. Cái thấy ở đây không có nghĩa thấy hình ảnh; mà là khả năng tiếp thu giáo lý, trong khi “biết” là ý thức được những gì đã thấy.

Sau bất cứ tầng thiên nào, nhưng sâu sắc nhất là bắt đầu từ tầng thiên thứ ba, tâm thức sẽ có khả năng và sẵn sàng chấp nhận một thực tại khác, mà thông thường nó không thể thấy được. Thực tại này không có sự khẳng định bản ngã. Điều này thường bị thách thức với câu hỏi như: “Nếu là vậy, thì ai đang ngồi thiên đây?”, “Ai đang bị làm cho hoang mang, bối rối?” Những câu hỏi này chứng tỏ là tâm thức ta đang phản kháng lại với khả năng là ta đang sống trong ảo tưởng, do đó đã mang đến cho ta bao khổ đau không thể kể xiết. Nó đang cố gắng xoay ngược thế cờ: “Do tôi hiện diện ở đây, tôi phải có thật.” Đó là thực tại tương đối và sự thật tương đối. Nó không mang lại sự tự do hay giải thoát cho chúng ta. Ở mức độ này, ta có thể giúp cho bản thân về mặt tâm lý bằng cách thanh tịnh hóa các ý nghĩ và cảm xúc, và chắc chắn là chúng ta cần làm thế. Nhưng sự giải thoát – được tự do, hoàn toàn thoải mái, chỉ có mặt và không có gì hơn – chỉ có thể có được nếu ngay từ đầu, ta đã hiểu được mục đích tối hậu của Phật giáo để tiến dần về mục đích đó.

Như chúng ta có thể thấy từ đoạn kinh trên, để tiến gần hơn về phía chánh trí và chánh kiến của kinh nghiệm chứng thực, tâm phải trở nên tĩnh lặng. Không thể nào

một tâm đang lăng xăng, rồi rầm có thể thấy được thực tại tuyệt đối của chân lý, rằng chỉ có tâm và thân, ngoài ra không có gì khác nữa. Chúng ta có thể đồng ý về điều này trên tri thức, nếu ta đã được đọc hay nghe đôi điều về giáo lý của Đức Phật. Chúng ta có thể nói, “Đúng vậy, anatta nghĩa là không có ai ở đó, là vô ngã”. Tuy nhiên, để thực sự cảm giác được điều này trong tâm, thì khó thể làm được, nếu như trong khi hành thiền mà ta vẫn còn bận tâm đến mọi thứ xảy ra quanh mình, qua các cửa của giác quan. Lúc ấy, chúng ta chỉ cảm thấy điều ngược lại với thực tại mà ta muốn kiếm tìm.

Chân lý mà chúng ta có thể và sẽ tìm thấy, dấu nó ẩn nấp dưới tâm thanh tịnh, hoàn toàn nằm ngoài việc “muốn có” hay “không muốn có”. Chân lý đó rõ ràng, trong suốt, không có tính cách cá nhân, mà cũng không đòi hỏi. Làm sao ta có thể nhận diện được thực tại đó khi các giác quan của ta còn đang bận rộn; khi chúng ta phải phản ứng lại với chúng chỉ là để giải thích việc gì đang xảy ra? Chúng ta có thể trung dung, không ghét cũng không ưa, nhưng chúng ta phải biết điều đó. Nhưng ở đây, với tâm hoàn toàn tĩnh lặng, chúng ta có cơ hội để nhận thức được một sự trải nghiệm nội tâm.

Làm thế nào để chúng ta bắt đầu hiểu về anatta? Đức Phật nói tiếp:

*Vị ấy biết: Thân này của ta là sắc pháp, do bốn đại thành, do cha mẹ sanh, nhờ cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, đoạn tuyệt, hoại diệt. Trong thân ấy, thức ta lại nương tựa và bị trói buộc.*

Vì thế trước hết ta quán sát thân và bốn thành phần cấu tạo thân (tứ đại) – đất, lửa, nước và gió. Chất đất có đặc tính cứng rắn, và hoạt động của nó là hỗ trợ. Chất lửa bao

gồm nhiệt độ và nhiệm vụ của nó là hủy diệt, và tái tạo. Nước gồm tất cả những thể lỏng và là chất kết dính. Gió hoặc không khí là truyền sức sống và chuyển động. Chúng ta có thể dễ dàng thấy rằng thân kết hợp bởi tứ đại này, chứ không có gì khác nữa.

“Do cha mẹ sanh, nhờ cơm cháo nuôi dưỡng” là nhân và quả. Có nhân tạo ra thân này; và chính ta là nhân khiến thân này có mặt ở đây; rồi ta phải ăn uống để duy trì thân. Khi được sinh ra, ta có thân, là do ý muốn được hiện hữu của ta. Không có ái dục đó, sẽ không có sanh. Điều đó không tự nhiên mà xảy ra. Cũng sẽ không có bao hỗn độn trong vũ trụ; ngược lại; tất cả đều rất ngăn nắp, trật tự, chi phối bởi luật thiên nhiên.

Chúng ta cần nhìn thân và nhận thức rằng thân này không phải là “tôi”. Làm thế nào thực hiện điều đó? Rõ ràng thân là tôi mà, đúng không? Chỉ cần nhìn vào gương thì thấy, “Đúng là tôi.” Nhưng có nhiều phương tiện giúp ta hiểu rằng đó chỉ là thân tứ đại. Trước hết, chúng ta có thể thấy thân là không thường hằng. Nó không ngừng thay đổi. Và chắc chắn là nó sẽ già đi. Đa số có thể dễ dàng chấp nhận điều đó, chấp nhận rằng họ không còn như trước kia. Nhưng còn hơi thở thì sao? Nếu chúng ta cố gắng giữ chặt một hơi thở, kéo dài ra, thì sao? Ta sẽ chết ngạt mất. Hơi thở không bao giờ thường hằng. Cũng vậy, khi ta thiết lập chánh niệm đến độ ta có thể nhận biết thân một cách sâu sắc, chứ không phải chỉ những chuyển động nơi thân, ta có thể cảm nhận được những biến đổi không ngừng. Tất cả các tế bào trong thân luôn diệt, rồi sanh. Theo khoa học, trong một chu kỳ bảy năm, tất cả mọi tế bào đều bị hủy diệt, rồi tái tạo. Rồi còn chuyện ăn uống? Ta đem thức ăn, nước uống vào, tiêu

hóa rồi bài tiết chúng ra ngoài. Vào rồi ra. Không có gì thường hằng. Những gì ta ăn tuần trước đã qua rồi; ta lại phải trở lại nuôi dưỡng thân mỗi ngày.

Khi chúng ta còn tin rằng, “đây là thân tôi, đây là tôi”, thì lòng ham muốn của ta sẽ không bao giờ giảm thiểu vì phần lớn ái dục liên quan đến thân. Chúng ta nên dành thời gian để chiêm nghiệm điều này, để thấy đó là sự thật.

Chúng ta nghĩ rằng thân sanh ra là hoàn hảo. Nhưng theo đức Phật, thân không bị ung thư do yếu tố từ bên ngoài, mà chính nó là ung thư, là cấu uế. Hãy thử nhìn tất cả mọi thứ do thân thải ra. Không có cái gì hấp dẫn cả. Tôi chắc rằng không ai muốn đem chúng trở lại vào thân. Hãy nhìn thân như nó là, một thứ cần để làm người. Nhưng đa số chúng ta khổ là vì thân; chúng ta “dính mắc” quá nhiều vào thân, luôn cố gắng để thỏa mãn mọi đòi hỏi của thân. Ta cần nhớ thân do tứ đại tạo thành và quán sát các thành phần này nơi chính bản thân. Chúng ta có thể sờ nắn sự rắn chắc của thân, rồi cảm nhận điều đó nơi thân cây rắn chắc. Khi đứng trên cỏ, ta cảm nhận được nước sương trên mặt cỏ, và ta cũng nhận biết được nước miếng, nước mắt, mồ hôi, và máu trong cơ thể ta. Ta cảm nhận được sự ấm áp của thân và sự ấm áp của trái đất xung quanh chúng ta. Ta cảm nhận được cơn gió thổi qua mặt cũng như nhận biết được hơi thở của ta. Chúng ta thấy gió thổi trôi đám mây, làm rung động lá và nghĩ đến sự chuyển động của cơ thể ta.

Qua những sự quán sát trên, ta có thể thấy rằng không có sự khác biệt trong thể chất, trong hiện hữu; nó chỉ là vậy. Thân thể của ta là vật chất, như đức Phật nói, và tứ đại là nền tảng của tất cả mọi hiện hữu.



Điều quan trọng là nhận biết sự bất như ý nơi thân. Không có nghĩa là chống đối, từ bỏ nó, hoặc nghĩ rằng “Giá mà không có thân thì tốt hơn”. Chúng ta chỉ cần hiểu rằng thân tạo ra vấn đề cho ta. Như thế, qua sự nhận thức về tính vô thường của thân, chúng ta có thể biết đến sự hoại diệt của ta – không phải chỉ trên lý thuyết, hoặc với hy vọng rằng nó chưa xảy đến; không phải là sự kiện của tương lai, mà là chuyện xảy ra trong từng giây phút. Ngay lúc này và ngay tại đây, chúng ta đang hoại diệt. Tất cả những suy tư, cảm xúc, hơi thở, toàn thân của ta, luôn trong tình trạng biến đổi. Sự chuyển động không ngừng nghỉ này ở trong chúng ta, cũng như trong vũ trụ, sự chết và tái sinh trong từng giây phút. Hiểu được chân lý này, chúng ta có thể suy ra rằng trên một bình diện rộng hơn, sự tái sinh xảy ra mỗi buổi sáng khi ta thức dậy sau giấc ngủ dài. Chúng ta không cần suy đoán điều gì sẽ xảy ra sau khi chết. Nó đang xảy ra, từng giây phút. Cái chết có mặt ngay lúc này, từng phút giây. Khi thân già đi, sự tái sinh này càng lúc càng trở nên mong manh, dễ vỡ, cho tới cuối cùng khi nó chấm dứt. Sự chết là ngay bây giờ.

Có ai nhớ mình đã suy nghĩ điều gì lúc bốn giờ rưỡi chiều hôm qua không? Hẳn là không. Còn nói chi đến những gì đã xảy ra trong kiếp trước? Chúng ta cũng có thể nhớ một số sự kiện quan trọng, đặc biệt, nhưng chúng không có nhiều và rải rác. Mọi thứ khác đều là quá khứ đã qua, đã chấm dứt, và giờ ta hoàn toàn quên hết.

Thân ta “vô thường, biến hoại, đoạn tuyệt, hoại diệt”. Ta biết nó dễ bị bệnh hoặc gặp tai nạn như thế nào. Hủy diệt thân mạng không phải là điều khó; điều đó vẫn

thường xảy ra, trong chiến tranh, trong những xung đột chết người, trong tai nạn.

Khi quán tưởng lời Phật dạy, chúng ta cần xét xem thân có thật sự là sở hữu của ai không, hay thật ra, nó chỉ là một duyên hợp không liên quan đến ai, phát sinh từ lòng ham muốn được hiện hữu, cấu tạo bởi tứ đại, được nuôi dưỡng bằng thực phẩm, vô thường và dễ hoại diệt. Một khi ta có thể thấy được tất cả chỉ là duyên khởi, rằng thân không có “bản thể”, thì ta phải chấp nhận sự thật là ta không quyền hạn gì đối với thân. Không ai muốn bệnh, đau lưng, cảm cúm, hoặc nhức đầu, nhưng tất cả chúng ta đều phải trải qua. Điều này có nghĩa gì? Nếu chúng ta thật sự sở hữu thân, có quyền điều khiển nó, thì làm sao những điều vừa kể trên có thể xảy ra? Một quan niệm sai lầm khác nữa là khi tâm được thanh tịnh, thì thân không bao giờ còn gây trở ngại cho ta nữa. Chính đức Phật cũng ngã bệnh và qua đời. Ta cần nhớ rằng tất cả mọi người đang sống, sẽ chết. Có mặt rồi ra đi. Nếu con người có khả năng khắc phục được bệnh tật và cái chết, sao chưa có ai làm được điều này? Chưa có gì chứng minh được điều đó, chưa có giáo lý nào khẳng định được điều đó. Dĩ nhiên chúng ta phải chăm sóc thân, như chăm lo cho ngôi nhà chúng ta đang sống. Nhưng không ai cho rằng căn nhà là bản thân của mình, hoặc ảo tưởng rằng căn nhà đó sẽ tồn tại mãi mãi, không cần sửa chữa nếu ta gìn giữ nó cẩn thận. Không một ai trong chúng ta viễn vông như vậy. Thân là căn nhà mà chúng ta đang sống, ta cần giữ nó sạch sẽ, ngăn nắp, dốc hết sức gìn giữ nó, nhưng chúng ta chỉ làm được đến vậy. Chúng ta không thể làm cho thân hoàn hảo. Cho đến bây giờ, điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm được là quán sát thân và tự

hỏi: “Ai làm chủ nó? Hoạt động của nó ra sao? Sao nó làm nhiều việc mà chính tôi cũng không muốn nó làm?”

*“Trong thân ấy, thức ta lại nương tựa và bị trói buộc”*. Đây chính là khởi đầu của tri giác –rằng có thân và tâm, hay thức. Nhưng một khuynh hướng khác cho rằng thân và tâm hoàn toàn, thực chất là một. Điều này không chỉ vô lý, mà còn kỳ dị, vì nếu thân và tâm là một, thì làm sao ta có thể phát triển tâm xả khi thân đau nhức. Giáo lý hay quan điểm này, đầu xuất phát từ thiện ý, cũng không lợi ích gì khi nó trái ngược với sự thật. Tuy nhiên, có “một ý thức đồng nhất”, ở đó ta cảm thấy mình đồng nhất với tất cả mọi sinh vật khác, với thiên nhiên, nơi chúng ta sẽ không còn cảm thấy sự khác biệt giữa “ta” và tất cả mọi thứ đang hiện hữu, và điều này xảy ra vì chúng ta đã buông bỏ ý nghĩ về một cá tính độc đoán, lẩn lút.

Thân và tâm là hai hiện tượng khác nhau, nhưng tùy thuộc lẫn nhau. Sự tùy thuộc này có mặt vì chúng ta sống trong cõi người. Có thể nói rằng thân đang gánh vác tâm. Ở đây chúng ta phải lệ thuộc vào thân, dầu có những cõi giới khác –mà chúng ta sẽ nói đến sau, ở đó ta không cần có thân xác. Tiếc thay, hiện giờ, tâm ta vẫn phải phụ thuộc vào thân. Nếu ta cảm giác đau đớn, tâm sẽ trở nên bức rức, khó chịu, chống đối lại. Nếu là cảm giác dễ chịu, nó sẽ bám chặt, níu giữ lại. Rõ ràng là tâm ta phản ứng theo các cảm giác nơi thân. Tuy nhiên, điều đó không nhất thiết là luôn xảy ra. Đức Phật thường nói, người chưa giác ngộ, sẽ khổ vì hai thứ, thân và tâm, trong khi người tỉnh thức chỉ bị thân làm khổ mà thôi, tâm sẽ không còn phản ứng theo thân nữa. Như thế nghĩa là ta vẫn có thể độc lập với các cảm xúc nơi thân, nhưng hiện tại, khi

tâm còn lắm si mê, chưa giác ngộ, thì thân và tâm vẫn còn tùy thuộc lẫn nhau.

Khi quán sát bốn yếu tố (tứ đại) của thân, ta thấy được sự cấu thành của nó. Tương tự, chúng ta cũng có thể quán sát tâm và nhận ra được bốn khía cạnh của nó. Thực hành được vậy, chúng ta sẽ tiến gần hơn với giác tri rằng không có ai làm chủ tâm đó cả. Khía cạnh thứ nhất là “thức uẩn” (sense-consciousness), (năm giác quan: thấy, nghe, nếm, xúc chạm và ngửi). Khía cạnh thứ hai là cảm thọ, phát khởi từ sự xúc chạm của các giác quan. Cảm thọ có thể là dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Khía cạnh thứ ba là tưởng, cũng được gọi là sự đặt tên. Thí dụ, cảm giác khó chịu, được đặt tên là “đau”. Khía cạnh thứ tư là tâm hành (mental formation), hay phản ứng. Nếu tâm nói “đau”, phản ứng thường là “tôi không thích cảm giác này”, hay “tôi phải thoát khỏi cảm giác này”. Ở giai đoạn này trong quá trình tu tập của chúng ta, ta cần ý thức rõ ràng về bốn khía cạnh này của tâm, và sự diễn biến tuần tự của chúng như là nhân và quả: sắc, thọ, tưởng và hành. Biết được diễn tiến này là điều rất quan trọng, trong lúc hành thiền, cũng như trong cuộc sống hằng ngày. Đức Phật dạy rằng qua sự nhận biết về bốn khía cạnh này của tâm, qua sự chánh tri và chánh kiến của kinh nghiệm thực chứng, mà ta nhận thức được rằng không có gì trong những thứ đó tạo thành cái “tôi.” Cái “tôi” chỉ là một tư duy, một ý nghĩ. Nhưng nó đã hằn sâu trong tâm thức đến nỗi chúng ta hoàn toàn tin vào đó, và mọi người quanh ta cũng tin tưởng như thế.

Tuy nhiên, cái “tôi” đó không chỉ là một tư duy, nó còn là một cơ cấu tạo nên tham, sân. Tất cả mọi người đều sống với tham sân, chúng quá quen thuộc với chúng ta,

nhưng chúng không mang đến hạnh phúc cho ta. Trong quá trình tu tập, ta cần quán sát không chỉ bốn yếu tố (tứ đại) nơi thân, mà cả bốn khía cạnh của tâm, xem chúng phát khởi và hoại diệt như thế nào. Chúng ta có thể chú tâm vào sự xúc chạm của từng giác quan – một vị nếm, một mùi hương- và sự xúc chạm đó đưa đến cảm thọ như thế nào -thoải mái, khó chịu, trung tính- vân vân.

Đa số chỉ quan tâm đến bước đầu và bước cuối, sự xúc chạm và phản ứng (hành): “Cái này trông đẹp, tôi muốn có,” hoặc “Nhìn xấu quá, tôi phải bỏ nó đi”. Phản ứng xảy ra quá nhanh đến nỗi ta không kịp biết đến hai giai đoạn ở giữa. Chúng ta cần thực hành như sau: Khi đã nhận biết phản ứng của mình, ta quay trở về với sự xúc chạm đã đưa đến phản ứng đó. Sau đó, chúng ta cố gắng để ý trở lại cảm thọ theo sau sự xúc chạm đó, và tiếp theo là lời nói của tâm, việc đặt tên của nó (dơ bẩn, gớm ghiếc, ngon lành, chán). Hãy chú ý đến hai giai đoạn bị đánh mất, cảm thọ và đặt tên. Giờ trong bốn khía cạnh đó – xúc, thọ, tưởng và hành- hãy thử tìm xem ai đã xúc, thọ, tưởng và hành. Chắc chắn là tâm sẽ lên tiếng, “Chính là tôi làm những điều ấy”, nhưng tâm chỉ là tư duy. Còn người làm những điều đó ở đâu? Chúng ta thực sự có thể nhận thấy rằng bốn giai đoạn đó là một tiến trình tự động, rằng không có ai “làm” gì cả. Tất cả chỉ xảy ra và ta có thể quán sát nó xảy ra.

Chúng ta có thể quyết định chấm dứt tiến trình này ở bất cứ giai đoạn nào trong bốn giai đoạn, nhất là ở giai đoạn tưởng hay đặt tên. Lúc đó, ta sẽ thấy là mình không bị áp lực phải có phản ứng. Tuy nhiên, khi ta làm điều đó, tâm sẽ lại nói: “Chắc chắn tôi là người đã có quyết định đó, và quyết thực hiện nó”. Bạn thử tìm cái tôi này

đi. Chỉ có sự quyết tâm, là một tâm hành. Chúng ta cần phải quán tưởng về điều này không phải chỉ một lần, mà nhiều lần nữa. Trong các chướng ngại (khandhas) có vô minh. Có người sẽ nói sự quyết tâm đó là từ suy nghĩ của họ, người khác nói nó bắt nguồn từ cảm thọ, người khác nữa sẽ nói: “Nó là người quan sát” hoặc “Nó là ý chí của tôi.” Còn chúng ta sẽ tự hỏi cái gì có thể được xem là cái “tôi”? Cái “tôi” đó ở đâu khi không có phản ứng nào xảy ra, khi không có người quan sát, không có quyết tâm, không có gì hết? Điều này cần nhiều thời gian để suy ngẫm và cần sự quyết tâm nỗ lực để tìm cho ra chân lý thật sự, để hiểu cho rõ ngọn ngành sự hiện hữu của con người và không chỉ đơn giản ở mức phiến diện, với những thứ chúng ta thích hay không thích. Nếu chúng ta đã sống với sự thích hay không thích đủ lâu, lúc ấy ta có thể nhận ra rằng vẫn còn một giải pháp khác.

Thực hành việc quán tưởng này ngay sau khi xuất định thì rất có lợi. Nếu không, việc quán tưởng này chỉ dừng lại ở mức thực hành tri thức, và tâm rất sẵn sàng nghe theo, đơn giản chỉ vì nó muốn trốn tránh việc tra cứu này. Nếu chúng ta chỉ suy gẫm một cách hời hợt, thì chẳng ích lợi gì, nhưng khi sự suy gẫm này đưa đến sự nhận thức, thì lợi ích rất lớn.

Đức Phật đã cho một ẩn dụ về tuệ giác ở tầng thiên thứ tư như sau:

*Ví như một hạt lưu ly bảo châu, đẹp đẽ, trong suốt, có tám mặt, khéo dũa, khéo mài, sáng chói, không uế trước, đầy đủ tất cả mỹ tướng. Và một sợi giây được xuyên qua hạt ngọc ấy, sợi giây màu xanh, màu vàng, màu đỏ, màu trắng hay màu vàng nhạt. Cũng vậy, với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm,*

*không phiền não, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến chánh tri, chánh kiến. Vị ấy biết: Thân này của ta là sắc pháp, do bốn đại tạo thành, ... , và trong thân ấy thức ta lại nương tựa và bị trói buộc.*

Hạt châu, hoàn hảo về mọi khía cạnh, là hình ảnh của tuệ giác, trong sáng, rõ ràng, và không ti vết. Để nhận ra được hạt châu, ta cần đôi mắt sáng, cũng thế, ta cần một tâm định tĩnh, trong sáng để nhận biết được tuệ giác.

Phải có một sự liên hệ giữa những gì được quán sát, hay chiêm nghiệm, và nội tại của ta. Chính là tâm đang làm việc chiêm nghiệm: “Ai đang xúc chạm? Ai đang phản ứng?” Nhưng khi đang quán sát, ta cũng kết nối với cảm thọ nội tâm, là tiếng nói không ngừng khẳng định, “Đây là tôi.” Khi cảm giác như thế, chúng ta chỉ quán sát sâu xa hơn. Mặc dù đúng đó là điều được cảm nhận, nhưng khi ta quán điều này sâu xa và tỉ mỉ, thì sự thật không phải vậy. Đó chỉ là tà kiến. Chúng ta tiếp tục quán sát tứ đại, nhân của thân hiện hữu này, tính vô thường của nó, cái chết, một trong những điều này hoặc tất cả, nếu chúng ta thật sự muốn biết. Chúng ta cũng quán bốn khía cạnh của tâm khi chúng phát khởi tiếp theo đó. “Ai đang làm tất cả những điều này, ngược lại với ý nguyện của tôi? Tại sao điều này xảy ra khi tôi chỉ muốn trú trong tầng thiên định thứ tư?”

Bằng cách này, chúng ta có thể tiến gần đến sự hiểu biết về những điều đức Phật dạy. Nếu chỉ dừng ở trên bề mặt, ta sẽ không bao giờ có thể sử dụng hiệu quả tấm bản đồ mà Đức Phật đã trao tay. Đức Phật đã hứa khả rằng nếu chúng ta đi trọn đạo lộ, thì sẽ không còn khổ đau. Nếu qua quá trình tu tập, mà ta đạt được lòng tin vào

giáo lý của Đức Phật, thì ta sẽ muốn đi từng bước theo  
tấm bản đồ của Phật, và tiếp tục đi hết cuộc hành trình.





## Chương 07

# Tầng Thiên Thứ Năm Và Thứ Sáu

## “Không Vô Biên Xứ” và “Thức Vô Biên Xứ”

Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), do Ngài Phật Âm (Buddhaghosa) viết vào thế kỷ thứ năm, đã có những ẩn dụ rất thích hợp với bốn tầng thiên định đầu tiên.

*Một kẻ lữ hành đi trong sa mạc, không mang theo nước, và càng lúc thì càng khát. Cuối cùng, anh ta nhìn thấy một hồ nước ở đằng xa, anh ta tràn đầy hân hoan, vui sướng.*

Đi lang thang trong sa mạc với cơn khát tượng trưng cho sự khao khát hỷ lạc, và hạnh phúc nội tâm, mà chúng ta đã không thể tìm được ở thế giới bên ngoài. Cảm giác háo hức, hân hoan khi nhìn thấy hồ nước từ đằng xa, giống như cảm giác phát khởi ở tầng thiên định thứ nhất – sự nhận thức được rằng có một cái gì đó, dù còn đang ở “xa tầm tay với”, có thể cuối cùng mang lại cho chúng ta cảm giác thoả mãn hoàn toàn. Biết rằng nó đang ở phía trước, tâm thức sẽ tiến dần đến đó.

Sau đó, người lữ hành đứng ở bờ hồ, tràn đầy niềm vui, vì biết rằng mình đã đến được chỗ có nước để giúp anh hết khát. Đây là sự mô tả về nhị thiên, niềm vui biết rằng chúng ta đã đến bờ của niềm vui nội tại.

Kế tiếp, người lữ hành bước xuống hồ, uống nước, và sau khi uống đã khát, người ấy cảm thấy hài lòng và

gần như trở nên một con người khác với kẻ lữ hành lang thang trong sa mạc không có nước trước đây.

Đó là chứng nghiệm của tam thiên. Nếu đã từng bị khát nước một thời gian dài, chúng ta biết cảnh đó khổ sở thế nào, về thể xác lẫn tinh thần. Sự so sánh trên để nói về trạng thái tâm lý và tình cảm thường xảy ra của chúng ta, vì trong khi đang đi tìm kiếm nước, ta luôn bực bội, khó chịu, nhưng một khi ta đã uống “đã khát”, thì lại hoàn toàn khác. Chúng ta cảm thấy tự tại và hạnh phúc. Trạng thái hỷ lạc này không phải là mục đích cuối cùng mà Đức Phật muốn hướng chúng ta đến, nó chỉ là một bước trên con đường. Tuy nhiên, đó là một bước trọng yếu, vì nó cho ta niềm phấn khởi để tiếp tục tiến bước và để đạt tới tuệ giác mới.

Bây giờ người lữ hành nơi sa mạc mới cảm thấy an bình. Trước đó, khi anh tìm kiếm không ngừng nghỉ, anh đã ở trong một hoàn cảnh rất khổ sở, vì nước là nguồn mạch sống của anh. Nhu cầu sinh tồn đã thúc đẩy anh đi khắp tất cả phương hướng. Giờ đã hết khát, anh rời khỏi hồ nước, đến dưới bóng cây, và nằm nghỉ ngơi để lấy lại sức. Cảm giác hoàn toàn thoải mái, tự tại này là trải nghiệm của tứ thiên. Không phải là hành giả rơi vào giấc ngủ tại đó, mà chỉ là để cho tâm được nghỉ ngơi trong sự tĩnh lặng của thiên định.

Những ẩn dụ này mô tả rất đúng những gì mà chúng ta thường trải qua trong cuộc sống, mà không hề ý thức được. Giống như thân không thể sống mà thiếu nước, thì tâm cũng cần có niềm hỷ lạc, định tĩnh mới được thoải mái. Có thể chúng ta cũng không biết mình đang tìm kiếm điều gì. Nó chỉ biểu hiện trong sự lãng xãng, không yên ổn của ta, như khi ta thay đổi chỗ ở, tìm bạn bè mới,

tư tưởng lạ, thay đổi công việc, du lịch xứ này, xứ kia. Những gì mà chúng ta theo đuổi chỉ là phản ánh của cơn khát nội tâm, mà ta hy vọng có thể làm dịu cơn khát đó bằng những thứ bên ngoài ta. Cái mà chúng ta đang tìm kiếm đã nằm sẵn bên trong ta, nếu chịu dành thời gian và năng lực cho một cuộc truy tìm nội tâm, chúng ta sẽ tìm thấy sự an bình nhanh hơn, vì đó là nơi duy nhất mà ta có thể tìm được.

Người ta cho rằng tứ thiên như một bộ phóng cho các bậc thiền vô sắc kế tiếp. Tất cả chúng ta đều có khả năng đạt đến các trạng thái tâm thức này; thật ra, ta có thể nói là chúng “không có gì đặc biệt”. Các bậc thiền đó không phải là sự giác ngộ, nhưng chúng là nền tảng và là sự bổ sung cho khả năng của tâm. Giác ngộ tự nó là một điều rất đặc biệt, nó đòi hỏi nhiều sức mạnh tinh thần, vì thế trước tiên chúng ta phải có một nền móng vững chắc. Đạt được các tầng thiền định chỉ là vấn đề thời gian và kiên trì, nhưng trong quá trình tu tập, điều tiên quyết là không được tìm kiếm, mong mỏi bất cứ kết quả hay sự thành tựu nào.

Bốn tầng thiền đầu được gọi là “sắc giới định” vì chúng ta có những trạng thái tương tự trong cuộc sống đời thường, dù không viên mãn và luôn phải lệ thuộc vào những điều kiện bên ngoài. Tuy nhiên, vì lý do đó, ta vẫn có thể liên hệ với các tầng thiền định một cách khá dễ dàng. Tất cả các trạng thái định này đều có sẵn trong ta, nhưng vọng tưởng đã che khuất cái nhìn của chúng ta. Bất cứ vọng tưởng đó là gì, dù là “Tôi phải chú tâm,” hoặc “Tôi phải thực hành điều này,” hoặc “Tôi không muốn làm việc ấy,” đều không quan trọng. Tâm định đã bị những sự suy nghĩ, phản ứng, ý kiến, quan điểm – những

thứ rất quen thuộc với chúng ta- che lấp. Khi nhận thấy rằng ta chưa bao giờ hoàn toàn hài lòng với các hoạt động của thân tâm, thì chỉ có một câu trả lời: hãy buông bỏ chúng trong lúc hành thiền và đừng để chúng xen vào tâm thức. Dù “tôi” thích hay không thích vật gì, dù “tôi” muốn hay

không muốn đạt được điều gì, không khác gì nhau, khi hành thiền, chúng ta không nên mang chúng vào trong tâm. Khi ta có thể buông bỏ đồng hồ lớn này, tâm thức tự động hướng đến các trạng thái tâm khác. Đây là điều mà Đức Phật đã giải thích cho Pottthapāda. Tất cả chúng ta đều có ý thức, do đó ta cũng có khả năng đạt được các trạng thái tinh thức được biết đến như là thiền định,

Có nhiều ý kiến khác nhau về các tầng thiền định, gây ra nhiều hoang mang. Nếu không có những định kiến về vấn đề này ngăn trở, chúng ta sẽ dễ dàng ngồi xuống hành thiền. Nếu chúng ta có thể buông bỏ vọng tưởng trong tâm thức, thì an định sẽ xảy ra một cách tự nhiên, vì đó là nơi tâm yên tĩnh, lắng đọng sẽ hướng về. Nó chẳng còn chỗ nào khác để đến trừ khi nó đạt đến Niết Bàn (Nibbana), lúc đó nó sẽ tiến vào Niết Bàn an lạc. Cho đến lúc đó, các trạng thái tâm khác chỉ là những trạng thái mà hành giả có thể chứng nghiệm được, khi tâm đã buông bỏ mọi vọng tưởng. Chúng ta không cần cả đến sự “đạt” định. Chúng ta chỉ cần buông bỏ mọi nghĩ suy.

Kế tiếp là các tầng thiền định vô sắc (formless meditative absorption). Trong tiếng Pāli, bốn tầng thiền đầu được gọi là Sắc giới định (*rūpa jhāna*), bốn tầng kế tiếp, Vô Sắc giới định (*arūpa jhāna*). Các tầng thiền định này được gọi là vô sắc vì, khi ta sử dụng khả năng tâm một cách bình thường, như trong đời sống hằng ngày, ta sẽ không

thể liên hệ với chúng. Thật ra, đối với người không hành thiền, những điều này nghe giống như một chuyện thần tiên. Trái lại đối với các thiền sinh, dầu chưa được trải nghiệm các tầng thiền định này, họ cũng có chút khái niệm về chúng. Như chúng ta đã biết qua trong các chương trước, bốn tầng thiền định đầu tiên liên quan đến cảm giác vật lý và tình cảm. Các ẩn dụ mà Đức Phật đưa ra đều liên quan đến thân: thân ướt đẫm, tràn đầy, trùm phủ. Trái lại, trong các tầng thiền kế tiếp, không có những sự so sánh như thế được đưa ra, không có cảm xúc, và dĩ nhiên là không có cảm giác vật lý nào được nói đến. Các tầng thiền định này hoàn toàn là các trạng thái tâm linh, chúng phát khởi vì tâm, qua sự chứng nghiệm liên tục bốn tầng thiền định đầu tiên đã trở nên dễ uốn nắn, dễ sử dụng, nhu nhuyễn đủ để ta có thể trải nghiệm chúng. Tâm không còn cứng nhắc, cố cưỡng, nên giờ nó có thể vươn đến những tầng thiền cao hơn.

Đức Phật mô tả ngũ thiền như sau:

*Lại nữa này Potṭhapāda, với sự vượt thoát mọi sắc tướng, với sự diệt trừ mọi chướng ngại tướng, với sự không tác ý đối với di tướng, tỷ-kheo nghĩ rằng: “Hư không là vô biên, chúng và trú Không vô biên xứ ... Như vậy do sự học tập, một tướng khởi lên, cũng do học tập một tướng diệt trừ”.*

Trong tứ thiền chúng ta không còn trải nghiệm các cảm giác về thân, mà chỉ ý thức đến sự tĩnh lặng của tâm, của các cảm giác. Do vậy trong ngũ thiền, việc “vượt thoát mọi sắc tướng” không phải là việc gì đặc biệt cần phải thực hiện. Mà đúng hơn, chính là ta phải buông bỏ “mọi chướng ngại tướng”, một cách có chủ đích. Điều này ám chỉ, trước tiên và quan trọng nhất, là đến sự giới

hạn của thân mà chúng ta thường biết đến. Chúng ta hình dung rằng có một biên giới rõ rệt: “Chỗ nào không còn da, chỗ đó không còn thân”, và như thế, nơi đó “cái tôi” cũng chấm dứt luôn. Đó rõ ràng là một sự cố cưỡng, một giới hạn mà chúng ta tự đặt ra cho mình. Trong bốn tầng thiền sắc giới, sự giới hạn đó đã phần nào được nói rộng ra hơn. Dầu gì, sự giới hạn đó cũng không hoàn toàn cứng nhắc và bó hẹp như trong cuộc sống hằng ngày, nơi mà chúng ta biết chắc đâu là sự bắt đầu và chấm dứt của mình, hay ít nhất là ta nghĩ mình biết; chúng ta tự coi mình như một khoảng không gian được quy định trước và được lấp đầy.

Khi chúng ta xuất tứ thiền và muốn vươn đến “không vô biên xứ”, chúng ta có thể ghi nhận biên độ của thân, ở bất cứ đâu lúc đó, và bắt đầu đẩy biên độ đó ra xa, xa hơn nữa. Thiền quán về tứ đại, mà chúng ta đã nói đến trước đây, có thể giúp chúng ta khái niệm về tiến trình này.

Đức Phật nói đến “không tác ý với các dị tướng”. Chúng ta cần vượt thoát ý niệm về sự “độc đáo” của từng cá nhân, từng ngôi nhà, từng cây trái, từng bầu trời, vì chúng ta nhìn biết mọi thứ như tách biệt, như có giới hạn. Khuynh hướng phân biệt này là bản tánh tự nhiên của nhân loại. Trong tiếng Pāli, *Papanca*, có nghĩa là khác biệt, “đa dạng”, và bao gồm thiên nhiên trong đó. Ở trong mỗi loại, có cơ man là “cá biệt”. Con người nằm trong trường hợp này: tất cả chúng ta đều nhìn hơi khác nhau. Chúng ta bị sự khác biệt đó thu hút. Khi ở trong một khu rừng, chúng ta thưởng thức hình dáng của từng loại cây đặc biệt nào đó, đặc điểm của từng cành lá.

Tương tự, khi nhìn lên bầu trời, ta xuýt xoa ngắm từng ngôi sao. Với con người cũng thế: ta thích hay không thích những khuôn mặt khác nhau. Do đó, chúng ta phải vượt thoát trên tất cả những thứ đó để có thể tiến đến sự vô hạn định của không gian.

Có hai cách để làm việc đó, và chúng ta có thể sử dụng một hoặc cả hai cách, tùy theo việc thực tập trải rộng tâm có khó hay không. Cách thứ nhất, như đã nói qua, là từ biên độ của thân, bất cứ ở chỗ nào mà ta cảm nhận được, bắt đầu trải rộng ra cho đến khi nó hoàn toàn hòa lẫn vào vô định. Nếu gặp trở ngại như không thể trải rộng thân hơn nữa, hành giả có thể sử dụng khái niệm về khu rừng, đồng cỏ, núi đồi, thung lũng, sông, biển; sau đó trải rộng đến khắp cả trái đất mà ta đang sống; và xa hơn nữa đến bầu trời, và chân trời trên quả địa cầu. Khi đến tận chân trời, chúng ta buông bỏ, và đó là không gian vô tận. Đó là “không tác ý với các dị tướng”, hoặc là đến ranh giới, mà trong suy nghĩ của chúng ta, khiến tất cả mọi thứ tách biệt.

Thiền quán về những lời dạy này cũng rất hữu ích, hãy tự hỏi và suy nghĩ xem lời Đức Phật dạy có đúng sự thật không; thật ra, có hay chẳng một tổng thể hơn là cái về tách biệt mà ta hay để tâm đến? Phải chăng những ranh giới dường như rất thật, chỉ là ảo ảnh thị giác? Dưới khía cạnh khoa học, kiến thức phổ thông cũng cho ta biết rằng không có khối cứng chắc, độc lập nào có thể tìm thấy trong vũ trụ. Chỉ có những phân tử năng lượng, hội tụ rồi tan rã không ngừng nghỉ. Những điều này chúng ta đều nghe qua, nhưng ít khi nhớ đến. Nếu như qua thiền quán, ta nhận biết rằng đó là thực tại của mọi vật, thì ta cũng sẽ nhận ra rằng các ranh giới có thể là vọng tưởng

do tâm tạo ra. Tri giác này sẽ giúp chúng ta buông bỏ dính chấp vào sự khác biệt.

Đó là hai cách để tiến vào không vô biên xứ, mà theo Đức Phật, có thể được thực hiện với chủ tâm. Chúng ta không cần phải chờ đợi một ngày nào đó nhờ may mắn lớn mà gặp được nó. Có khả năng nhận thức được một chân lý cơ bản như thế giúp ta mở rộng tâm thức. Đa số không bao giờ suy nghĩ như thế. Họ không có khái niệm gì về một tổng thể. Ngay cả các nhà khoa học, dầu đã khám phá ra chân lý này qua các thí nghiệm và nghiên cứu, họ cũng hiếm khi biến nó thành một phần của quá trình tư duy nội tại của họ. Họ chỉ coi đó là một sự kiện khoa học. Tuy nhiên, nếu đó là chân lý, thì nó liên quan đến chính tâm thức của chúng ta, vì tâm là yếu tố cơ bản của vũ trụ. Đây không phải là một tâm thức riêng lẻ, hạn hẹp mà tất cả chúng ta thường biết đến. Nếu ta dành chút thời gian quán chiếu về tri giác này, ta sẽ thấy mình đủ khả năng để với tới loại tâm triển khai này. Chúng ta càng ít hạn chế tâm, thì tâm càng dễ được triển khai rộng hơn, và càng dễ để nó nhận ra những chân lý tốt cùng hơn. Những kiến thức thông thường của chúng ta không liên quan gì đến chân lý tuyệt đối cả; chân lý đó bị bóp méo, cắt xén bởi những giới hạn của bản thân chúng ta. Nếu tâm được khai mở, chúng ta sẽ vượt thoát khỏi các giới hạn này. Tất cả chúng ta đều có tiềm lực này, mà đúng ra, là con người, chúng ta có bốn phần tận dụng hết mức tiềm lực ấy; không phải để ở mãi trong giới hạn hiện tại, mà để khai thông, mở rộng đến hết mức.

Sau khi xả định, nhất là sau các tầng thiền định này, nếu ta hướng tâm đến việc quán sát “tuệ tri” thì rất lợi ích và đáng công.



Trong đoạn văn sau, Đức Phật nói đến những tà kiến về ngã, rất phổ biến trong thời Đức Phật. Mà đúng ra, nó cũng là cách chúng ta suy nghĩ ngày nay.

*Một số sa-môn và Bà-la-môn có chủ trương như thế này, có chủ kiến như thế này: vì thân này có sắc, được tạo ra bởi tứ đại, là sản phẩm của cha mẹ, nên khi thân này tan rã, nó bị hủy diệt, biến mất, không còn tồn tại sau khi chết. Và như vậy, cái ngã này cũng bị tiêu diệt.*

Từ đoạn kinh này, chúng ta được biết có những người chủ xướng lý thuyết – trong đó có Pottthapāda – rằng cái ngã đồng nhất với thân, và như vậy thân này là “ta”. Quan niệm này rất phổ biến trong thời đại của chúng ta, đến nỗi không thể đoán biết có bao nhiêu người tin theo. Từ đó nảy sinh ra một tư duy rất phổ biến là nếu thân chúng ta hoàn thiện, thì chúng ta cũng sẽ trở nên hoàn hảo. Nhưng làm sao ta có thể làm cho thân hoàn hảo, mà dầu có được, thì điều đó cũng chẳng tạo ra sự khác biệt thiết yếu nào. Trên phương diện vật lý, có thể ta sẽ cảm thấy thoải mái hơn vì điều đó, nhưng chỉ có như vậy. Tuy nhiên, quan niệm này có thể tìm thấy trong bất cứ tạp chí về sắc đẹp, thời trang nào hiện nay.

Ngày nay, dầu chúng ta không nói rằng thân do tứ đại tạo thành, nhưng quan niệm thì hoàn toàn giống. Chúng ta nhìn vào gương và tự nhủ “Đó là tôi”. Còn ai khác hơn chứ? Chúng ta thường xuyên soi gương và lúc nào cũng thấy cùng một hình ảnh phản chiếu lại. Thì dĩ nhiên đó phải là “tôi” rồi. Đó là một cái nhìn bị hạn chế và hẹp hòi. Quan điểm này không thể mang đến hạnh phúc cho chúng ta, vì ta không bao giờ có thể hoàn toàn thỏa mãn thân. Nó luôn có những nhu cầu cần được thỏa mãn và những đòi hỏi đôi khi rất vô lý. Nó luôn mang đến cho

ta bao vấn đề. Hãy thử tưởng tượng nếu chúng ta có thể ngồi thiền với chỉ tâm, mà không cần có thân, thì sẽ tuyệt vời biết bao. Ta sẽ không bao giờ cảm thấy, “Ồi, tôi không thể chịu đựng thêm nữa rồi”, không bao giờ bị nhức đầu gối, đau lưng, ngứa chỗ này, chỗ kia muốn hắt hơi, vãn vãn. Dĩ nhiên, chúng ta vẫn phải định tâm khi hành thiền, nhưng sẽ tự do, thoải mái hơn nhiều. Có thân, nói tóm lại, là có phiền toái. Giờ bạn có thấy rằng tự đồng hóa mình với nó là kỳ quặc đến thế nào chưa? Tại sao ta lại nghĩ rằng mình là sự phiền toái? Vậy mà, giống như Pottthapāda và bằng hữu của ông, chúng ta cũng thừa nhận giống như thế.

Kế tiếp là quan niệm sai lầm thứ hai về ngã, mà nghe nó rất phô trương:

*Người khác lại nói, có một cái ngã như bạn đã nói, tôi không chối bỏ điều này. Nhưng cái ngã đó không bị tiêu diệt hoàn toàn vì còn có một cái ngã khác, có thực chất, thiêng liêng, thuộc về thế giới giác quan, được nuôi dưỡng bằng thực phẩm. Bạn không biết hay không thấy nó, nhưng tôi biết, tôi thấy. Đó là cái ngã lúc thân này hoại (sẽ) tan rã.*

Đó là quan niệm xác định có một linh hồn. Quan niệm này cho rằng khi thân hư hoại, con người chúng ta mất đi, nhưng còn có một cái ngã thiêng liêng, thuộc “cõi dục”. Hiện nay, một quan niệm tương tự như thế cũng rất phổ biến. Dựa trên lý trí, có thể ta không tin điều này, nhưng nó đã được rỉ rả bên tai chúng ta quá lâu đến nỗi trong ta luôn có nỗi nghi tiềm ẩn; có thể có một cái “ngã” trong linh hồn, hoặc một linh hồn trong ngã –tùy theo ý ta chọn lựa- nhưng nó hoàn toàn khác với cái “tôi” hiện nay mà chúng ta biết. Chúng ta thích nghĩ rằng linh hồn

là một khía cạnh thanh cao của ta, và trong linh hồn có ngã. Nó phản ánh một mong ước thầm kín: “Nếu tôi không phải là thân, thì ít ra tôi cũng là linh hồn.” Một khía cạnh khác của hệ thống tư duy này chứa đựng một khái niệm mơ hồ rằng bất kỳ ngã đi đâu sau khi chết, nó cũng sẽ được hạnh phúc.

Quan niệm sai lầm thứ ba là :

*Có một cái tự ngã như bạn đã nói, tôi không chối bỏ điều này. Nhưng tự ngã đó không hoàn toàn bị hủy diệt, vì còn có một tự ngã khác thiêng liêng, thực chất, do tâm tạo, viên mãn, không có khiếm khuyết gì ở các căn. Tự ngã này sau khi thân hoại, sẽ biến mất.*

Ở đây, chúng ta có một ý tưởng vi tế, do tâm tạo, được đặt vào đây, không phải một linh hồn, mà là một cái ngã cao hơn. Trong Ấn Độ giáo, đây là khái niệm về sự hòa hợp với Phạm Thiên (*Atman*), “ngã cao tột”, đối nghịch với “ngã thô phù”. Đức Phật nói tất cả những điều này đều sai lầm, vì vậy Đức Phật đã nhắc lại các quan niệm sai lầm khác nhau này. “Ngã do tâm tạo” cũng là dấu hiệu của các tầng thiên cao hơn, mà ta cũng vừa được biết đến là “không vô biên xứ”. Chúng nghiệm một trạng thái tâm như thế đem đến cho ta ý nghĩ rằng nếu “tự ngã” hòa lẫn vào cái không gian đó, thì đó là cách mà tâm đã tạo nên ngã.

Tất cả những khái niệm này xuất hiện vì người ta không thể buông bỏ ý nghĩ rằng, nhất định phải có “ai đó”. Chúng ta tiếp tục tin tưởng như vậy. “Ai đang làm tất cả những việc tôi làm đây?” chúng ta tự nhủ. “Ai đang suy nghĩ tất cả những điều tôi suy nghĩ? Ai đã phản ứng với các xúc chạm giác quan của tôi? Ai đang mong muốn

những thứ mà tôi muốn? Tất nhiên phải có một người nào ở đó rồi". Ngay cả khi chúng ta không còn đồng hóa mình với thân, điều đó không khó làm, chúng ta vẫn bị thúc ép phải xác lập mình với một cái gì đó. Đầu tiên là linh hồn; rồi đến một cái ngã siêu việt hơn, qua các tầng thiên định vô sắc, hay một loại bản ngã nào đó vẫn còn hiện diện trong không gian vô biên hay thức vô biên.

Cuối cùng, quan niệm sai lầm thứ tư là :

*Có một tự ngã như bạn đã biết, nhưng có một tự ngã khác, hoàn toàn xa rời các cảm xúc của thân, không còn các phản ứng do xúc chạm, không còn tác ý trên dị tướng, thấy rằng không gian là vô hạn, đã nhận biết phạm vi vô hạn của không gian. Đây là cái ngã sau khi thân hoại, tan rã.*

Đây là "tự ngã trong sự đồng nhất". Trong tầng thiên định thứ năm, khả năng để bước vào không gian vô định mang đến cho hành giả cảm nghiệm của sự đồng nhất. Chúng ta mất đi sự riêng rẽ, sự tách biệt. Tư duy về một "ý thức đồng nhất", hiện giờ đang thịnh hành, cũng có chút giá trị. Đó là ý thức rằng chúng ta không phải là người quan sát, đứng riêng rẽ và nhìn mọi thứ diễn ra trước mắt. Khi nào chúng ta còn là người quan sát, chúng ta không thể không có sự yêu ghét, phê bình, đánh giá. Chúng ta bị lòng ái dục vây bủa vì ta muốn có hay không muốn có những thứ mà ta quan sát. Khi chúng ta còn có những suy nghĩ như vậy, thì ta còn tin vào một cái ngã, một linh hồn, hoặc một siêu ngã. Khi trải nghiệm được sự đồng nhất, chúng ta có thể tin rằng mình đã dẹp bỏ được ý thức bản ngã. Đó là ý nghĩ về sự hoà đồng với Thượng đế, hay theo Ấn Độ giáo, với Phạm Thiên (Atman). Tuy nhiên, để đồng nhất, để nối kết với một cái

gì, ngụ ý rằng phải có một cái gì đó hoặc có một người nào đó mới có thể nối kết. Lần nữa, Đức Phật đã bác bỏ quan niệm này.

Trong tất cả bốn quan niệm sai lầm, dấu vi tế đến thế nào, vẫn còn ý tưởng về một “cái ngã”. Dĩ nhiên “ý thức đồng nhất” vẫn tốt hơn “ý thức tách biệt”. Nó giúp chúng ta có lòng tử tế và từ bi đối với người khác một cách tự nhiên, không cần cố gắng, vì nếu tất cả là một, ai có thể làm phiền hay chọc giận chúng ta? Nó cũng giúp ta dẹp bỏ lòng sợ hãi. Khi có cảm giác cô lập, chúng ta cảm thấy người khác, thế giới chung quanh và cái chết đe dọa. Khi chúng ta cảm thấy là một với tất cả hiện hữu, dầu ta gọi đó là Thượng đế, Phạm Thiên, hay bất cứ danh hiệu gì, thì nỗi sợ hãi kia cũng được giảm bớt rất nhiều. Tuy nhiên, cái cảm giác có ngã vẫn còn hiện diện, vì chúng ta còn cần nó để hòa hợp với lý tưởng cao hơn.

Ta cũng nên dành thời gian để suy gẫm về bốn quan niệm này và tự hỏi chúng ta tin theo cái nào? Có phải là đồng hóa với thân? Linh hồn? Thượng ngã? Có phải là sự hòa hợp với vũ trụ? Chúng ta thật sự nghĩ mình là ai? Có thể ta chẳng bao giờ đạt được ý thức đồng nhất, nhưng ta có thể quán về nó, và tự hỏi xem ai hoặc là cái gì đồng nhất. Chúng ta có thể xét xem linh hồn có hiện diện bên trong chúng ta và nó có phải là “ngã” không. Chúng ta có thể quán về thượng ngã (higher self) và thân. Thực sự, có cơ sở nào để thấy “cái tôi” trong tất cả những điều này không? Quan điểm của chúng ta đã được in sâu vào tâm thức từ lúc nào, và khi mà tâm thức vẫn còn dính mắc, chưa được uốn nắn hay phát triển, thì nó khó có thể nhìn sự vật như chúng là. Thật khó để chúng ta nhận ra rằng tất cả những quan điểm này đều do tâm tạo để củng cố

bản ngã. Khi chúng ta không còn cần hay không muốn củng cố bản ngã, thì ta sẽ dễ dàng nhận ra một thực tại khác hơn. Thực tại này càng rõ ràng, ta càng dễ hành thiền, vì ta bắt đầu hiểu rằng trở ngại duy nhất trên đường tu tập của chúng ta chính là “cái tôi”. Khi chúng ta càng hiểu rõ “cái tôi” này chỉ là một tư duy, thì nó càng ít cản trở con đường tu tập của chúng ta.

Giáo lý của Đức Phật không chỉ là sự hỗ trợ tâm lý cho cuộc sống. Nhưng quan trọng hơn, nó hoán chuyển sự suy nghĩ của ta thành ra tiến bộ hơn, sau khi đã có sự trải nghiệm cấp tiến. Đó là lý do tại sao giáo lý này đã tồn tại hơn hai ngàn năm trăm năm. Tâm lý học có những diễn biến lên xuống, những ý tưởng mới, cũng như những cái dờ hơi, nhất thời, nhưng giáo lý của Đức Phật rất căn bản, khó thể thêm điều gì mới vào đó. Trong quá trình tu tập, chúng ta cố gắng nhìn toàn bộ những sự trải nghiệm mà Đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta. Đây là nơi mà ta cần đến khả năng quán chiếu và tìm tòi của mình. Khi ta hành thiền, tâm cố gắng trở nên yên tịnh và chú tâm; khi chúng ta quán chiếu, tâm cố gắng nhìn mọi thứ dưới một ánh sáng khác. Cả hai đều phải đi đôi với nhau. Như chúng ta đã thấy trong bản kinh này, lời dạy của Đức Phật, có một sự đồng nhất, trọn vẹn. Chúng ta không thể nào chỉ lấy trong đó ra một phần và thực tập; làm thế không có kết quả. Chúng ta cần đến tất cả: giới hạnh, thủ thúc các giác căn, tự tại, chánh niệm, thiền định, quán chiếu và soi rọi.

Bây giờ chúng ta đến với **tăng thiền thứ sáu**:

*Lại nữa, với sự vượt thoát mọi Không vô biên xứ, tỷ-kheo nghĩ rằng “Thức là vô biên” chứng và trú Thức vô biên xứ. Như vậy do học tập, một tướng khởi lên, cũng do học tập một tướng diệt trừ.*

Sự giải thích về các tầng thiền vô sắc rất sơ lược, có thể vì Đức Phật biết rằng Potṭhapāda chưa sẵn sàng để thật sự thực hành chúng, hoặc phần giải thích đó đã bị thất truyền.

Ở tầng thiền thứ năm, khi hành giả chứng nghiệm Không vô biên xứ, để bước vào tầng thiền kế tiếp, hành giả chỉ cần hướng tâm từ không gian đến cái thức đã trải nghiệm Không vô biên xứ. Chỉ có Thức vô biên mới có thể trải nghiệm được Không gian vô biên. Khi xuất khỏi tầng thiền thứ sáu, hành giả tự hỏi “Tôi đã học được gì ở tầng thiền định này?”, hành giả sẽ nhận thấy rằng không có gì là sự xác tính của một cá nhân riêng rẽ, mà chỉ có sự đồng nhất. Khi hành giả biến nhận thức này thành một phần trong quá trình tư duy của mình, thì ý thức đồng nhất (unity-consciousness) sẽ xuất hiện. Trong Không vô biên xứ hay Thức vô biên xứ, không thể tìm thấy một bản ngã riêng lẻ nào đang trải nghiệm tầng thiền định ấy. Nếu hành giả tìm thấy, thì hành giả đã không còn trú tâm vào sự vô định, và người quan sát đã xuất hiện trở lại. Trong tứ thiền, vai trò của người quan sát đã giảm thiểu tối đa, do đó đã góp phần không nhỏ vào việc làm tăng trưởng tâm linh và giác tri. Trong ngũ và lục thiền, người quan sát hiện diện rõ hơn, vì thế khi hành giả xuất thiền, người quan sát biết rõ rằng không có ai, không có gì ngoài trừ sự vô hạn định, và có thể thật sự hấp thụ hoàn toàn tri giác ấy.

Với sự chứng nghiệm về Thức vô biên xứ, hành giả sẽ có được một nhận thức, đồng nghĩa với ý thức vũ trụ hay tâm sở phổ thông (universal consciousness). Khi đã có được tri giác đó, dưới hình thức của một kinh nghiệm tự chứng, hành giả sẽ không bao giờ muốn làm hoen ố

tâm sở phổ thông với lời nói, hành động hay tư duy bất thiện. Chúng ta là tất cả, mỗi người chúng ta, là một phần ý thức đó, và khi ý thức của mỗi cá nhân càng thanh tịnh, thì ta càng dễ đạt đến sự thanh tịnh của tâm sở phổ thông. Nơi đó, tất cả mọi thứ đều có thể được tìm thấy. Bất cứ những gì chúng ta tư duy, nói hoặc làm đều chứa đựng trong đó và không biến mất. Đây là một giác tri khác gắn liền với sự trải nghiệm các tầng thiền định.

Chúng ta có thể so sánh ngũ và lục thiền với tầng thiền định thứ nhất và thứ hai. Khi hành giả cảm nhận được hỷ, thì lạc xuất hiện. Hành giả chỉ cần hướng tâm từ cảm giác (sensation) sang cảm xúc (emotion), đã sẵn có mặt ở đó, và chỉ cần hành giả chú tâm đến nó mà thôi. Trong tầng thiền định thứ năm và thứ sáu cũng thế, chỉ là chúng ở mức độ vi tế hơn, vì tâm định đã tiến đến mức sâu sắc, vi diệu hơn. Khi hành giả chứng nghiệm Không vô biên xứ, thì đồng thời Thức vô biên xứ cũng phát khởi. Hành giả chỉ cần hướng tâm từ không gian đến thức đang có mặt ở đó.

Thức vô biên xứ dễ bị hiểu lầm. Nhất là trong truyền thống Ấn Độ giáo, nơi mà ai cũng cho rằng đó là dấu hiệu của sự đạt đạo. Kinh nghiệm đó thực sự cũng đem lại một nhận thức hoàn toàn xác thực, đó là: “Tôi là thế” (I am that), trong tiếng Sanskrit tat tvam asi, diễn tả một ý thức đồng nhất. Meister Eckhart, một nhà thần bí đạo Thiên Chúa thời Trung Cổ, đã nói một điều đại khái như thế: “Thượng đế và tôi giống nhau.” Ông đã xem bị thiêu chết vì câu nói đó. Ông chỉ nói câu đó mà không đưa ra một giải thích gì hơn, tôi đoán rằng có thể ông đã đạt đến các trạng thái thiền định khá cao. Bởi vì không ai có thể nói lên điều đó, và nói như ông, không phải với sự



cao ngạo, mà bằng sự khiêm nhường, vì nỗ lực to tát nhất của ông không phải là để “trở thành” một ai đó.

Đây chắc chắn là một sự chứng thực rất cao, rất quan trọng và là một phần của tiến trình thiền định. Với công phu tu tập, chúng ta phát triển quá trình này và biến nó càng ngày càng trở thành một phần thực hành của riêng ta, lúc đó mức độ trong sáng và hiểu biết của tâm thức cũng sẽ xuất hiện. Lúc đó tâm không còn bị giới hạn và gò ép trong phạm vi của “một cá nhân cụ thể” nào. Trong thiền, nó đã đạt đến một chỗ xa hơn cái gọi là “bản ngã tuyệt đối”. Tuy nhiên, dù tâm đã có thể trải nghiệm được cả Không vô biên xứ và Thức vô biên xứ, tâm vẫn biết rằng khi nó xuất khỏi các trạng thái tâm định này, khổ đau vẫn hiện diện và tâm vẫn còn cần phải cố gắng hơn nữa. Khi nào chúng ta còn cảm giác có một cái ngã trong ta, thì cái ngã ấy sẽ còn chịu đau khổ. Đó là lý do tại sao ta cần quán sát xem ta tin tưởng vào “cái ngã” nào, và tự hỏi xem niềm tin ấy có cơ sở hay không. Khi ta thấy nó không có cơ sở, thì ta có thể trải nghiệm một sự chuyển biến lớn lao trong cái nhìn của ta về mọi vật thực sự như thế nào.



## Chương 08

### Tầng Thiên Thứ Bảy, Thứ Tám, và Thứ Chín

*“Vô Sở Hữu Xứ”,  
“Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ”,  
và “Diệt Tận Định”*

*Lại nữa, với sự vượt thoát mọi Thức vô biên xứ, tỷ-kheo nghĩ rằng: “Không có vật gì” chứng và trú Vô sở hữu xứ... Và khi tướng Vô sở hữu xứ vi diệu chân thật khởi lên, vị ấy có tướng Vô sở hữu xứ vi diệu chân thật. Như vậy do học tập, một tướng khởi lên, cũng do học tập một tướng diệt trừ. Và Thế tôn nói: “Đó là sự học tập Thế Tôn nói đến”.*

Tầng thiên định thứ bảy cũng được mô tả khái quát giống các tầng thiên trước đó.

Các tầng thiên định năm, sáu và bảy thường được biết đến như thiên Vipassana hoặc thiên minh sát. Dĩ nhiên, như chúng ta được biết, bốn tầng thiên định đầu tiên cũng mang đến cho ta tuệ giác. Ở đây xin tóm tắt lại: Sơ thiên mang đến cho ta tuệ giác rằng những gì ta đang đi tìm trong thế gian, đã sẵn có trong ta; nhị thiên cho thấy rằng các dục lạc không bao giờ mang đến cho ta niềm hỷ lạc trong thiên định; tam thiên, sự tự tại và bình an chỉ xuất hiện khi ta không còn tham ái. Cũng cần nhắc lại ở đây rằng, ngay như sự mong muốn đạt được định cũng bảo đảm rằng định ấy sẽ không thể xảy ra; ta cần phải buông bỏ hết mọi ham muốn, để đạt định với tâm thư giãn, thoải

mái. Tứ thiên, khi mà sự khẳng định về bản ngã được giảm thiểu, thì sự tĩnh lặng xuất hiện, và từ sự tĩnh lặng đó, tâm xả mới phát khởi.

Tầng thiên thứ năm và thứ sáu mang đến một sự thấu hiểu sâu sắc quan trọng rằng, trong định, con người mà chúng ta nghĩ rằng đó là mình, sẽ không có mặt. Có không gian, có thức, và đâu có người quan sát, nhưng hành giả không thể tìm thấy ai. Người quan sát đã vượt tới sự vô biên của không gian và ý thức, nếu không thì cả hai đều không được biết tới. Người quan sát nhỏ bé đang ngồi ở đây, đọc những trang này, cố gắng để hiểu, nhưng không thể nào cảm nhận được sự vô hạn định. Chúng ta không có vẻ gì là vô hạn định, cũng không cảm giác được sự vô hạn định, phải không? Nhưng trong định, có một cảm giác về sự vô hạn định, và người quan sát cũng sẽ vô hạn. Mặc dù có không gian, là vật chất, và mặc dù có thức, là tâm linh, nhưng không có ai ở đó để xác tín rằng mình sở hữu một trong hai sự vô hạn định đó. Chúng chỉ hiện diện, thế thôi.

Trong tầng thiên thứ bảy, Vô sở hữu xứ, ta nhận thấy rằng không những không có người nào, mà cũng không có “vật” gì. Trong Không vô biên xứ cũng như trong Thức vô biên xứ, không có gì mà ta có thể nắm bắt hay níu giữ; không có một thể khối rắn chắc nào trong vũ trụ. Được nghe hay được đọc về một chân lý như thế, tất cả đều có vẻ rất thú vị, nhưng để tự cảm nghiệm được điều đó là một vấn đề khác nữa. Sau chứng nghiệm đó, mọi phản ứng của chúng ta đối với người chung quanh và đối với thế giới đương nhiên là thay đổi, vì lúc đó chúng ta đã có một sự hiểu biết nội tại rằng tuy mọi thứ và mọi người

đều có vẻ như rắn chắc, trong thực tế, mọi thứ đều là những dòng luân chuyển không dừng.

Chúng ta có thể cảm nghiệm được tầng thiền định thứ bảy bằng hai cách. Một là ta ý thức đến một sự chuyển động rất vi tế không dừng dứt, giống như khi ta nhìn vào một bồn phun nước, ta sẽ thấy các tia nước luôn chuyển động; sự so sánh này có thể khập khểnh, nhưng ít ra nó cũng cho ta một khái niệm. Cách thứ hai là ta ý thức đến sự lan tỏa bao gồm cả Không vô biên và Thức vô biên, và khoảng lan tỏa mênh mông đó không có gì (no-thing) có thể được tìm thấy.

Những tuệ giác sâu sắc này hành giả không thể nào hấp thụ ngay được; phải cần thời gian, và cần lặp đi lặp lại các tầng thiền định này nhiều lần trước khi tâm có thể thấm nhuần với sự hiểu biết và tầm nhìn sâu rộng này. Sau đó, nó sẽ trở thành một phản ứng tự nhiên và ta có thể hành động dựa theo đó. Dầu các tầng thiền cho ta nếm một vị khác với bình thường nhưng đừng lầm chúng với Niết Bàn.

*Lại nữa này Potṭhapāda, khi tỷ-kheo ở nơi đây tự mình khởi tưởng, vị này tiếp tục đi từ tưởng này đến tưởng khác cho đến tưởng tột đỉnh.*

Thuật ngữ “tự mình khởi tưởng” (controlled perception), ám chỉ các tầng thiền định, vì trong các trạng thái định này, tâm lần đầu tiên được tự làm chủ mình. Phần đông chúng ta nghĩ rằng mình tự làm chủ cuộc sống, nhưng đó chính là do thiếu hiểu biết. Nếu thật sự làm chủ, thì chắc chắn là chúng ta không bao giờ đại dột sống trong đau khổ. Làm chủ có nghĩa là ta có thể suy nghĩ những gì ta muốn suy nghĩ và buông bỏ tất cả những gì không mang lại hạnh phúc cho ta hay giúp ta tiến đến

mục đích tu tập của mình. Điều này xảy ra lần đầu tiên khi tâm trở nên nhất điểm (one-pointed) đủ để chứng định. Rõ ràng là tầng thiền định càng cao, thì mức độ làm chủ càng lớn, và tự khởi tướng chỉ bắt đầu ở tầng thiền định thứ ba. Lúc đó, như Đức Phật dạy trong đoạn kinh này, hành giả sẽ tiến từ giai đoạn này đến giai đoạn khác cho đến khi đạt “tướng tốt đỉnh”.

“Tướng tốt đỉnh” này xuất hiện ở tầng thiền định thứ tám, là tầng định mang lại cho tâm nhiều định tĩnh nhất, do đó nó cũng truyền cho hành giả tất cả năng lượng mà nó có. Đó là giai đoạn cuối cùng trước khi hành giả đạt đến “sự diệt tận của tầng thượng tướng”, đôi khi được gọi là tầng thiền định thứ chín, là điều mà Poṭṭhapāda hỏi đến trước tiên. Theo kinh điển, chỉ những vị Bất lai hoặc A-la-hán, mới có thể bước vào tầng định này.

Trong một số kinh điển và luận giải, tầng thiền này được diễn tả một cách khá chi tiết. Hành giả đạt đến tầng định này, dường như người chết, vì hơi thở trở nên vi tế đến độ khó nhận biết. Tuy nhiên, sức sống vẫn chưa rời cơ thể, vẫn còn giữ lại chút hơi ấm, với nhịp tim đập rất chậm. Hành giả có thể ở trong trạng thái “tịch diệt” này trong bảy ngày. Tuy nhiên, đây không phải điều hành giả nên làm; vì nó thường được xem như một cách để khoe trương, là điều mà Đức Phật không chấp nhận.

*Và vị này khi đứng tại tướng tốt đỉnh có thể nghĩ:  
“Tâm còn suy tướng có hại cho ta, tâm không suy tướng mới tốt cho ta hơn”.*

Điều này có nghĩa là, và đây là một tuệ tri rất sâu sắc, tư duy chính nó là khổ. Bất cứ sự mong cầu, ước muốn, bất cứ tâm hành nào cũng đều là khổ, vì tất cả mọi tướng luôn biến động. Mà biến động tạo ra bực bội, đưa đến

khổ, và không bao giờ hoàn toàn được thỏa mãn. Thí dụ, nếu nghĩ về quá khứ, chúng ta mang nó vào hiện tại. Nếu là một quá khứ bất hạnh, ta mong giá mà nó khác đi, như vậy là tự tạo cho bản thân sự đau khổ không cần thiết. Chúng ta nên để yên cho quá khứ. Nó đã qua rồi, không cần làm sống lại nỗi bất hạnh của mình. Hiện tại chúng ta đang sống và biết tu. Chỉ nên có những suy nghĩ đem lại lợi ích cho chúng ta, liên quan đến con đường giải thoát mà chúng ta đang thực hành ở ngay giây phút hiện tại. Tương tự, nếu ta nghĩ đến tương lai, mong được điều ta ao ước, hoặc cầu nguyện cho điều gì đó đừng xảy ra, thì ta cũng mang tương lai vào hiện tại, và đó là khổ. Chúng ta cần phải nhìn lại mình một cách thành khẩn, dẫu không phán đoán, để nhận ra rằng chúng ta vẫn thường làm như thế và việc làm đó thật là dại.

Cho *“Tâm còn suy tưởng có hại cho ta, tâm không suy tưởng mới tốt cho ta hơn”*, không có nghĩa là chúng ta nên trở thành những vật thực không biết suy nghĩ! Nhưng, ngay cả lúc không hành thiền, cũng có nhiều khoảng thời gian trong ngày, chúng ta không cần suy nghĩ. Những lúc đó, chúng ta chỉ cần nhận biết: hơi thở, sự chuyển động, cái nhìn, cái nghe, mà không cần sự giải thích nào từ tâm. Chúng ta học được sự ngưng bật nghĩ suy trong các tầng thiền định, chúng ta thực tập mỗi ngày trong cuộc sống, như thế sẽ mang đến cho tâm thêm nhiều sức mạnh và năng lượng hơn, vì chúng ta không bắt tâm phải làm việc quá sức, như phần đông chúng ta vẫn quen làm.

“Nếu tôi suy nghĩ và tưởng tượng, các tướng mà tôi đạt được sẽ chấm dứt, và các tướng thô phù sẽ xuất hiện. Nếu như tôi không suy nghĩ hay tưởng tượng thì sao?” Như

thế, hành giả nhận thấy rằng các tướng rất vi tế này phát khởi trong tầng thiền định thứ bảy, và còn hơn thế nữa ở tầng thứ tám, sẽ chấm dứt khi hành giả bắt đầu vọng tưởng. So sánh với các trạng thái thiền định, sự suy nghĩ, phản ứng, suy đoán, tất cả đều là các tướng thô phù. Đặc biệt, suy đoán là một thói quen không tốt của tâm. Chúng ta suy đoán về kẻ khác bằng nội tâm của mình, nhưng không tự nhận với chính mình như thế, mà đổ lỗi và oán trách người khác. Dĩ nhiên, chúng ta phải sống ở đời, phải đi làm, phải bàn luận; chúng ta phải có tướng ở mức độ đó, không có cách nào khác. Đức Phật cũng phải thế. Trong bài kinh này, Đức Phật cũng phải đối thoại với Pottḥapāda ở mức độ của tâm bình thường vì Đức Phật phải trả lời các câu hỏi và đưa ra những giải thích. Nhưng có hai loại tướng, thô phù và vi tế, và sự vi tế của các tướng mang lại cho tâm và thân sự thanh thoát, tốt đẹp. Có thể nói rằng sự suy nghĩ của ta như thế nào thì ta như thế ấy, vì thế ta nên cẩn thận với những sự suy nghĩ của mình, cần chọn lọc sự suy nghĩ của mình. Chúng ta càng cẩn thận thì càng dễ tìm ra con đường đạo và thực hành các tầng thiền định.

*Vì vậy vi ấy không suy tướng. Và như thế, các tướng vi tế phát sinh, nhưng các tướng thô phù khác không phát sinh.*

Khi chúng ta không suy tướng, không sắp đặt, không phản ứng, suy đoán, thì các tướng thô phù không xuất hiện. Tính cách nhị nguyên trong cuộc sống, cái ta thích hay không thích, điều ta nghĩ người khác nên làm hay không nên làm, những thứ đó không hiện diện trong tâm ta. Các tướng vi tế, tốt đỉnh trong các tầng thiền định chỉ có thể xuất hiện khi chúng ta có thể buông bỏ tất cả.

Rồi Đức Phật nói tiếp :

*Vị ấy cảm thọ sự diệt tận. Như vậy, này Potṭhapāda, là sự chứng đạt trí tuệ diệt trừ dần dần các tầng thượng tướng.*

Trong kinh này, Đức Phật không đi vào chi tiết về tầng thiền định thứ tám, được gọi là, “Phi tướng, phi phi tướng xứ”. Không phải cái này, cũng không phải cái kia, một trạng thái tâm thức ngưng động, nơi mọi quan sát gần như dừng hẳn. Tâm quan sát vẫn có mặt, nhưng ở một mức độ vi tế đến nỗi ta không tưởng, cũng không không tưởng. Ngay cả ở tầng thiền định thứ chín, “diệt tận định”, vẫn còn một ngã tướng rất vi tế, một “cái tôi” của các bậc Bất lai, giống như mùi hương còn vương vấn của một bông hoa. Chỉ có bậc A-la-hán mới hoàn toàn được giải thoát khỏi cái ngã. Lúc này, Đức Phật hỏi Potṭhapāda:

*“Này Potṭhapāda, người nghĩ thế nào? Trước đây người đã nghe sự chứng đạt trí tuệ diệt trừ dần dần các tầng thượng tướng này không?”*

*“Bạch Thế Tôn, con không có nghe. Bạch Thế Tôn, nhưng nay con hiểu lời nói của Thế Tôn: Này Potṭhapāda, khi tỷ-kheo ở đây tự mình khởi tướng, vị này tiếp tục đi từ tướng này đến tướng khác cho đến tướng tột đỉnh ... Vị ấy cảm thọ sự diệt tận ... Như vậy là sự chứng đạt trí tuệ diệt trừ dần dần các tầng thượng tướng”.*

*“Như vậy là phải, này Potṭhapāda!”*

Như vậy Potṭhapāda là một người thông minh, ông đã lắng nghe và nhớ những gì Đức Phật đã dạy. Nhưng giờ, khi đã có câu trả lời cho câu hỏi ban đầu, ông liền có ngay những câu hỏi khác :



*Bạch Thế tôn, Thế Tôn chỉ nói đến một tướng tuyệt đỉnh hay nhiều tướng tuyệt đỉnh?*

Đức Phật trả lời:

*-Ta nói đến một tướng tuyệt đỉnh và cũng nói đến nhiều tướng tuyệt đỉnh.*

Và Pottthapada hỏi liên câu khác:

*-Bạch Thế tôn, làm sao Thế Tôn nói đến một tướng tuyệt đỉnh và cũng nói đến nhiều tướng tuyệt đỉnh?*

*-Này Pottthapāda, tùy theo vị ấy cảm thọ sự diệt tận (của một tướng) sau tướng khác, vị ấy đạt tới nhiều tuyệt đỉnh sai khác, cái này tiếp theo cái kia cho đến tuyệt đỉnh cuối cùng mà Ta nói đến nhiều tướng tuyệt đỉnh. Như vậy, Ta nói đến một tướng tuyệt đỉnh và cũng nói đến nhiều tướng tuyệt đỉnh.*

Nếu chúng ta sử dụng từ “thức” thay vì “tướng”, có thể giúp ta dễ hiểu những điều Đức Phật dạy ở đây. Trong sơ thiên, thức có chuyển đổi, chưa hẳn là vi tế, nhưng rõ ràng là khác. Khi xuất định thì tâm thức đó, sự chứng nghiệm tột đỉnh của hành giả ở thời điểm đó, chấm dứt. Khi hành giả tiến sâu hơn qua các tầng thiên định, tâm thức đó dần dần trở nên vi tế hơn, mỗi tầng thiên dọn đường cho tầng kế tiếp, cho đến khi hành giả đạt đến mức cuối, “tướng tuyệt đỉnh”, là giới hạn cuối cùng trong khả năng con người. Kế đến là sự diệt tận. Đức Phật vừa dạy về tuyệt đỉnh cuối cùng này, và cũng dạy về tuyệt đỉnh của từng tầng thiên định. Pottthapāda vẫn chưa thỏa mãn:

*-Bạch Thế tôn, tướng khởi trước, trí khởi sau; hay trí khởi trước, tướng khởi sau; hay tướng và trí cùng khởi một lần không trước không sau?*

*-Này Potṭhapāda, tưởng khởi trước trí mới khởi sau, do tưởng sanh, trí mới sanh. Vị ấy tuệ tri: “Do duyên tưởng, trí sanh ra nơi ta”.*

Trong chương sáu, chúng ta đã xét về bốn khía cạnh của tâm: thức căn, thọ, tưởng và tâm hành. Vì thế chúng ta đã biết rằng, theo lý duyên sanh, tưởng phải khởi trước khi trí có thể theo sau. Nói cách khác, chúng ta phải trải nghiệm một điều gì đó trước khi có thể hiểu về nó. Điều này đúng cho tất cả mọi việc ta làm. Thí dụ, để hiểu khái niệm về vô thường, trước tiên chúng ta phải kinh nghiệm nó, như là sự phát khởi và chấm dứt của hơi thở hay ý nghĩ của chúng ta. Đối với các tầng thức của định cũng thế. Chúng phải xuất hiện trước khi ta “biết” việc gì đã xảy ra. Đó cũng là con đường đưa đến tuệ giác; vì tuệ tri chỉ có thể phát khởi từ kinh nghiệm đã được chứng thực. Đây là một phần quan trọng trong giáo lý của Đức Phật. Tất cả chúng ta đều có hạt giống giác ngộ bên trong, nhưng vì ta không thật sự hiểu được sự trải nghiệm của mình, nên nó không mang đến cho ta tuệ tri, để ta vẫn là người chưa giác ngộ. Đức Phật nói tiếp:

*-Với lời dạy này cần phải hiểu tưởng sanh trước trí sanh sau, tưởng sanh trí mới sanh.*

Ở giai đoạn này, Đức Phật trả lời trực tiếp những câu hỏi của Potṭhapāda, vì Đức Phật đã thuyết cho ông tất cả những bước tu tập. Rõ ràng là Potṭhapāda rất thích thú với các câu trả lời, nhưng ta cũng thấy rõ rằng Potṭhapāda khá xa lạ với những điều Phật dạy, nếu không ông đã không hỏi những điều như vậy. Giờ, Potṭhapāda lại có câu hỏi khác :

*-Bạch Thế tôn, tưởng có phải là tự ngã của con người hay tưởng khác, tự ngã khác?*

Đây là sự khó khăn thường xảy ra khi ta nhìn sự vật theo sự thật tương đối. Chúng ta tự đồng hóa mình với tướng và gọi nó là “tôi”. Chúng ta nghĩ:

“Còn ai có thể biết tôi đang nghĩ gì? Chỉ có thể là tôi”, và bằng cách đó, sự suy nghĩ của ta cứ quẩn quanh không lối thoát, trừ khi ta buông bỏ tất cả những ý nghĩ này. Với Poṭṭhapāda cũng thế, ông cũng chìm đắm trong sự thật tương đối. Chúng ta rất hiểu và thông cảm với ông có phải không, vì ông cũng như chúng ta thôi.

Đức Phật với ý định tách Poṭṭhapāda ra khỏi ý nghĩ về ngã, nên hỏi:

*-Này Poṭṭhapāda, người hiểu tự ngã như thế nào?*

*-Bach Thế tôn, con hiểu tự ngã là thô phù, có sắc, do bốn đại hình thành, và do đoàn thực nuôi dưỡng.*

*-Này Poṭṭhapāda, nếu tự ngã là thô phù, có sắc, do bốn đại hình thành, và do đoàn thực nuôi dưỡng, như vậy này Poṭṭhapāda, tướng khác và tự ngã khác... Tuy vậy một vài tướng khác của người ấy khởi lên, một vài tướng khác diệt xuống. Này Poṭṭhapāda, với sự nhận thức này cần phải hiểu tướng khác, tự ngã khác.*

Nói cách khác, nếu Poṭṭhapāda là tự ngã thô phù, là thân này, thì ông tính thế nào đối với các tướng đến rồi đi? Làm sao cả hai lại có thể là một?

Poṭṭhapāda dường như chưa chấp nhận sự thật này, nên giờ ông lại nảy ra ý khác, cho rằng tự ngã là do ý sở thành (mind-made self). Ở đây ta cũng thấy rất hiểu ông. Vì cũng có người thường cho rằng: “Tôi không phải là thân này”. Tuy nhiên đó là một câu nói nguy hiểm. Người khôn ngoan hơn sẽ nói: “Thân này không phải là tôi”. Vì với câu nói trước, vẫn còn có sự ám chỉ một sở hữu, và ai

là người chủ đó? Dĩ nhiên, phải là “tôi”. “Tôi” là chủ của thân. “Tôi” cố gìn giữ cho thân được mạnh khỏe, hạnh phúc, đem lại cho nó những xúc chạm dễ chịu. Nó là của tôi, giống như cái nhà này, cái xe, hay cái tủ lạnh này là của tôi. Tuy nhiên đó là quan điểm của Pott̥hapāda khi ông nói:

*-Bạch Thế tôn, con hiểu tự ngã là do ý sở thành, đây đủ mọi chi tiết lớn nhỏ, đây đủ các căn.*

Rõ ràng là Pott̥hapāda chưa buông bỏ ý nghĩ về sở hữu. Ông chỉ thay thế thân bằng tâm. “Tôi là tâm này”, thay vì “Tôi là thân này”. Đức Phật lại trả lời như đã làm trước đó:

*-Nếu tự ngã là do ý sở thành, ... như vậy này Pott̥hapāda, với sự nhận thức này, cần phải hiểu tướng khác, tự ngã khác ... Giả sử tự ngã ấy là do ý sở thành, ... một vài tướng khác của người ấy khởi lên, một vài tướng khác diệt xuống. Nay Pott̥hapāda, với sự nhận thức này, cần phải hiểu tướng khác, tự ngã khác.*

Bó buộc phải chấp nhận chân lý này, Pott̥hapāda lại nghĩ ra một giả thuyết khác, “Bạch Thế tôn, con hiểu tự ngã là vô sắc, do tướng sở thành”. Thật ra, ông muốn chứng tỏ mình nhanh trí. Nếu tự ngã không phải là thân, cũng không phải là tâm, thì có lẽ nó vô sắc hay gì đó; có lẽ nó không có hình tướng. “Vô sắc” là thuật ngữ liên quan đến các tầng thiền định cao hơn, mà Đức Phật đã giải thích qua. Lần nữa, Đức Phật lại xác định với Pott̥hapāda rằng tướng khác, tự ngã khác. Dầu cho tự ngã là vô sắc, một vài tướng khác của người ấy khởi lên, một vài tướng khác diệt xuống. Đức Phật muốn cho Pott̥hapāda hiểu rõ lý do tại sao tướng và tự ngã không thể là một, dầu có sắc hay không, vì tướng khởi lên, rồi diệt xuống. Pott̥hapāda lại tiếp bằng một câu hỏi khác:

*-Bạch Thế tôn, con có thể hiểu được chăng “tướng là tự ngã của con người” hay “tướng khác, tự ngã khác”?*

*-Này Potṭhapāda, thật khó cho người biết được ... vì người có dị kiến, có tin tưởng khác, có lý tưởng khác, có thiên tư khác, có hạnh nguyện khác.*

Nói một cách khác, Potṭhapāda không phải là đệ tử của Phật. Ông đã thừa hưởng những niềm tin khác, chịu những ảnh hưởng khác, vì thế rất khó cho ông hiểu được chân lý này.

Đối với chúng ta ngày nay cũng thế. Nếu ta chịu ảnh hưởng của niềm tin có linh hồn, đời sống sau khi chết, hay hạnh phúc sau khi chết, hoặc một phương thức đặc biệt nào đó, thì thật sự là khó để ta có thể hiểu lời Đức Phật dạy; chúng ta, có thể nói, là ở một cung bậc khác. Dĩ nhiên chúng ta có thể thay đổi tư duy của mình; chúng ta vẫn thường làm thế, nhưng trước hết ta phải hiểu tại sao mình cần thay đổi. Để có thể thực sự hiểu được những lời Phật dạy, chúng ta cần ý thức rõ ràng về cái khổ của mình –lúc nào đó cũng là bước đầu tiên- và cuối cùng ta cũng nhận ra rằng không có gì mà ta đã thử nghiệm qua trước đây có thể giúp xóa đi nỗi khổ của ta. Chỉ lúc đó, ta mới có thể sẵn sàng cho một sự chuyển hóa sâu sắc và có thể chấp nhận những ảnh hưởng khác. Sau này, chính Potṭhapāda cũng trở thành đệ tử của Đức Phật. Tuy nhiên ở giai đoạn này, ông vẫn còn đây trong tâm bao quan điểm, thuyết lý mà ông đã thu thập từ bao vị thầy khác, hay từ kinh Vệ Đà, từ giáo lý Bà-la-môn, mà các tín đồ trung thành, trong đó có Potṭhapāda, đã thuộc nằm lòng. Đức Phật đã nhẹ nhàng nhắc nhở cho Potṭhapāda biết rằng do những điều kiện trước đây của ông, ông khó mà hiểu được những câu trả lời của Đức Phật đối với các câu hỏi của ông. Do

vậy, giờ Pott̥hapāda ngưng hỏi những câu hỏi như thế, và cuộc thưa hỏi của Pott̥hapāda với Đức Phật cũng kết thúc. Trong chương tới, ta sẽ lại thấy Pott̥hapāda tiếp tục các câu hỏi của ông, nhưng với một chủ đề khác, còn ở giây phút hiện tại thì ông im lặng. Rõ ràng là Pott̥hapāda không có khả năng hiểu được chân lý tuyệt đối về tự ngã.

Trong chương trước chúng ta đã nói đến nhiều loại tự ngã, được đề ra ở nhiều điểm, nhưng cao điểm là đưa đến một “ngã đồng nhất” (unity-self). Pott̥hapāda đã đưa ra ba loại tự ngã: thân, tâm và vô sắc. Ông chưa được biết rằng tất cả những thứ đó đều chỉ là ý nghĩ. Chúng ta cũng không khác gì Pott̥hapāda. Chúng ta cũng có những quan điểm riêng của mình, và tin rằng chúng là “của ta”. Nhưng điều đó có chúng có vững chắc không? Chỉ vì “tôi” có ý kiến về một ai đó hay một điều gì đó, có làm cho nó trở thành chân lý không? Dĩ nhiên trên bình diện chân lý tuyệt đối thì không; vì ở đó tất cả đều thay đổi, chuyển động. Nhưng ngay cả ở bình diện tương đối, cũng không có gì bảo đảm nó phải như thế. Chúng ta phải thường quán sát tư tưởng, ý nghĩ của mình, xem chúng từ đâu đến. Nếu là những tư tưởng tiêu cực, ta lại còn phải cẩn trọng hơn. Phải nhận ra động lực xuất phát của chúng luôn từ nội tâm của ta mà ra. Bất cứ ý nghĩ nào cũng chỉ là suy đoán. Ngay cả ý nghĩ về tự ngã cũng là suy đoán, nhưng ta rất muốn nó là sự thật vì nó tạo ra nền tảng cho lòng sân tham của chúng ta. Tuy nhiên, nếu ta nhận ra rằng hai thứ này không đem lại nhiều an vui cho ta, có lẽ chúng ta có thể đi một bước xa hơn Pott̥hapāda. Chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng hơn và tự hỏi làm sao mà ta có thể tưởng tượng rằng thực sự có “một ai đó” trong tất cả dòng chảy của sinh, diệt. Làm sao có thể có ai ở bên trong

để kéo các sợi dây, như người nghệ nhân điều khiển các con rối, khiến những con rối vô hồn nhảy múa lung tung? Chúng ta có nghĩ mình là một ai đó như thế không? Hình như là chúng ta nghĩ thế, vì thế ta cần luôn quán xét lại ý nghĩ này.

Giống như Pott̥hapāda, chúng ta cũng đã chịu nhiều thứ ảnh hưởng khác nhau. Chúng ta chịu ảnh hưởng bởi sự suy nghĩ của người khác, bởi tất cả những gì mà ta đã kinh nghiệm và tin rằng mình hiểu chúng. Nhưng Đức Phật đã mang lại cho chúng ta một giáo lý mà qua đó ta có thể nhìn thấy bóng dáng của giải thoát. Không còn có “cái ngã” là sự giải thoát duy nhất đáng được theo đuổi vì nó giải phóng ta khỏi tham sân. Trí tuệ của Đức Phật nằm trong khả năng có thể giải thích cho người khác những gì Người đã tự chứng.



## Chương 09

# Yếm Ly, Ly Tham, và Tứ Diệu Đế

Giờ Potṭhapāda lại hướng đến những câu hỏi khác. Ông ta cũng rất giống chúng ta, có phải không? Nếu không tìm được câu trả lời cho vấn đề này, chúng ta lại xoay qua vấn đề khác.

*Bạch Thế tôn, nếu thật khó cho con biết được “tưởng là tự ngã của con người” hay “tưởng khác, tự ngã khác” vì con có dị kiến khác, có tin tưởng khác, có thiên tư khác, có hạnh nguyện khác, thời Bạch Thế tôn, thế giới có phải là thường còn không? Chỉ có quan niệm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?*

Đức Phật trả lời:

*-Này Potṭhapāda, Ta không trả lời: “Thế giới là thường còn, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?”*

Và những câu đối đáp tiếp theo:

*-Bạch Thế tôn, có phải thế giới là vô thường, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?”*

*-Này Potṭhapāda, Ta không trả lời: “Thế giới là vô thường, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.*

*-Bạch Thế tôn, có phải thế giới là vô biên ... hữu biên?”*

*-Ta không trả lời rằng thế giới là vô biên ... hữu biên, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.*



Cách đặt câu hỏi như thế, có thể đối với chúng ta bây giờ đông dài, nhưng đó là cách tranh luận thường được sử dụng ở Ấn Độ vào thời Đức Phật: “Có phải như thế không? Có phải không như thế không? Có phải cả hai vừa như thế và vừa không như thế? Có phải vừa không phải như thế vừa không không phải như thế?” Sử dụng phương pháp này, Poṭṭhapāda đưa ra mười quan điểm, được biết đến như là những quan điểm không tuyên bố (undeclared) hay không xác định (indeterminate). Đây là mười điều mà Đức Phật không tuyên bố, mười câu hỏi mà Đức Phật không trả lời. Các học giả tin rằng những câu hỏi này theo truyền thống được đặt ra đối với các vị du già, các nhà lãnh đạo tinh thần để biết quan điểm của họ như thế nào. Cuộc đối thoại của Poṭṭhapāda và Đức Phật lại tiếp tục:

*-Bạch Thế tôn, có phải sinh mạng và thân thể là một, ... có phải sinh mạng khác, thân thể khác, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?*

*-Ta không trả lời: “Sinh mạng khác, thân thể khác. Chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.*

*-Bạch Thế tôn, có phải Như Lai tồn tại sau khi chết, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?”*

*-Này Poṭṭhapāda, Ta không trả lời: “Như Lai tồn tại sau khi chết. Chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.*

*-Bạch Thế tôn, có phải Như Lai không tồn tại sau khi chết? ... tồn tại và không tồn tại sau khi chết ... không tồn tại và không không tồn tại sau khi chết?*

*-Này Poṭṭhapāda, Ta không trả lời: Như Lai không tồn tại ... tồn tại và không tồn tại ... không tồn tại và không không tồn tại sau khi chết. Chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.*

Poṭṭhapāda cuối cùng hỏi Đức Phật:

*-Bạch Thế tôn, vì sao Thế tôn không trả lời?*

Câu trả lời của Đức Phật đầy ý nghĩa thâm sâu:

*-Này Poṭṭhapāda, câu hỏi này không thuộc về đích giải thoát, không thuộc về Pháp, không thuộc về căn bản của phạm hạnh, không đưa đến yếm ly, đến ly tham, đến tịch diệt, đến tịch tịnh, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến Niết-bàn. Vì vậy, Ta không trả lời.*

Đức Phật từ chối nói về những điều không liên quan đến con đường đạo, không thể giúp ta thoát khổ.

Biết rằng thế giới có hay không có tồn tại thì cũng không đem lại lợi ích gì cho Poṭṭhapāda? Mà biết rằng linh hồn và thân là khác hay không khác, thì ảnh hưởng gì đến sự an lạc, hạnh phúc của ông? Có thành vấn đề không nếu Đức Phật hiện hữu hay không hiện hữu sau khi chết? Tất cả những vấn đề trên không thể giúp Poṭṭhapāda thoát khổ, vì thế Đức Phật từ chối không bàn đến những câu hỏi đó với ông.

Điều tương tự cũng xảy ra trong các kinh khác, vì người khác cũng lại đặt những câu hỏi loại đó với Đức Phật. Vacchagotta, một kẻ ngoại đạo, cũng là một trong những người đó. Ông đã tìm đến Đức Phật để hỏi xem Tathàgata (danh hiệu Đức Phật thường dùng để tự xưng) có hiện hữu sau khi chết hay không? Ngài có không hiện hữu hay không không hiện hữu? Ngài có vừa hiện hữu và không hiện hữu? Đức Phật bảo rằng Ngài không tuyên bố bất cứ

gi về những điều này. Sau đó Vacchagotta hỏi như thế làm sao tôi có thể hiểu điều này? Câu trả lời của Đức Phật là bảo Vacchagotta đi kiếm một số củi chụm và nhóm lửa. Sau đó Ngài bảo Vacchagotta bỏ thêm củi vào đó, và Vacchagotta đã làm theo. Đức Phật hỏi ông ta ngọn lửa cháy như thế nào và được trả lời là cháy rất tốt. Rồi Đức Phật bảo Vacchagotta đừng bỏ thêm củi vào đó nữa. Sau một lúc, Đức Phật lại hỏi Vacchagotta bây giờ ngọn lửa ra sao? Câu trả lời là ngọn lửa bắt đầu tắt. Rồi là, ngọn lửa đã hoàn toàn tắt. Đức Phật bảo với Vacchagotta, người thấy không, đó là những gì sẽ xảy ra đối với Tathàgata. Ngọn lửa đã đi đâu? Nó có đi tới hay đi lui, đi ngang, qua bên phải hay qua bên trái không? Vacchagotta trả lời, Bạch Thế tôn, không, nó chỉ tắt. Đức Phật lại tiếp tục, như thế ngọn lửa có đi lên hay đi xuống? Vacchagotta trả lời, Bạch Thế tôn, không, ngọn lửa chỉ tắt vì không còn thêm nhiên liệu. Đức Phật nói, đúng thế, và Ta cũng sẽ ra đi như thế vì không còn nhiên liệu thêm cho lòng tham ái.

Câu hỏi đó ngày nay vẫn còn được hỏi, dĩ nhiên không dùng những từ ngữ giống như thế. Trong một số truyền thống, trong các quốc gia nơi Phật giáo đã có từ lâu đời, cũng có bao giả thuyết về những gì đã xảy ra cho Đức Phật sau khi Ngài tịch diệt. Nhưng chính Đức Phật đã nói rất rõ rằng nếu ngọn lửa ái dục không còn được tiếp thêm nhiên liệu, thì thân và tâm này sẽ hoại diệt, đơn giản là thế. Chúng ta không cần phải bàn cãi thêm về điều này, với người khác hay với chính bản thân.

Đức Phật, như Ngài đã nói với Potthapāda, không trả lời những câu hỏi về những vấn đề “không đưa đến mục đích giải thoát ... không dẫn đến Pháp.” Trong một bản

kinh khác, có một câu chuyện khá thú vị, có thể làm rõ điều này. Một người bị trúng tên vào ngực và gục ngã. Bị thương khá nặng, anh ta đang ở mấp mé bờ sinh tử. Vì thế người ta đã gọi một lương y đến để nhổ mũi tên ra. Nhưng người bị thương không để vị lương y làm điều đó. Trước hết, người đó muốn biết mũi tên làm bằng gỗ gì, loại thuốc độc nào đã được tẩm ở đầu mũi tên, chiếc lông được gắn ở cuối mũi tên là loại gì; lông ngỗng hay lông diều hâu? Anh ta còn muốn biết ai đã bắn mũi tên vào anh, ở độ xa bao nhiêu, và tại sao? Dĩ nhiên nếu tất cả những câu hỏi của anh được trả lời, thì anh sẽ chết. Câu chuyện thể hiện khuynh hướng hay đặt câu hỏi về những chi tiết không quan trọng, thay vì thực hành những điều giúp ta thoát khỏi khổ đau. Trong câu chuyện, mũi tên là khổ, Đức Phật là vị lương y, và thuốc chữa là Pháp. Kẻ bị bắn tên (bị khổ) từ chối không thọ lãnh Pháp cho tới khi anh ta được biết tất cả các chi tiết dài dòng, thừa thãi.

Đức Phật cũng nói như thế đối với Potthapāda. Những câu mà Potthapāda hỏi không liên quan gì đến những điều ông cần làm. Nhưng Potthapāda không sẵn sàng để “làm” bất cứ điều gì. Đơn giản là ông đang bị Đức Phật thu hút, nếu không, ông đã không giữ Đức Phật lại lâu như thế với tất cả những câu hỏi này, nhưng ông chỉ quan tâm đến chúng trên bình diện tri thức. Tuy nhiên, có thể Đức Phật cũng cảm thấy người này có khả năng học hỏi; đó cũng là điều may mắn cho chúng ta, nếu không, ta sẽ không có cơ hội được biết đến các câu hỏi của Potthapāda, cũng như những câu trả lời cặn kẽ của Đức Phật. Đức Phật bảo, trả lời những câu hỏi này không đưa đến nhàm chán (yếm ly), đến ly tham, đến tận diệt, đến thắng trí, đến giác ngộ, cũng như đến niết bàn. Nhàm

chán là một bước quan trọng trên con đường tiến đến giác ngộ, một phần của một chuỗi được biết đến như là “duyên khởi siêu việt”, bắt đầu bằng sự hiểu biết về chính cái khổ của ta, khiến ta khởi lòng tin vào Phật Pháp và hoan hỷ rằng ta được có cơ hội tu tập. Tiếp đến là sammà samàdhi (right concentration – chánh định). Là thiền định mang đến cho chúng ta “trí tuệ và cái nhìn sự vật như chúng thực sự là”, nói cách khác, là tuệ tri rằng vạn pháp là vô thường, khổ, và vô ngã. Rồi tuệ tri này dẫn chúng ta đến sự nhàm chán với cuộc sống, và sự nhàm chán (yếm ly) này là bước đầu tiên cần thiết để đưa chúng ta thoát khỏi khổ đau. Từ giờ cho đến lúc đó, chúng ta chỉ lo tu tập cho thuần thực. Chúng ta không thể dốc tất cả sức lực vào việc tu tập khi chúng ta còn hướng đến thế giới bên ngoài để tìm hạnh phúc, khi chúng ta vẫn còn tin rằng nếu tìm được người tâm đầu, tìm được công việc tốt, nơi ở thoải mái, hay bất cứ thứ gì mà ta mong cầu, là lời giải cho những khó khăn của ta. Chừng nào chúng ta còn chưa đạt đến mức độ nhàm chán, thì chúng ta vẫn còn tu tập một cách nửa vời, và dĩ nhiên là kết quả tốt nhất cũng chỉ là những kết quả nửa vời.

Dĩ nhiên chúng ta vẫn còn phải sống trong thế giới này. Vì có thân, để được sinh tồn, chúng ta cần không khí, ánh sáng, mưa, thực phẩm, và nhiều thứ khác nữa. Nhưng sự tự tại nội tâm không bao giờ tùy thuộc vào bất cứ thứ gì ở bên ngoài. Chúng ta không thể gặt hái được nó từ bên ngoài, vì không có con đường nào như thế. Sự viên mãn, tự tại chỉ có thể đến từ bên trong.

Có thể phải cần một thời gian trước khi chúng ta có thể hiểu được chân lý này. Có người hiểu rất nhanh, người khác thì lâu hơn, và cũng có những người sẽ chẳng bao

giờ hiểu được điều đó. Điều đó tùy thuộc phần lớn vào nghiệp quả của chúng ta, và vào duyên lành của chúng ta, mà dĩ nhiên cũng chính là nghiệp quả.

Trở nên nhàm chán không có nghĩa là chúng ta chán ghét thế giới này, những người sống trong đó, hoặc thiên nhiên ở quanh ta, hay là hàng ngàn thứ tầm thường mà ta sử dụng và sống với chúng. Nhàm chán (yếm ly) không phải là ghê tởm, mặc dầu đôi khi nó cũng bị hiểu sai như thế. Ghê tởm có một ý nghĩ tiêu cực trong đó, mà ngay khi chúng ta có cảm thọ bất thiện bên trong, là sự thực hành của ta đã bị ướm nhiễm. Chúng ta không ghê tởm thế giới; mà chỉ là ta không còn dính chấp, không còn coi những việc ta có thể làm cho thân là quan trọng vô cùng, hay có liên quan đến tâm. Chúng ta đừng tìm kiếm một sự thoả mãn hoàn toàn trong thế giới này. Điều này thường không xảy ra cho đến khi chúng ta đã hoàn công tìm kiếm ở đó rất nhiều lần. Do đó rất ít khi chúng ta đạt được sự nhàm chán khi còn trẻ, mặc dầu dĩ nhiên nó cũng có thể xảy ra. Đa số chúng ta đã phải trải qua nhiều kinh nghiệm trong đời, với thế giới bên ngoài và đã từng bị thất vọng nhiều lần trước khi chúng ta có thể bắt đầu tìm một con đường khác để đi đến hạnh phúc.

Tuy nhiên khi đến với thiên, không nhất thiết là chúng ta đã trải qua sự nhàm chán. Phần đông chúng ta hành thiên chỉ vì chúng ta muốn có thêm một cái gì đó đáng làm, và đem lại sự thư thái, dễ chịu cho cuộc sống của chúng ta. Đức Phật bảo rằng điều đó vẫn còn tốt hơn là không thực hành gì cả. Đức Phật rất hoan hỷ đối với những người đến tham vấn. Ở đây chúng ta có thể nhận thấy rằng Đức Phật đã trả lời với Pottḥapāda một cách thẳng thắn và ngắn gọn rằng: đừng nghĩ đến những

chuyện bên ngoài không liên quan gì đến ta, mà phải cố gắng tu tập để được giải thoát. Nếu ta bắt đầu hành thiền chỉ vì muốn trải nghiệm một điều gì đó tốt đẹp hơn trong cuộc đời, thì hành động này cũng sẽ dần dần đem lại kết quả, nếu ta thường xuyên và kiên trì hành thiền. Nếu, qua các tầng thiền định, chúng ta nhận biết rằng có một tầng tâm thức hoàn toàn khác sẵn dành cho tất cả, ngay cả đối với những người bình thường như chúng ta, thì cuối cùng ta cũng hiểu rằng, thế gian chỉ dành thời vàng cho kẻ ngu khờ. Nó lấp lánh, nhưng không có giá trị gì. Mặc dầu nó cũng thực sự chiếu sáng một cách đầy quyến rũ. Những người phụ nữ đẹp, những người đàn ông lịch lãm, thời tiết ấm áp, cao lương mỹ vị, âm nhạc êm tai, lời văn lời cuốn -nhưng tất cả đều tùy thuộc vào sự tiếp xúc của các căn. Tất cả đều ở bên ngoài chúng ta, chứ không thể nào với tới được tiềm thức sâu kín của ta. Trong tiếng Pāli, nó được gọi là ma vương, mārā, hay sự cám dỗ.

Chúng ta luôn bị thế giới này quyến rũ, không chỉ vì nó có vẻ hấp dẫn, mà còn vì tất cả mọi người đều nghĩ rằng đó là nơi ta có thể tìm được hạnh phúc. Một số người cũng có vẻ rất thành công, có được tất cả những thứ họ muốn, khiến chúng ta tự hỏi: “Sao cuộc đời họ may mắn thế, trong khi cuộc đời ta đây bất hạnh. Có lẽ tôi cần phải bắt chước theo họ” và chúng ta cứ thế chạy đuổi theo cách này hay cách khác. Nếu cứ tiếp tục theo cách sống đó một thời gian, chúng ta sẽ đánh mất cơ hội dành cho chúng ta trong kiếp sống này để đi theo con đường nội tâm. Để đạt được sự nhàm chán, đòi hỏi một quá trình tu tập dài lâu, mà nó cũng chỉ là bước đầu tiên trên con đường chứng ngộ sâu sắc Pháp.

Sau tâm nhàm chán đến ly tham, là bệ phóng cho sự chúng đạt Niết-bàn. Ở giai đoạn này, tâm nhàm chán của chúng ta đã tăng trưởng mạnh đến đổi, khi tham hay sân phát sinh, chúng ta có thể buông bỏ chúng ngay lập tức, nhưng chúng chưa biến mất. Tham sân chỉ hoàn toàn biến mất ở giai đoạn cuối cùng trước khi giác ngộ, và ngay cả khi đó chúng cũng còn luẩn quẩn trong tiềm thức một cách vi tế, dầu chúng không còn quấy phá chúng ta nữa. Chỉ có vị A-la-hán, vị giác ngộ, là hoàn toàn rũ bỏ được chúng. Tuy nhiên, với ly tham, chúng ta không còn muốn nắm bắt, kéo níu, hay xô đẩy, chống đối. Khuynh hướng tiềm ẩn vẫn còn đó, nhưng ta có thể buông bỏ chúng vì ta đã nhìn ra được chân lý ẩn chứa trong nhàm chán. Nếu không thể làm thế, chúng ta sẽ không thể tiếp tục trên con đường đạo.

Nhàm chán và ly tham là những bước trọng yếu trên con đường này. Cũng cần nhắc lại ở đây là nếu ta không nhận ra được cái khổ của bản thân, thì ta không thể nào đạt được tâm nhàm chán và ly tham. Nếu chúng ta chỉ thực hành vì muốn có thêm chút hương vị thiên trong cuộc đời mình thì chẳng bao giờ ta có thể đến gần được nhàm chán hay ly tham. Nhận ra được cái khổ (*dukkha*) của mình, không có nghĩa là ta phải gặp một thảm kịch trầm trọng nào. Khổ chỉ là cảm giác luôn bức xúc, lo lắng, náo động, không tự tại. Khi nhận ra được cái khổ của mình, thì lòng tin vào Phật Pháp sẽ phát sinh. Điều này có nghĩa là lúc đó chúng ta mới nguyện dốc lòng, không phải lòng tin một cách mù quáng vào giáo lý của Đức Phật, mà là tìm hiểu xem những lời Phật dạy có đúng trong mọi hoàn cảnh không. Với tâm nguyện đó, hoan hỷ sẽ phát sinh vì ta có thể làm một điều gì đó vượt lên những



mong ước tâm thường của thế tục, và nhờ tâm hoan hỷ đó ta mới có thể tích cực hành thiền. Lúc đó, như chúng ta đã thấy, trong chuỗi nhân quả của “duyên sinh siêu thế” (transcendental dependent arising) này, những bước kế tiếp là các tầng thiền định, được tiếp theo sau bởi “tuệ tri và tri kiến để nhìn mọi vật như chúng thật sự là”, là một kinh nghiệm thực chứng về vô thường, khổ và vô ngã.

Trải nghiệm một điều gì đó không có nghĩa là ta sẽ hiểu nó. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta vẫn có thể sống mà không cần đến nhiều hiểu biết, như chúng ta vẫn có thể xem lướt qua báo chí đầu từ ngữ của ta có hạn chế. Cuộc sống hằng ngày không đòi hỏi chúng ta phải có một tri kiến sâu xa nào; chỉ cần ta có thể giải quyết công việc một cách hữu hiệu, là đủ rồi. Trong khi, nếu muốn đi theo con đường Phật dạy, chúng ta phải đi sâu hơn nữa; phải ý thức đến từng giây phút hiện tại, tầm quan trọng của nó, và thực sự hiểu được chúng ta đang trải nghiệm điều gì.

Trong quá trình thiền quán, chúng ta bắt đầu thấy vô thường như là một tính chất của cuộc sống; chúng ta cũng là cái vô thường đó. Điều này còn đi xa hơn việc đơn giản chấp nhận sự thật là tất cả mọi thứ đều vô thường, hoặc hơi thở của ta là vô thường. Chúng ta nhận biết sự thật đó về chúng ta ở mức độ sâu xa nhất của sự hiện hữu.

Cũng như thế, chúng ta nhận biết sự thật về khổ, khi chúng ta trải nghiệm điều đó, hết lần này đến lần khác, sự bất an tiềm ẩn trong tâm và trong trái tim ta. Chúng ta trở nên ý thức về việc ta đã bỏ ra biết bao thời gian để đi tìm những nguyên nhân ở bên ngoài, trách móc, đổ lỗi cho người khác. Chúng ta hoàn toàn quên, ở những lúc như thế, rằng người khác cũng có những bất an

tương tự, trong những cách giống hệt như của chúng ta. Thay vì thế, ta thấy chỉ có mình là bất an, rồi ta trưng ra bao lý do khiến điều đó có thể xảy ra. Tất cả đều không liên can gì đến tiềm thức sâu xa của ta, chúng chỉ phảng phất trên mặt, chỉ chạm đến bờ mé của sự trải nghiệm của ta.

Trở nên ý thức về vô thường hoặc khổ là một điều rất quan trọng, không chỉ ở bên trong ta, mà ở bất cứ nơi nào ta để mắt tới. Mỗi cụm cây, mỗi bờ cỏ, mỗi chiếc lá, đều bật lên tiếng nói lớn về vô thường. Mỗi một ngày cũng đầy rẫy những vô thường. Nếu chúng ta sở hữu một trong những chiếc đồng hồ điện tử, chớp tắt mỗi giây. Chúng ta sẽ thấy không có gì có thể biểu hiện tính vô thường rõ hơn thế. Vậy mà bằng cách nào đó, chúng ta vẫn nghĩ rằng, chiếc đồng hồ không ngừng chuyển biến, còn chúng ta thì đứng yên. Làm sao điều đó có thể xảy ra? Chúng ta cũng giống hệt chiếc đồng hồ kia, chúng ta cũng dần đi qua với thời gian.

Tâm nhàm chán sẽ ảnh hưởng lớn đến cách sống của chúng ta. Nhưng nó chỉ có thể xảy ra như là kết quả của bao công phu tu tập của ta trước đây, tất cả đều là nhân quả. Đôi khi, vì chúng ta có thể buông bỏ một ham muốn nào đó, chúng ta nghĩ rằng mình đã đạt đến trạng thái nhàm chán. Rồi chúng ta ngạc nhiên khi một ái dục mới xuất hiện. Dĩ nhiên buông bỏ được một ái dục là điều đáng khuyến khích, đúng ra là rất quan trọng, nhưng đó chưa phải là dứt được tham. Chúng ta vẫn còn phải quan tâm đến tham dục, vẫn còn phải tu tập nhiều hơn. Trong câu chuyện về Vacchagotta, chúng ta đã thấy, ngọn lửa chỉ tắt đi khi không còn có thêm nhiên liệu. Một số người có thể nói, nhưng tôi trân trọng niềm đam mê của mình. Tôi

không muốn buông bỏ chúng. Nếu thực sự ta cảm thấy như thế, thì ta đành phải chờ đợi cho đến khi ta có thể chuyển đổi; có thể là trong kiếp này, kiếp tới, hay một trăm kiếp nữa kể từ bây giờ, ai mà biết được? Mà cũng có thể là ngày mai. Chúng ta thay đổi quan điểm khi nhìn sự vật khác đi. Khi việc hành thiền của ta càng trôi chảy, thì tâm càng thấy rõ ràng hơn thực tại mà ta đang sống trong đó. Phần đông chúng ta sống trong một thực tại do ta tự tạo ra. Ta tưởng tượng nó giống như là ta mong muốn. Nhưng rồi ta tự hỏi tại sao mình không hạnh phúc, đơn giản chỉ là sự tưởng tượng và thực tế không đi đôi với nhau. Không thể sắp xếp để nội tâm phải phù hợp với ái dục của ta, cũng không thể mua chuộc được thực tại. Nếu điều đó khả thi, thì tất cả những kẻ giàu có đều hoàn toàn hạnh phúc, là điều chẳng bao giờ xảy ra. Trái lại, có một số người giàu có lại quá khổ đau đến nỗi họ phải tự tử. Ở một mức độ nào đó, chúng ta đều biết tất cả những điều này. Nhưng rồi ta có làm gì không? Những gì chúng ta biết, và những gì chúng ta làm thường rất khác xa nhau. Một khía cạnh quan trọng của đời sống tâm linh, đó là nếu chúng ta thực sự biết điều gì là đúng, chúng ta phải hành động dựa trên đó. Nếu không, nó sẽ không đưa chúng ta đi đến đâu cả. Chỉ có sự hiểu biết thôi, không thể đem lại sự đổi thay.

Nhàm chán, như Đức Phật đã nói trong bản kinh này, đưa đến sự “tịch diệt, tịch tịnh, và thắng trí”. Khi nào tâm còn sân tham, nó không thể vượt lên chính mình. Nó bị kẹt trong chính vòng xoáy của các phản ứng của mình. Chúng ta có thể thực sự cảm thấy điều này khi tâm ta quay cuồng trong vọng tưởng không dừng dứt. Chúng ta cũng giống như Poṭṭhapāda, với bao ý nghĩ và

quan điểm mù mờ. Khi nào ta còn chất chứa sân tham và cho phép chúng khởi lên trong lúc hành thiền, thì tâm khó thể được thanh tịnh hay trải nghiệm được những trạng thái tâm thức cao hơn. Tâm vẫn còn quá bám víu vào thế giới này. Trong thiền, vấn đề là làm cho tâm được lắng đọng để nó có thể nhận thức rằng thế giới bên ngoài đơn giản chỉ là một môi trường cần thiết cho thân, không phải là cái có thể mang đến hay không mang đến cho ta hạnh phúc, và chắc chắn rằng nó không phải là thứ mà ta cần chú tâm đến khi tọa thiền. Dĩ nhiên, khi phải đối mặt với người hay hoàn cảnh nào đó, chúng ta phải ý thức về bản thân trong thế giới đó, nhưng trong lúc hành thiền, ta cần tránh những môi trường có thể khơi dậy lòng sân tham trong ta. Chỉ khi đó, chúng ta mới có thể đạt được những tầng thiền định và trí tuệ cao hơn, hay là abhinna, có nghĩa là sự diệt tận mọi chướng ngại và các khuynh hướng tiềm ẩn. Khi chúng ta đạt đến giai đoạn này trên con đường đạo, thì các uế nhiễm, bất thiện tâm đã được giải tỏa để chúng không còn là những chướng ngại đối với chúng ta nữa.

Đức Phật có bốn cách để trả lời những câu hỏi: bằng cách đơn giản nói có hay không; bằng sự giải thích cặn kẽ; hoặc bằng một câu hỏi ngược lại như chúng ta thấy ở trong kinh này; và cuối cùng là với sự im lặng. Tuy nhiên đối với Pottḥapāda, thay vì giữ im lặng, Đức Phật đã nói với Pottḥapāda lý do tại sao Ngài không muốn trả lời tất cả các câu hỏi của ông. Vì chúng không đưa đến mục đích gì, đó là một trong những lý do. Lúc đó, Pottḥapāda không ngần ngại quay sang câu hỏi khác, vì ở đây Đức Phật là bậc đạo sư để ông tham vấn:

*-Bạch Thế tôn, vậy Thế tôn trả lời những gì?*

*-Này Potṭhapāda, Ta trả lời: “Đây là khổ”. Ta trả lời: “Đây là khổ tập?”. Ta trả lời: “Đây là khổ diệt”. Ta trả lời: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”.*

Đó là Tứ Diệu Đế, nền tảng giáo lý của Đức Phật. Potṭhapāda đã đi quá xa đề tài, theo đuổi những ý nghĩ không ích lợi gì, vì thế Đức Phật đang đưa ông ta trở về với các sự thật căn bản này. Đó là lời tuyên bố của Đức Phật khi giác ngộ. Đức Phật đã ngồi một tuần trong trạng thái định tĩnh, dưới gốc cây Bồ đề nổi tiếng, ở Bodhgaya bây giờ. Sau khi xuất định, Đức Phật đã lập ra thuyết Tứ diệu đế này, vì Ngài nhận thấy chúng là câu trả lời cho nỗi khổ của chúng sanh. Sau khi giác ngộ, Đức Phật đã giải thích về Tứ Diệu Đế ngay trong bài thuyết pháp đầu tiên của Ngài, kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakkapavattana Sutta- Dhammacakka là “bánh xe pháp” và pavattana là “quay”), cho năm người bạn mà Đức Phật trước đó đã cùng đồng tu dưới sự hướng dẫn của hai vị thiên sư. Khi nghe được những lời dạy này, một trong năm vị này lập tức đạt được giác ngộ. Sau này, những người còn lại cũng đạt được giác ngộ. Họ trở thành những vị tu sĩ, đệ tử và tín đồ Phật giáo đầu tiên của Đức Phật.

Con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau là Bát Chánh Đạo, mà thường được chia làm ba phần: giới, định, và tuệ (sila, samādhi và panna), tất cả đều được nói đến trong bản kinh này. Potṭhapāda đã được nghe về sự cần thiết phải sống đời đạo hạnh; ông đã được nghe về định, và cuối cùng là tuệ khi ông đặt câu hỏi về sự hiện hữu hay không hiện hữu của “tự ngã”. Thật ra, Potṭhapāda vẫn còn tin rằng có một tự ngã và ông sẽ mang vấn đề này ra hỏi lại sau này. Ta thấy ông không thay đổi ý kiến cho tới tận

cuối bài kinh, khi ông trở thành đệ tử Phật. Giáo lý của Đức Phật luôn chứa ba phần này; nếu không, nó chưa hoàn chỉnh. Thật vậy, chỉ có những giáo lý tâm linh nào bao gồm cả giới, định, và tuệ, mới đáng để cho chúng ta theo.

Poṭṭhapāda vẫn còn có một câu hỏi nữa:

*-Bạch Thế tôn, vì sao Thế Tôn trả lời?*

Rất kiên nhẫn, Đức Phật lặp lại những lời đã nói:

*-Này Poṭṭhapāda, vì câu hỏi này thuộc về đích giải thoát, thuộc về Pháp, thuộc căn bản của phạm hạnh, đưa đến yếm ly, đến ly tham, đến tịch diệt, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến Niết-bàn. Vì vậy Ta trả lời.*

Trước câu trả lời đó, cuối cùng Poṭṭhapāda có vẻ cũng đã hiểu, vì ông nói:

*-Bạch Thế tôn, như vậy là phải. Bạch Thiện Thệ, như vậy là phải. Bạch*

*Thế tôn, nay đã đến thời Ngài làm gì Ngài xem là phải làm.*

Rồi Đức Phật đứng dậy từ chỗ ngồi và ra đi.

Lời dạy mà Đức Phật để lại cho Poṭṭhapāda vẫn đầy giá trị đến tận ngày nay, đó là chỉ nên quan tâm đến những vấn đề có ích cho ta trên con đường tu tập. Vào thời đó ở Ấn Độ, các vị Bà-la-môn, giáo sĩ, các vị thầy tâm linh thường ghi lại những cuộc đối thoại, tranh cãi dông dài; với những đề tài như là thế giới có thường còn hay không, có vô biên hay hữu biên, linh hồn có phải là tự ngã, vân vân. Tuy nhiên khi chúng ta quán tưởng về những điều này, chúng ta sẽ thấy là những đề tài này không ích lợi gì cho sự tu tập của ta. Trái lại, chúng còn đưa đến những

suy nghĩ viển vông. Rõ ràng là chúng không thể đưa ta đến đỉnh tinh.

Sự quán chiếu ích lợi nhất là tìm hiểu, suy nghĩ về Tứ Diệu Đế và tự chứng nghiệm chúng nơi bản thân. Hai đế đầu tiên, là khổ và nguồn gốc của khổ là do ái dục, hay sân và tham, có thể xảy ra bất cứ giây phút nào trong một ngày. Nếu chúng ta có thể nhận chân được những sự thật này, thì ngay bây giờ với lòng tin, chúng ta có thể chấp nhận Diệu Đế thứ ba, sự chấm dứt khổ. Diệu Đế thứ tư, con đường giải thoát khổ, là Bát Chánh Đạo, dần dần sẽ đưa ta đến giải thoát. Điều quan trọng là ta cần phải quán tưởng những sự thật này cho đến khi chúng ta thực sự hiểu được chúng. “Tôi đã thực sự trải nghiệm qua khổ đau chưa? Nếu có, tôi có đổ lỗi cho một nguyên nhân bên ngoài không? Tôi có còn tin rằng một người nào đó hay một điều gì đó đã gây khổ cho tôi không? Hay tôi hoàn toàn tin rằng, từ kinh nghiệm tự thân, tôi là người tạo ra nó?” Nếu không hoàn toàn chắc chắn về điều này, chúng ta phải tiếp tục tự hỏi mình: “Ai khiến tôi khổ?” Dĩ nhiên chúng ta có thể lập luận rằng: “Không ai muốn cho tôi khổ, không ai hơi sức đâu làm chuyện đó”, hoặc tự lý giải như thế nào cũng được, nhưng cách đó không mấy ích lợi. Vấn đề là ta phải nhận thức được sự thật này từ nội tâm và ứng xử tùy theo đó. Một khi chúng ta làm được như thế và có thể buông bỏ bất cứ ái dục nào phát khởi ngay lúc đó, ta sẽ thấy rằng khổ cũng biến mất ngay lập tức.

Ái dục cũng có thể phát khởi từ một thiện ý. Thí dụ ta có thể muốn hành thiền giỏi. Nhưng khi chúng ta có ý muốn như thế, thì ta có thể chú tâm được không? Dĩ nhiên là không. Không có gì xảy ra tất cả. Nếu còn có “cái

tôi muốn,” thì sẽ còn có khổ đau. Giả sử chúng ta buông bỏ lòng ham muốn đó, để cho nó qua đi? Giả sử chúng ta ngồi xuống, xếp chân lại, và chỉ có mặt ngay giây phút hiện tại, với lòng không ham muốn? Chúng ta sẽ khám phá ra rằng điều đó diệu kỳ làm sao. Ai cũng có thể trải nghiệm được điều này. Ngay nếu như tâm ta vẫn còn lảng xãng, quay cuồng, thì chỉ cần ta có thể buông bỏ tất cả trong một vài giây, ta cũng sẽ nhận thấy nhẹ nhõm dường bao. Đó là giây phút của chân lý. Giống như chúng ta đang mang một gánh nặng và cuối cùng có thể đặt nó xuống. Dĩ nhiên tâm không được rèn luyện lại vác một gánh nặng khác lên vai ngay lập tức, nhưng dầu gì ta cũng có thể kiên trì thực hành buông bỏ. Khi đã làm được như thế, không những chúng ta sẽ buông bỏ các ái dục dễ dàng hơn, mà chúng ta còn cảm nhận được những kết quả khác như: sự cởi mở, phóng khoáng, nhẹ nhàng, định tĩnh.

Chúng ta càng dốc tâm hành thiền, với lòng không mong cầu, thì càng tốt hơn. Chúng ta cũng nên khôn ngoan để giải phóng tâm khỏi những câu hỏi có tính cách suy đoán, lý luận mà Đức Phật cho rằng rất vô ích, mà Potṭhapāda lại rất thích làm. Có lẽ các câu hỏi của Potṭhapāda chỉ có giá trị là để cho chúng ta thấy điều gì là ích lợi đối với sự tiến bộ tâm linh và điều gì là không.





## Chương 10

### Đoạn Diệt Ái Dục

Trong chương trước Pottḥapāda đã chấm dứt cuộc trao đổi với Đức Phật bằng những lời, “Bạch Thế tôn, như vậy là phải”. Nhưng ngay khi Đức Phật vừa rời bỏ hội trường thì các du sĩ ngoại đạo, bạn đồng môn của Pottḥapāda đã quay qua chỉ trích ông:

*Thế tôn rời khỏi chưa bao lâu, những du sĩ ngoại đạo ấy liền bao vây xung quanh du sĩ ngoại đạo Pottḥapāda và tuôn ra những lời nói mỉa mai gay gắt: “Pottḥapāda này là như vậy, những gì Sa-môn Gotama nói đều được Pottḥapāda tán thành: “Bạch Thế tôn, như vậy là phải. Bạch Thiện Thệ, như vậy là phải”. Chúng tôi không được biết Sa-môn Gotama đã thuyết trình dứt khoát những vấn đề sau đây: “Thế giới là thường còn”, hay “Thế giới là vô thường”, hay “Thế giới là hữu biên”, hay “Thế giới là vô biên”, hay “Sinh mạng và thân thể là một”, hay “Sinh mạng khác, thân thể khác”, hay “Như Lai có tồn tại sau khi chết”, hay “Như Lai không tồn tại và cũng không không tồn tại sau khi chết”.*

Pottḥapāda trả lời:

*Này các Tôn giả, tôi cũng không được biết Sa-môn Gotama đã thuyết trình dứt khoát những vấn đề sau đây: “Thế giới là thường còn”, hay “Thế giới là vô thường”, hay “Thế giới là hữu biên”, hay “Thế giới là vô biên”, hay “Sinh mạng và thân thể là một”, hay “Sinh mạng khác, thân thể khác”, hay “Như Lai có tồn*

*tại sau khi chết”, hay “Như Lai không tồn tại và cũng không không tồn tại sau khi chết”. Sa-môn Gotama đã tuyên bố một phương pháp như thực, chơn chánh, chân thật, dùng Pháp làm cơ bản, dùng Pháp làm quy tắc. Và khi một vị tuyên bố một phương pháp như thực, chơn chánh, chân thật, dùng Pháp làm cơ bản, dùng Pháp làm quy tắc, thì làm sao một người hiểu biết như tôi lại không tán thành?*

Điều thú vị là họ gọi Đức Phật là “sa-môn Gotama”, chứ không phải “Đức Phật”, là cái tên mà lúc đó người ta đã dùng để gọi Ngài. Họ có vẻ muốn ám chỉ rằng Đức Phật cũng chỉ là một người bình thường như họ, một người tu khổ hạnh, hay một du già. Ngoài ra, Potṭhapāda cũng dùng từ Pháp (Dhamma), như chúng ta thường dùng để chỉ giáo lý của Đức Phật. Nhưng Potṭhapāda chưa là đệ tử của Phật, và đây là lần đầu tiên ông được nghe Pháp. Từ ngữ đó đã được sử dụng, và đối với Potṭhapāda cũng như những đồng môn của ông, nó chỉ một điều gì đó dựa trên chân lý tuyệt đối, theo luật tự nhiên.

Dầu không phải là một đệ tử của Phật, nhưng Potṭhapāda đã thấy rằng giáo lý của Đức Phật rất chân thật, và đã chấp nhận nó.

Bài kinh tiếp tục:

*Hai ba ngày sau, Citta Hatthisàriputta, con của người nài voi, và du sĩ ngoại đạo Potṭhapāda đi đến chỗ Thế Tôn. Khi đi đến nơi, Citta Hatthisàriputta đảnh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên.*

Như thế chúng ta có thể đoán rằng Citta Hatthisàriputta đã được nghe Đức Phật thuyết pháp và là một đệ tử thuần thành. Potṭhapāda ngược lại chỉ chào hỏi xã giao với Đức Phật, trước khi ngồi xuống và thưa với Đức Phật

những gì đã xảy ra, các du sĩ ngoại đạo khác đã chế ngạo ông như thế nào. Đức Phật nói:

*Poṭṭhapāda, tất cả các du sĩ ngoại đạo kia là những kẻ mù, không thể thấy, chỉ có người là người sáng trong đó.*

Đức Phật thường sử dụng những hình ảnh như thế, và đã có lần nói rằng có rất ít người, “với một ít bụi trong mắt”, qua hình ảnh đó Đức Phật muốn ám chỉ những người có thể thực sự hiểu những điều Ngài thuyết giảng cho họ. Thật vậy, sau khi đạt được giác ngộ, Đức Phật ngồi dưới gốc cây bồ đề tận hưởng niềm an lạc của Niết-bàn, và Ngài quyết định không truyền giáo. Ngài cảm thấy chúng sanh sẽ không thể hiểu được giáo lý của Ngài vì nó quá khác biệt với những gì họ đã được nghe trước đó, và những gì họ đã áp dụng trong đời sống. Theo kinh điển thì sau đó có vị đại Phạm thiên, vị trời cao nhất trong tất cả các vị trời, đã xuất hiện trước Đức Phật và xin Ngài hãy thuyết pháp vì lợi ích cho Trời và người. Lúc đó Đức Phật nhìn, có lẽ bằng thiên nhãn, và thấy rằng có những người có “rất ít bụi trong mắt họ”, nên Đức Phật quyết định rằng, vì lợi ích của họ, Ngài sẽ trở thành một bậc đạo sư. Bấy giờ Đức Phật tiếp tục:

*Này Poṭṭhapāda, có những pháp được Ta truyền thuyết, trình bày một cách dứt khoát. Này Poṭṭhapāda có những pháp khác được ta truyền thuyết, trình bày không dứt khoát. Này Poṭṭhapāda, những pháp gì được ta truyền thuyết trình bày một cách không dứt khoát?*

Đức Phật lặp lại với Poṭṭhapāda những điều đã nói: Thế giới là thường còn hay không, thế giới là vô biên hay hữu biên, linh hồn và thân là một hay khác, Như Lai tồn

tại hay không tồn tại sau khi chết, hay vừa tồn tại và vừa không tồn tại, hay không tồn tại mà cũng không không tồn tại.

*Vì sao? Vì những pháp này không thuộc về đích giải thoát, ... không đưa đến Niết-bàn. Đó là lý do tại sao ta tuyên thuyết trình bày một cách không dứt khoát.*

Lần nữa Đức Phật lại làm rõ rằng Ngài chỉ tuyên thuyết những gì đưa đến sự giải thoát cuối cùng. Tất cả giáo lý của Đức Phật chỉ có một hướng duy nhất đó.

Ngày nay cũng thế. Cuộc hành trình của chúng ta đưa ta từng bước đến một mục đích, đó là Niết-bàn. Nó không đưa đến sự tận diệt. không có cái gì giống như thế trong Niết-bàn; chỉ có sự trong sáng, và trí tuệ viên mãn, rốt ráo, sự chấm dứt của tất cả mọi vọng tưởng. Tuy nhiên, đây không phải là trí tuệ toàn năng. Đức Phật đã có lần nói rằng Ngài không thể biết tất cả mọi thứ trong cùng một lúc; nhưng khi đặt tâm ở đâu, Ngài biết ở đó. Đạt được niết bàn không phải là để đạt được sự toàn năng, toàn trí, để gây ấn tượng với mọi người, mà là để chấm dứt ảo tưởng, và chấm dứt khổ đau.

*Này Potṭhapāda, những pháp gì được Ta tuyên thuyết, trình bày một cách dứt khoát? “Đây là khổ”, ... “Đây là khổ tập”, ... “Đây là khổ diệt”, ... “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”, này Potṭhapāda, đó là pháp được Ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát. Vì sao? Này Potṭhapāda, vì những pháp ấy thuộc về đích giải thoát, thuộc về pháp, thuộc căn bản phạm hạnh, đưa đến yếm ly, đến ly tham, đến tịch diệt, đến tịch tịnh, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến niết bàn. Vì vậy những pháp ấy được ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát.*

Đức Phật lại hướng Pottḥapāda trở về với Tứ Diệu đế, liệt kê những bước cần thiết để đạt được trí tuệ, mỗi bước lại đưa đến bước kế tiếp, cho đến khi ta có thể hoàn toàn buông bỏ mọi vọng tưởng.

Chúng ta đã bàn qua sự yếm ly (nhàm chán) và ly tham. Kế tiếp là sự tịch diệt (cessation), một từ có rất nhiều ý nghĩa khác nhau. Nó có thể có nghĩa là sự đoạn tận các tưởng và cảm thọ, là điều sẽ xảy ra trong tầng thiền thứ chín. Trong phạm trù Niết-bàn, nó cũng có thể có nghĩa là sự đoạn diệt của tất cả khổ đau, của mọi vọng tưởng. Khi Đức Phật sử dụng từ này ở đây, Đức Phật muốn nói đến sự đoạn diệt của ba loại ái dục, là kết quả của tâm ly tham. Đó là lòng ham muốn thỏa mãn dục lạc, lòng ham muốn được hiện hữu, và lòng ham muốn không hiện hữu. Ba ái dục này là những nguyên do tiềm ẩn cho sự có mặt của chúng ta ở đây, cho số phận làm người của ta. Chúng ta thường có khuynh hướng trách móc cha mẹ về cách chúng ta hành xử và ảnh hưởng của họ đối với chúng ta. Nhưng các bậc cha mẹ cũng không phải là những chúng sanh đã được giác ngộ, nên họ cũng có nhiều lầm lỗi. Tuy nhiên, việc chúng ta có mặt trên thế giới này, trong một gia đình đặc biệt nào đó là do lòng ham muốn của chính bản thân ta. Và lòng ham muốn này là cái mà chúng ta cần quán sát.

Lòng ham muốn được thỏa mãn dục lạc đã được bàn đến khá thấu đáo, và nếu tự quán sát bản thân, chúng ta có thể dễ dàng nhận ra nó. Nhưng lòng ham muốn được hiện hữu là một cái gì sâu sắc hơn. Đó là ước muốn mạnh mẽ nhất của ta, là động lực khiến chúng ta phải lăn trôi trong luân hồi. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể hoàn toàn không để ý đến nó. Ta khiến mình luôn bận

rộn để tránh nhìn thấy sự khổ đau của kiếp con người. Đó là cách để ta đối phó với khổ đau. Nhưng nếu chúng ta thực sự quán sát lòng ham muốn hiện hữu, thực sự cảm nhận được điều đó có nghĩa là gì, thì chúng ta sẽ hiểu những điều Đức Phật dạy, vì lòng ham muốn đó tạo ra những khổ đau không dừng dứt.

Lòng ham muốn đó khiến chúng ta bám víu vào những gì có thể phủ lấp tâm, đó là lý do tại sao chúng ta thích suy tưởng. Nó giúp chúng ta quên lãng, tránh né những gì ta không thích. Hãy thử nhìn chiếc giường ta ngủ, buổi sáng trông nó như thế nào: lộn xộn, nhăn nhúm, chiếu chăn tung xối. Có phải vì tâm ta ngay trong giấc ngủ cũng trải nghiệm khổ đau, vì thế chúng ta lăn trở? Khi thức dậy, ý nghĩ đầu tiên của chúng ta là gì? Máy ai có suy nghĩ: “Thật là tuyệt vời, ta còn được sống!” Một người như thế chắc rất hiếm. Đa số lại nghĩ: “Lại một ngày nữa”, hay những lời tương tự để diễn tả cảm giác đó. Có bao nhiêu người thực sự biết mình đã thức dậy như thế nào? Tâm thức của chúng ta đã khởi dậy như thế nào, nó muốn bận rộn với bao dự tính ngay lập tức, và ta tạo điều kiện cho những điều đó xảy ra như thế nào? Nếu không, tâm sẽ buồn chán, chúng ta nói thế, và chúng ta tìm việc để làm. Nhưng tất cả những hoạt động này không có gì hơn là một phương tiện để hỗ trợ cho ảo tưởng rằng có một “cái ngã”, là người đang bận rộn và do đó rất quan trọng. Nó thỏa mãn lòng ham muốn được hiện hữu của chúng ta. Thật vậy, tất cả mọi hành động của chúng ta, đều hướng đến mục đích đó. Nếu chúng ta tự quán sát bản thân một cách kỹ càng, không bao lâu ta sẽ nhận ra điều đó. Ngay chính những hành động có chủ tâm nhất,

thiện ý nhất cũng nằm trong hệ thống hỗ trợ cho lòng ham muốn được hiện hữu.

Nếu chúng ta có thể quán sát một ngày trọn vẹn với đầy đủ các chi tiết thì rất hữu ích. Có thể là hôm nay, hoặc chọn một ngày đã qua và cố gắng nhớ lại chúng ta đã trải qua những giờ phút đó như thế nào. “Tôi đã làm gì? Tôi đã khiến tâm bạn rộn như thế nào? Tôi đã duy trì ảo tưởng về ngã như thế nào? Tôi có thể nhận ra, trong sự chuyển động không dừng dứt, ước muốn được hiện hữu không?” Sự chuyển động không chỉ vật lý mà tâm lý cũng thế. Tâm chúng ta chấp vào thứ này hay thứ kia; nghĩ đến tương lai, nhớ về quá khứ. Chỉ khi chúng ta suy nghĩ thì chúng ta biết rằng mình hiện hữu. Tất cả những tâm hành này cũng không ngoài một mục đích - để hỗ trợ ước muốn được hiện hữu. Trong lúc hành thiền, qua việc sử dụng đối tượng thiền quán như là hơi thở, chúng ta thực hành buông bỏ những suy nghĩ lăng xăng. Nếu lúc đó ta có thể buông bỏ chúng, thì ta cũng có thể làm thế trong cuộc sống hằng ngày. Khi ta làm được như thế thì sự bình an và tĩnh lặng sẽ phát sinh.

Lòng ham muốn không hiện hữu cũng chỉ là một mặt khác của đồng tiền. Nó cũng bắt rễ từ một ảo tưởng, đó là lòng tin có một “cái ngã”. Trong trường hợp này “cái ngã” không muốn có mặt ở đây. Mọi thứ đều có vẻ khủng khiếp, và “tôi” muốn thoát ra khỏi nơi này. Đó là “ước muốn được không có mặt,” và ước muốn này cũng là một chướng ngại trên con đường tu tập của ta, cũng như là ước muốn được hiện hữu. Nếu chúng ta đã hiểu được khổ và giờ muốn quán sát lòng ham muốn được hiện hữu, thì chúng ta phải cẩn thận đừng rơi vào cái bẫy này. Vì nếu ta đi đến kết luận rằng tất cả đều quá khổ và đây

thất vọng, ta chỉ muốn thoát khỏi tất cả những thứ này, là điều mà tự nó cũng là một hình thức khác của lòng ham muốn. Nó vẫn là “tôi” muốn “được” một cái gì đó. Cũng là ảo tưởng, không bao giờ có thể thành hiện thực. Do đó, điều chúng ta cần làm là buông bỏ tất cả mọi thứ đã tạo dựng nên ảo tưởng mà chúng ta ngỡ là thực tại. Đó là sự rèn luyện để có thể nhìn thấy sự vật luôn như chúng là, chứ không phải như ta nghĩ chúng phải là. Khi nào chúng ta còn vướng mắc vào các quan niệm, ý kiến, suy nghĩ của mình, thì ta khó đạt được tiến bộ. Tương tự, những người du sĩ ngoại đạo đã trách móc Pottthapāda và chế nhạo ông, vì họ không muốn nghe điều gì mới lạ, khác với sự suy nghĩ của họ. Trái lại, Pottthapāda biết chấp nhận chân lý trong lời dạy của Đức Phật, nhưng cho đến giờ phút này, ông vẫn còn lúng túng, chưa biết mình cần phải làm gì.

Điều quan trọng là quán sát ba loại ái dục này và khả năng đoạn diệt của chúng; hãy quán tưởng về chúng một cách sâu sắc. Điều này có thể được thực hiện bất cứ lúc nào, trong một thời thiền nghiêm túc hay lúc ngồi dưới gốc cây, hay ngay cả khi chúng ta đang đi.

Điều kế tiếp được Đức Phật nhắc đến là sự tịch tĩnh. Chúng ta có thể tu tập để buông bỏ những suy nghĩ lăng xăng đã cản trở chúng ta không trải nghiệm được sự bình lặng và an tĩnh. Suốt cả ngày, chúng ta thường suy nghĩ, ngay cả khi không có gì thực sự cần phải suy nghĩ. Chúng ta chỉ nảy ra các ý nghĩ vì cần có cái gì đó để khiến tâm bận rộn. Nếu có thể tự bắt gặp mình làm như thế -điều không quá khó khăn- là chúng ta có thể thực hành buông bỏ suy nghĩ lăng xăng và do đó trải nghiệm được một trạng thái thuần niệm, khi chỉ có tâm trong



sáng, thanh tịnh. Chúng ta chỉ có mặt. Ở những giây phút đó có một sự bình an trong tâm, giúp ta nạp lại năng lượng, vì sự suy nghĩ lăng xăng cũng làm mệt tâm. Chúng ta có thể có một công việc không đòi hỏi sự vận động thân thể nào hơn là nhấn nút hay bật một công tắc nào đó, nhưng cuối ngày chúng ta vẫn mệt nhoài vì phải suy nghĩ, phán đoán, và phản ứng không ngừng. Nhưng đâu có ai yêu cầu chúng ta suy nghĩ khi không cần thiết phải làm thế.

Chúng ta sẽ thấy việc này không dễ thực hiện. Trạng thái tâm tịch tịnh của sự thuần niệm chỉ đến như là kết quả của việc đoạn diệt lòng ham muốn hiện hữu. Nhưng trước khi lòng ham muốn này có thể dừng lại, chúng ta phải nhận thức được ảnh hưởng của nó. Chúng ta phải nhận thấy sự biểu hiện không dừng dứt của nó và nó không đem lại thỏa mãn như thế nào, nó khiến cho chúng ta bức xúc, bực bội như thế nào, dẫu cho bên ngoài của chúng ta không có vẻ như thế. Có một cảm giác không an tâm liên tục, mà chúng ta thường cố gắng để lý giải và cho rằng là do một nguyên nhân ngoại tại nào đó. Nhưng chỉ có một nguyên do duy nhất, đó là lòng ham muốn được hiện hữu.

Tâm bình lặng, kết quả của công phu hành thiền viên mãn, có thể thấy được điều này một cách dễ dàng hơn, vì nó có thể duy trì được sự khách quan. Một cách chủ quan, chúng ta nói, "Tôi là vậy đó. Tôi có quá nhiều việc để làm. Việc này mất thì giờ quá, nhưng nếu tôi không làm, không ai có thể làm được". Đại loại là những sự suy nghĩ như thế. Tuy nhiên một cách khách quan, ta có thể chỉ thấy một người vừa thực hiện một hành động, bởi sự thôi thúc của một động lực bên trong. Dẫu động lực đó đưa ta đến đâu, tất cả đều là do lòng ham muốn được hiện

hữu. Điều khó khăn nằm ngay trong chính phạm trù đó. Chúng ta cần động lực để thực hành, để quán sát, để hành thiền và để hiểu được lời dạy của Đức Phật. Nhưng chúng ta cũng phải buông bỏ nó để đạt được Niết-bàn. Nghe hình như rất nghịch lý. Nhưng chúng ta có thể thực hiện được điều này khi đã tự quán sát bản thân một cách thấu đáo, đến nỗi ta có thể biết mọi diễn biến bên trong ta. Không phải vì bên trong ta có điều gì sai trái, đáng trách. Ta không phải hối hận về điều gì. Tất cả trong ta đều là một phần của bản chất con người, mà chúng ta có thể chuyển hóa, nhưng trước hết ta phải ý thức được những nguyên nhân tiềm ẩn. Quán tưởng về ước muốn được hiện hữu là điều rất thú vị, và rất khó thực hiện, nhưng thường những gì dễ dàng thì không mang lại kết quả quan trọng.

Sau tịch diệt và tịch tịnh, Đức Phật nói đến bước kế tiếp, là thắng trí. Ở đây thắng trí cũng hàm nhiều ý nghĩa khác nhau, nhưng điều quan trọng nhất là vị hành giả với nhiều công phu tu tập, biết rằng các chướng ngại, cùng với những khuynh hướng tiềm ẩn của chúng (kiết sử), giờ đã được buông bỏ. Điều này không thể xảy ra cho đến khi ước muốn được hiện hữu cũng đã được buông. Các chướng ngại là một phần trong bản chất con người. Khi thực hành thanh tịnh hóa tâm, chúng ta có thể dần dần loại bỏ và làm suy yếu áp lực của chúng. Đối với vấn đề này, chúng ta có sự hỗ trợ của thiên định, chánh niệm và sự thay thế bất thiện pháp với thiện pháp. Nhưng bằng cách đó, chúng ta không thể hoàn toàn hủy diệt chúng. Tham và sân sẽ còn có mặt. Chỉ có ở giai đoạn cuối trên con đường tâm linh là chúng ta mới cuối cùng có khả năng

buông bỏ chúng hoàn toàn. Theo sau thắng trí là sự giác ngộ, Niết-bàn, bước cuối cùng trong cuộc hành trình.

Con đường đi đến giác ngộ bằng việc hành thiền và thanh tịnh hóa đem lại cho tâm sự sáng suốt đến độ nó có thể quán sát được những tiềm thức sâu xa nhất của con người. Tiềm thức này không là gì hơn là ước muốn được hiện hữu. Đó là điểm trục khiến chúng ta làm những việc điên rồ nhất, khủng khiếp và bi đát nhất, mà cũng chính nó giúp ta làm những việc bình thường khác như chúng ta vẫn làm, trong cuộc sống hằng ngày, từ sáng đến tối.

Cho đến giờ, Đức Phật đã hai lần lặp lại giáo lý của Ngài với Potṭhapāda, thuyết cho ông về con đường của trí tuệ dẫn đến Niết-bàn và Tứ Diệu đế. Nhưng Đức Phật biết rất rõ rằng Potṭhapāda vẫn chưa thật sự hiểu được, vì thế Đức Phật đã trình bày lại một cách khác:

*Này Potṭhapāda, có một số Sa môn và Bà-la-môn có chủ trương như thế này, có chủ kiến như thế này: “Sau khi chết, tự ngã hoàn toàn hạnh phúc, vô bệnh”.*

Đó là quan niệm phổ biến về thiên đàng, nơi chúng ta chơi nhạc và hạnh phúc miên viễn. Quan niệm này vẫn còn tồn tại đến ngày hôm nay trong một số cộng đồng Phật giáo.

*Ta đến những vị ấy và hỏi: “Có phải quý Đại đức có chủ trương... những vị ấy công nhận là phải. Ta nói: “Chư Đại đức có sống và đã biết, đã thấy thế giới này là hoàn toàn hạnh phúc không? Khi được hỏi vậy, các vị ấy trả lời là không.*

Đức Phật không những chỉ ra cho Potṭhapāda thấy là các vị Bà-la-môn đang nói những điều không có căn cứ,

mà Ngài cũng chỉ ra rằng bất cứ ai tin rằng họ có thể tìm được hạnh phúc trong thế giới này là sai lầm. Rõ ràng Đức Phật muốn Pottḥapāda phải suy nghĩ về điều này. Tôi đề nghị chúng ta cũng nên làm như thế. Chúng ta có thể quán tưởng về hôm nay hay một ngày nào đó đã qua, giống như chúng ta đã làm khi quán tưởng về ước muốn được hiện hữu. Nếu chúng ta có thể nhận ra mình luôn buông việc này bắt việc kia như thế nào, vì chúng không đem lại thỏa mãn cho chúng ta, thì ta sẽ hiểu câu hỏi của Đức Phật: *Có bao giờ các vị được trọn một ngày hay một đêm hạnh phúc?*

Điều này không có nghĩa rằng chúng ta cần phải bất hạnh; nhưng nếu chúng ta quán sát một ngày hoàn toàn bình thường, ta sẽ thấy gì? Không có gì hoàn toàn thỏa mãn, không có gì hoàn toàn viên mãn. Có thể ta cũng có những giây phút vui vẻ, nhưng chúng kéo dài được bao lâu? Chúng ta có biết bao cảm thọ hay suy nghĩ chẳng đưa đến tịch tịnh, tịch diệt, hay Niết-bàn phải không? Đó là khổ. Không phải cái khổ rõ ràng mà ai cũng dễ dàng nhận biết -như khổ vì không được cái ta muốn hay khổ vì được cái ta không muốn. Mà là cái khổ gắn với kiếp con người, và chúng ta cần phải quán sát nó thấu đáo với tất cả sự chú tâm.

Nói thế, không phải để chúng ta nhìn cuộc đời với con mắt bi quan. Thật ra, nếu chúng ta nhìn cuộc đời bằng cái nhìn thực tế, thì chúng ta có thể chấp nhận sự không toàn hảo của nó dễ dàng hơn, và có thể hiểu rằng giáo lý của Đức Phật là giải pháp tuyệt đối. Nó cũng có thể giúp ta có được sự quyết tâm để đi theo con đường của Phật và tự mình nhìn ra được chân lý của Ngài. Ý thức được sự không thỏa mãn mơ hồ, nhỏ nhặt, nhưng nó luôn có

mặt trong tâm và trong cảm thọ của chúng ta sẽ làm giảm bớt khổ, vì chúng ta có thể chấp nhận rằng cuộc đời là thế. Phản ứng thông thường đối với khổ là hứng chịu và than vãn, nhưng làm thế không ích lợi gì. Vì khi khổ, chúng ta không thể nhìn thấy sự việc một cách rõ ràng. Do đó tốt hơn hết là chúng ta thường quán tưởng, và khi khổ khởi lên, ta tự hỏi, tâm tôi đang làm gì? Sống nghĩa là gì?

Đức Phật kể rằng tiếp theo Ngài hỏi các vị Bà-la-môn và các du sĩ ngoại đạo:

*Chư Đại đức có biết một con đường nào, một phương pháp nào có thể đưa đến sự chứng ngộ một thế giới hoàn toàn hạnh phúc không? Khi được hỏi vậy, các vị ấy trả lời: “Thưa không”.*

Ngày nay chúng ta có không biết bao nhiêu là tạp chí tôn giáo và rất nhiều lý thuyết, chỉ bày cho ta vô vàn phương cách, nhưng rõ ràng là không có cách nào thành công. Vì khi nào con người còn có ham muốn được hiện hữu, thì còn có khổ. Đáng kể là trong ái dục, ẩn chứa sự sợ hãi bị đoạn diệt, không được hiện hữu, thường được thể hiện qua sự sợ chết. Người ta thường nói, “Ô, tôi không sợ chết,” vì họ nghĩ rằng đó là một sự ra đi dễ dàng. Sau đó họ lại nói: “Tôi không muốn bị kéo dài đau khổ,” hay “Tôi không muốn những người tôi thương yêu chết trước tôi”. Nhưng nỗi sợ chết là một nỗi khổ thực sự, tiềm ẩn trong lòng ham muốn được hiện hữu.

Nỗi sợ bị đoạn diệt cũng thể hiện ra, khi chúng ta không được tôn trọng, chấp nhận, hay yêu thương. Một số người gần như có thể làm bất cứ điều gì để được người khác ngưỡng mộ. Điều đó khiến cho cuộc sống của họ trở nên rất khó khăn, vì họ trở nên hoàn toàn phụ thuộc vào ý kiến và tình cảm của người khác, là những thứ

không đáng tin cậy. Vì chúng ta nghĩ mình là người đặc biệt, khác người, nên chúng ta cần một hệ thống hỗ trợ cho con người ấy, và khi chúng ta không thể tìm được sự hỗ trợ nơi bản thân, chúng ta mong người khác đáp ứng điều đó. Đôi khi ta cũng nhận được tình thương yêu, lòng ngưỡng mộ của tha nhân, nhưng điều đó không thể kéo dài mãi. Không có ai luôn được ngưỡng mộ. Trong khi “cái tôi” vì dựa trên ảo tưởng, nên nó luôn cần sự hỗ trợ đó. Ảo tưởng càng lớn, thì ái dục đó càng nguy hiểm. Tôi muốn so sánh điều đó với một người béo phì, cố gắng đi qua một cánh cửa hẹp, nên bị kẹt giữa hai thành cửa. Tương tự, nếu chúng ta cần quá nhiều sự quan tâm, hỗ trợ cho tự ngã của mình, ta sẽ bị tổn thương với bất cứ sự chỉ trích nhỏ nhặt hay thiếu hiểu biết nào. Tự ngã càng lớn, thì nó càng dễ bị tổn thương. Tự ngã càng nhỏ thì ta càng ít gặp khó khăn. Và khi không còn có ngã, thì chúng ta không thể nào bị đụng chạm, thương tổn. Làm sao chúng ta có thể giảm thiểu tự ngã? Bằng thiền quán, bằng cách đạt được chút trí tuệ trong những sự thể hiện của ham muốn được hiện hữu trong từng ngày, từng giờ hay từng phút giây.

Tất cả chúng ta đều đã trải qua nhiều khổ đau, mặc dầu phần đông không biết các nguyên nhân tiềm ẩn. Thường chúng ta xem con đường tâm linh như là một cách để giải thoát sự khổ đau bằng hành động, lời nói hay trải nghiệm một điều gì có thể mang đến hạnh phúc. Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng cách duy nhất để được thực sự hạnh phúc là đoạn diệt ảo tưởng về ngã, có nghĩa là nói cho cùng, ta phải buông bỏ ước muốn được hiện hữu.

Đức Phật tiếp tục:

*Ta nói với các vị ấy: “Chư Đại đức có nghe tiếng nói của chư thiên, đã được sinh vào một thế giới hoàn toàn hạnh phúc. “Này các vị, hãy cố gắng khéo thực hành. Này các vị, hãy thực chứng một thế giới hoàn toàn hạnh phúc. Này các vị, chúng tôi đã thực hành, đã sanh vào một thế giới hoàn toàn hạnh phúc” không? Khi được hỏi vậy, các vị ấy trả lời là không. Này Potṭhapāda, người nghĩ thế nào. Sự kiện là như vậy, thời có phải là lời nói của những Sa môn, Bà-la-môn kia là không chính xác, hợp lý?*

Đức Phật không hề e ngại khi nói rằng một giáo lý nào đó là không chính xác, không hợp lý. Ngài không tán đồng bất cứ sự hướng dẫn tâm linh nào mà không đi thẳng đến trọng tâm của vấn đề.

Giờ Đức Phật cho một ẩn dụ:

*Như có một người nói: “Tôi yêu và ái luyện một cô gái đẹp trong nước này”. Có người hỏi: “Này bạn, cô gái đẹp ông yêu và ái luyện ấy. Ông có biết là người giai cấp nào, là Sát-đế-ly, hay Bà-la-môn, hay Phệ-xá, hay Thủ-đà?” Khi được hỏi vậy, người ấy trả lời: “Không biết”. Rồi họ có thể nói: “Vậy thì anh có biết tên gì, lớn người, thấp người hay người bậc trung? Da đen sẫm, da ngăm ngăm đen hay da hồng hào? Ở tại làng nào, hay thành phố nào?” Khi được hỏi vậy, người ấy trả lời không biết. Và họ sẽ nói: “Như thế thì anh yêu và ái luyện một người anh không biết, không thấy?” Được hỏi vậy vị ấy trả lời phải. Này Potṭhapāda, người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy, thời có phải lời nói của người kia không chính xác hợp lý?*

Poṭṭhapāda trả lời:

*“Vâng phải, Bạch Thế tôn!”*

*“Như vậy này Poṭṭhapāda, những Sa-môn và Bà-la-môn có chủ trương như thế này, có chủ kiến như thế này: “Sau khi chết tự ngã hoàn toàn hạnh phúc, vô bệnh”, ... thời có phải lời nói của những Sa-môn, Bà-la-môn kia là không chính xác, hợp lý?”*

*“Vâng phải, Bạch Thế tôn!”*

Đức Phật muốn cho Poṭṭhapāda thấy rằng các vị thầy kia không có chút bằng cứ gì của bất cứ thứ gì để có thể hỗ trợ cho một niềm tin như thế. Đó chỉ là những câu chuyện vô lý, không chính xác. Và các vị ấy cũng vô lý, đại khờ như người đàn ông định đi tìm cô gái đẹp mà không biết cô ta là ai hay ở đâu.

Niềm tin vào một thứ hạnh phúc thường hằng có thể tìm thấy ở hầu hết các tôn giáo: Nếu chúng ta sống tương đối tốt, không phạm quá nhiều tội lỗi, thì bằng cách nào đó, sau khi chết, “cái ngã” sẽ được hạnh phúc mãi mãi về sau. Đức Phật chẳng bao giờ nói những điều như thế. Ngược lại, Đức Phật nói con đường duy nhất đi đến hạnh phúc là phải tự nhìn thấy được cái ngã của mình: chỉ là một tâm hành.

Đức Phật cho một thí dụ khác:

*“Này Poṭṭhapāda, như một người muốn xây tại ngã tư đường một cái thang để leo lên lầu. Có người hỏi: “Này bạn, ông muốn xây một cái thang để lên lầu, vậy ông có biết lầu ấy là về hướng Đông, hay về hướng Tây, hay về hướng Bắc, hay về hướng Nam? Nhà lầu ấy cao hay thấp, hay trung bình?” Được hỏi vậy, vị ấy trả lời không biết. Và họ có thể nói: “Này bạn, như thế*



*ông muốn xây một cái thang để leo lên một cái lầu mà ông không biết, không thấy?” Khi được hỏi vậy, vị ấy trả lời phải. Nay Poṭṭhapāda, người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy, thời có phải lời nói của người kia không chính xác hợp lý?”*

*“Vâng phải, Bạch Thế tôn!”*

Nói cách khác, người ta cố gắng để đạt đến một lầu đài hạnh phúc trong mơ, mà không có chút khái niệm gì về việc nó sẽ được xây như thế nào, hay làm sao đi đến nơi đó. Đức Phật giải thích rất ráo, tường tận về vấn đề này, vì Ngài muốn nhắc nhở Poṭṭhapāda về tà kiến của bản thân ông và những lý thuyết về ngã mà họ đã thảo luận trước đây. Lần này Đức Phật nói về vấn đề này một cách khác. Đức Phật rất kiên nhẫn với Poṭṭhapāda, bằng nhiều cách Đức Phật thuyết Pháp với hy vọng rằng cuối cùng Poṭṭhapāda sẽ hiểu. Tôi nghĩ rằng chúng ta có thể thông cảm với Poṭṭhapāda, vì không phải dễ dàng để hiểu rằng cái ngã đang ngồi đây, đang mong muốn hạnh phúc, chính là cái luôn cản trở ta tìm đến hạnh phúc. Bất cứ lúc nào, từ sáng đến tối, nó cản trở ta được tự tại, hạnh phúc. Nếu chúng ta quán sát mình một cách chủ quan, thì ta sẽ chỉ thấy “cái tôi.” Nhưng một khi chúng ta có thể nhìn một cách khách quan, chúng ta thấy rằng “ngã” không là gì cả mà chỉ là một ý nghĩ, một tâm hành. Không phải là dễ dàng để từ bỏ một thói quen suy nghĩ đã hằn lên trong tâm ta, như bất cứ ai đã hành thiền đều biết. Nhưng ít nhất chúng ta ý thức về điều đó. Chúng ta bắt đầu nhận biết điều gì đã gây ra những tâm trạng khổ, vui, bực bội, lãng xãng trong ta, tại sao ta không ngừng muốn thứ này và ghét thứ kia. Đó là do ngã tưởng, xuất phát từ lòng ham muốn được hiện hữu. Khi chúng ta đến gần hơn

với chân lý này, chúng ta sẽ thấy Đức Phật thật là một bậc đạo sư. Xuyên suốt lịch sử nhân loại, đây là lần duy nhất mà số phận con người và sự chuyển hóa tâm thức được trình bày một cách rõ ràng như thế.

Nhiều người ngưỡng vọng Đức Phật, cầu nguyện đến Ngài, nhưng chẳng bao giờ hiểu được sự vi diệu thực sự của Ngài. Để có được cơ hội làm như thế trong kiếp sống này là một nghiệp quả lớn. Đó là cơ hội mà chúng ta cần nắm bắt. Nhận thức được sự vi diệu của giáo lý (mà nó đi đến tận gốc rễ của sự hiện hữu của ta, có nghĩa là chúng ta có thể nhìn ra được sự thật đó nơi bản thân, chúng ta “nhìn thấy bên trong” (in-see) nó. Khi có thể làm như thế, là chúng ta đã hiểu được Pháp. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải diệt bỏ “cái tôi,” nhưng là chúng ta hiểu nó. Chỉ khi nào chúng ta thực sự biết nó như nó là, thì chúng ta mới có thể buông bỏ nó, vì để buông bỏ một cái gì đó, trước hết nó phải thực sự ở trong tầm nắm của chúng ta.



## Chương 11

### Đoạn Trừ Ngã Tướng

Giờ Đức Phật bàn về vấn đề định nghĩa của ngã, là cái mà Poṭṭhapāda trước đó rất hoang mang, mù mờ:

*Này Poṭṭhapāda, có ba loại ngã chấp: thô phù ngã chấp, ý sở thành ngã chấp và vô sắc ngã chấp. Này Poṭṭhapāda, thế nào là thô phù ngã chấp? Có sắc, có bốn đại hình thành, do đoàn thực nuôi dưỡng là thô phù ngã chấp.*

Rõ ràng, đó là thân. Thân cũng liên quan đến dục giới, kàma-loca. Kàma là “dục”, và loca là “nơi chốn”. Đó là cõi giới mà chúng ta sống, vì thế ái dục luôn có mặt với chúng ta, là một phần của chúng ta, và tạo ra cho chúng ta bao vấn đề. Để chuyển hóa nó, đòi hỏi rất nhiều công phu tu tập, và chỉ có thể thực hiện nếu chúng ta thấy rõ được những khổ đau mà nó đã mang đến cho ta. Với sự tu tập, dần dần chúng ta có thể đạt đến một điểm, mà dẫu chúng ta vẫn còn ở trong thế giới này, ở “nơi chốn” cũ, nhưng chúng ta không còn ở trong dục giới nữa.

Giống như Poṭṭhapāda, chúng ta nghĩ đến cái ngã thô phù này như là một cá thể mà chúng ta thực sự là. Chúng ta có những tình cảm mơ hồ về thân; khi nó đau đớn, bệnh hoạn, hay không làm theo ý ta, thì ta rất ghét nó. Khi nó mạnh khỏe, tạo ra cho chúng ta những sự xúc chạm dễ chịu, thì ta hoàn toàn hạnh phúc về sự “có mặt” với nó. Chúng ta không thực sự tin rằng mình là thân này, đúng hơn, chúng ta nghĩ mình sở hữu nó; mình là con người đặc

biệt này, từ đầu tới chân. Một trong những ảo tưởng lớn của chúng ta là không nhìn thân một cách thực tế.

Đức Phật dạy rằng, chúng ta khó thể thỏa mãn thân này vì nó đòi hỏi không dừng dứt. Ngài nói rằng thân là cần thiết cho chúng ta trong cõi người, và nó là phương tiện để ta có giác quan, nhưng ta không nên coi thân như một cá thể, hay một thứ gì đó mà ta có thể sở hữu. Ý nghĩ về sự sở hữu này rất trái ngược với những gì mà thân hành động. Không ai muốn cho nó bị đau bệnh, bị thương tổn, già nua, xấu xí, không ai thực sự muốn nó phải chết. Vậy mà tất cả những thứ này đều xảy ra cho thân. Nếu chúng ta thực sự sở hữu nó, tại sao chúng ta không có quyền hạn gì trong những vấn đề này?

Thân được tạo nên bởi tứ đại -đất, lửa, nước, và gió- như thế tất cả đều là vật chất, và được nuôi dưỡng bằng thực phẩm; và nó cũng đòi hỏi chúng ta phải đáp ứng rất nhiều điều theo ý nó. Nếu thân không như thế thì cuộc đời sẽ đơn giản hơn. Chúng ta không cần phải có nhà vệ sinh, phòng tắm, vòi nước tắm; chúng ta sẽ không cần nhà bếp; không cần phải bỏ quá nhiều thời gian và năng lực để mua sắm, trông trọt, hay chuẩn bị đồ ăn mà cơ thể chúng ta đòi hỏi để có thể sinh tồn.

Hãy quan sát căn nhà của bạn xem! Trong đó có gì? Tất cả mọi thứ được tạo ra đều để phục vụ cho thân: nhà bếp, nhà tắm, phòng ngủ, phòng khách với những ghế hay sofa êm ái để ngồi lên. Nếu chúng ta sống trong một cao ốc, thì có thể còn có thang máy, để có thể di chuyển thân mà không cần phải cố gắng. Bất cứ nơi nào chúng ta quán sát, chúng ta đều sắp đặt mọi thứ sao cho thân được dễ chịu. Không ngạc nhiên gì khi chúng ta nghĩ nó là chúng ta, hay thuộc về chúng ta.

Ngược lại, chúng ta cũng đòi hỏi rất nhiều ở thân; nó phải có dáng vẻ mà chúng ta muốn nó phải là; không quá mập, không quá ốm; không quá cao, không quá lùn. Nó không được có tỳ vết, không thương tổn hay trầy xước, và dĩ nhiên xương cốt lành lặn. Đúng ra, nó không được có thứ gì có thể đem đau khổ đến cho chúng ta. Nhưng thân đây có nghe theo, và người nghĩ mình là chủ dường như không có quyền hạn gì đối với những việc này.

Quán tưởng về câu hỏi thân có phải là sở hữu của chúng ta không, cũng là một việc đáng làm; nhất là ở lúc cuối một thời khóa thiền, khi tâm chúng ta đã trong sáng và thanh tịnh. Thông thường chúng ta chỉ nghĩ: “Tôi là người như thế”. Chúng ta không nói “Tôi là thân này”, nhưng nghĩ đến bản thân như là một người đặc biệt, có hình tướng đặc biệt. Chúng ta cần phải khách quan hơn, và cố gắng để tìm ra người tự coi mình là chủ này. Thân thì dễ tìm rồi, chỉ cần nhìn hay xúc chạm; nhưng ai là người làm chủ nó? Có thể chúng ta cố gắng để trả lời bằng cách cho người chủ một cái tên – đó là “tôi”. Nhưng “cái tôi” này là gì? Nó ở đâu, làm thế nào chúng ta có thể tìm được nó? Khi thực sự đào sâu những câu hỏi này, chúng ta sẽ nhận ra rằng không thể có một câu trả lời hợp lý. Điều này, thật ra, là những gì Đức Phật sẽ giải thích với Pottthapāda sau đây, bằng những từ ngữ rất ngắn gọn.

Rất khó để thuyết phục bất cứ ai rằng giả định, “Tôi là con người này” là sai lầm. Nhìn vào kiếng, ta thấy “tôi” và ta thực sự lo lắng cho cái “tôi” này. Chúng ta tin vào các ảo giác, là điều rất hạn chế vì ta chỉ có thể thấy những hình tướng bề ngoài. Chúng không bao giờ có thể cho ta thấy những chiều sâu. Tuy nhiên chúng ta tin tưởng

mãnh liệt vào hình ảnh mà mình nhìn thấy, đến nỗi nhiều người trong chúng ta bỏ ra rất nhiều thì giờ để chỉnh trang thân này. Cách duy nhất để nhận diện được sự giả dối này là bằng tâm thanh tịnh và tuệ tri. Tâm thanh tịnh sẽ, do bản chất của nó, đạt được tuệ tri, để nhìn thấy mọi vật dưới một ánh sáng khác.

Kế tiếp, Đức Phật diễn tả ngã chấp thứ hai, là do tâm tạo:

*Thế nào ý sở thành ngã chấp? Có sắc, do ý sở thành, đầy đủ chi tiết lớn nhỏ, các căn đầy đủ.*

Ngã chấp này có mặt khi chúng ta tự coi mình là người quan sát với những suy nghĩ, phản ứng, cảm thọ, xúc chạm của chúng ta. Chúng ta coi tâm này là “tôi.” Khi đã hành thiền một thời gian, hành giả thường gặp trở ngại với ý nghĩ của một người quan sát (observer), một kẻ biết. Hành giả cần quán chiếu càng sâu xa càng tốt, và cố gắng để tìm ra được quan sát viên này. Dần dần hành giả sẽ nhận ra rằng không có ai ở đó. Chỉ là do ta nghĩ có mà thôi. Đó là lý do tại sao Đức Phật gọi đây là một cái ngã “được tạo ra”.

Giáo lý này thật khác biệt cho nên không dễ cho người ta thấu hiểu. Dường như nó trái ngược lại với những gì mà nhân loại tin vào và thực hành. Đó là lý do tại sao chúng ta cần nhìn vào những khổ đau do các niềm tin tạo ra. Khi đã nhìn thấy rõ ràng như thế trong ta – không phải trong “những người đáng thương kia, những kẻ không biết họ đang làm gì”, mà trong chính bản thân ta- khi đã thực sự nhận ra được nỗi khổ của chính mình và nguyên nhân của chúng, là chúng ta đã đến gần hơn với chân lý. Tất cả những gì mà chúng ta tin vào, tất cả mọi thứ mà chúng ta làm, đều luôn hướng đến

“cái ngã” và do đó hàm chứa ái dục, là cái mang đến khổ đau. Khi hiểu được điều đó, chúng ta sẽ có được chút hiểu biết về những gì Đức Phật dạy.

Chính Đức Phật cũng thừa nhận giáo lý của Ngài rất khó lãnh hội, vì chúng sanh thường nhìn mọi thứ từ một khía cạnh 180 độ ngược lại. Tất cả các nghi vấn của chúng ta đều phát sinh từ quan điểm đối lập này. Đó là lý do tại sao, khi nghe những lời Đức Phật dạy ở đây, dựa trên sự thật tuyệt đối, chúng ta không thể đối ngược lại bằng những câu hỏi dựa trên sự thật tương đối. Giống như hai đường rầy xe lửa tách biệt, một cái chạy phía trên cao, một cái ở dưới thấp. Hai đường này không thể nào gặp nhau. Thí dụ, người ta thường hỏi, “Nếu không có tự ngã, không có cái tôi, vậy thì ai là người ngồi đây hành thiền”. Trên bình diện tương đối, câu trả lời là “chính tôi”, nhưng trên bình diện tuyệt đối, thì “không có ai cả”.

Dĩ nhiên Đức Phật dạy chúng ta trên cả hai bình diện. Khi Ngài nói đến chánh niệm, sự kiểm chế các căn, giác tri, giới hạnh, vân vân là Ngài nhắm đến một “cái tôi” trên bình diện tương đối. Chúng ta phải cẩn thận để phân biệt giữa hai bình diện này của giáo lý. Khi Đức Phật nói về cái ngã được tạo ra, do thân hoặc do tâm, chúng ta không thể hiểu hay giải thích điều này với cái nhìn bình thường, nhị nguyên hằng ngày. Hiện tại, chúng ta chỉ có hai lựa chọn. Hoặc là chấp nhận những gì Đức Phật thuyết và cố gắng giác tri chúng bằng thiền quán, hoặc để chúng qua đi một thời gian, chờ đến khi sự tu tập của ta đã tiến triển, và sự hành thiền của ta đã đủ vững mạnh để quán sát chúng. Thật ra chúng ta cũng có một lựa chọn thứ ba, đó là không tin vào giáo lý đó. Nhưng thái độ đó thật phản

tác dụng, và nó sẽ đưa ta trở về ngay tại chỗ cũ, đó là hoàn toàn và hết lòng tin vào “cái tôi”.

Quan điểm này hoàn toàn thất bại, vì chúng ta sẽ luôn coi “tự ngã” như là “ở đây”, và thế giới như là “ở kia”. Như thế, không chỉ là một kẻ đứng ngoài, một quan sát viên, mà thường ta còn là một kẻ chống đối nữa, vì thế giới không thuận theo ý ta. Nhưng người khác làm sao biết ta muốn gì, và ngược lại cũng thế, người khác cũng liên hệ với ta dựa trên bản ngã, thế là chúng ta phải đối mặt với một vấn đề toàn cầu. Điều này tạo ra hệ thống nhị nguyên, có thể rất đáng sợ, vì chúng ta tự biết mình chẳng có quyền hạn gì. Một con người nhỏ bé chống lại cả thế giới; làm sao chúng ta có thể đối phó lại? Khi tất cả trở nên quá sức chịu đựng, một số người trở nên bất cần; đa số tìm cách lãng quên. Chúng ta tự làm cho mình bận rộn, để không còn có thời gian nghỉ ngơi; đó cũng là một cách để đối phó với viễn ảnh đáng sợ này. Nhưng điều đó không xóa bỏ được già, bệnh, chết, cũng như những hành động sai trái, đại kờ của ta, và chắc chắn là nó không thể hủy diệt được khổ đau. Đó là lý do tại sao Đức Phật thường nhắc đến Tứ diệu đế. Chừng nào chúng ta còn chưa hiểu được ngay đế thứ nhất của bốn đế này – “hiện hữu là khổ” - thì ta chưa thể bước vào đạo lộ.

Cách hành xử của chúng ta dường như luôn tạo ra khổ. Chúng ta hành xử thế này, hay thế kia vì tin rằng có một “cái tôi” bên trong đây da thịt này, mà chúng ta muốn bảo vệ và tụng tiu.

Ở mức độ bình thường mỗi ngày, tất cả chúng ta đều biết đến cái ngã do tâm tạo này, hoàn toàn tin tưởng vào nó, luôn hành động dựa vào nó. Vì thế ta chưa bao giờ có bất cứ sự nghi ngờ gì về ngã chấp này, cho đến khi chúng



ta được tiếp xúc với giáo lý sâu xa của Đức Phật. Những điều Đức Phật nói ở đây phần lớn là về cái ngã tương đối và chúng ta phải tu học làm sao để chuyển hóa những sự tiêu cực của chúng ta thành tích cực. Tuy nhiên ở thời điểm này trong bản kinh, chúng ta phải đối mặt với một khía cạnh sâu sắc nhất trong giáo lý của Đức Phật.

Tất cả những gì chúng ta làm là một cố gắng để thoát khổ. Đôi khi sự cố gắng đó cũng được đền bù, nếu không chúng ta đã bị nhấn chìm trong đau khổ. Nhưng chúng ta không ý thức được đó là động lực của mình. Ta có đủ cách suy nghĩ và lý do cho những việc ta làm: vì đó là bổn phận; là việc phải làm; để phát triển trí tuệ; vì hạnh phúc của người khác. Nếu chúng ta đã rõ ràng, tách bạch về điều này, rằng chúng ta đang cố để thoát khỏi khổ, thì lúc đó, dẫu ta có chọn làm bất cứ điều gì, ta cũng có được trí tuệ. Đó là lý do tại sao lời tuyên bố đây giác ngộ của Đức Phật tất cả là về khổ. Người ta thường nghĩ đó là tiêu cực, nhưng đơn giản chỉ là Đức Phật muốn cho chúng ta nhận chân được thực tại và phương cách để chuyển hóa nó.

Đức Phật tiếp tục:

***Thế nào là vô sắc ngã chấp? Không có sắc, do tướng sở thành.***

Đây là cái ngã mà hành giả có được từ sự chứng nghiệm của các tầng thiền định cao hơn, nơi không có tướng vật lý hay tâm lý. Trong cái vô cùng tận của không gian và thức, không còn gì có biên giới, nhưng còn có tướng. Nếu không, hành giả đã không biết rằng mình đã chứng nghiệm được Không vô biên xứ và Thức vô biên xứ. Do đó hành giả kết luận rằng tướng là ngã.

Đó, có thể nói, là cái phao cuối cùng của ta - tướng hay thức. Nếu chúng ta từ bỏ ý nghĩ xem thân hay tâm là ngã, thì chúng ta chỉ còn lại tướng. “Tôi” là tướng của tôi. Chúng ta vẫn còn chìm đắm trong nhị nguyên, mặc dầu điều này thường không xảy ra ở thời điểm đó. Tướng của “tôi”, đối nghịch với cái tướng của người. Có thể “bạn” đã có mặt ở tầng thiên định thứ sáu, với cái tướng đặc biệt đó, còn “tôi” chưa thể, do đó cái tướng của tôi khác với cái tướng của bạn. Lần nữa lại là một cái nhìn nhị nguyên và có thể đưa đến hai kết quả, mà cả hai đều tai hại; hoặc là một cảm giác tự tôn, “Tôi có thể làm tốt hơn bạn”, hay một mặc cảm tự ti, “Tôi không giỏi bằng bạn.” Cả hai quan điểm đều hoàn toàn sai.

Có một câu chuyện để diễn tả cái tướng bất nhị nguyên. Một vị lão tăng đi vào rừng thiền hành với một số các tăng trẻ. Bỗng nhiên một bọn cướp nhảy ra, bao vây họ. Bọn cướp bảo với các vị tu sĩ rằng họ sẽ bắt một người trong đoàn để đòi tiền chuộc của tu viện. Họ hỏi vị lão sư nên chọn người nào. Ông không trả lời. Họ hỏi ông lần nữa: “Chúng tôi nên bắt ai?” Nhưng ông vẫn giữ im lặng. Họ hỏi đến lần thứ ba, vẫn không có câu trả lời. Lúc đó bọn cướp trở nên giận dữ và nói: “Tại sao lão không trả lời, lão có vấn đề gì vậy?” Vị lão tăng nói, “Nếu tôi chọn ai, điều đó có nghĩa là tôi nghĩ anh ta ít xứng đáng hơn những người khác. Nếu tôi tự chỉ mình, thì tôi tự nghĩ mình kém xứng đáng. Mà sự thật là không có gì khác biệt giữa bất cứ ai trong chúng tôi, do đó tôi không thể chọn người nào”. Lời giải thích của vị lão tăng ẩn tượng đến nỗi bọn cướp bỏ đi.

Khi nào chúng ta còn tin vào cái ngã cá biệt, thì khổ vẫn còn. Đó là những điều Đức Phật dạy tiếp theo:

*Này Potthapāda, Ta thuyết pháp để diệt trừ thô phù ngã chấp. Nếu các người thực hành theo pháp này thời nhiễm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng, và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ, với thắng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại.*

Đức Phật cũng lặp lại những lời nói trên đối với ý sở thành ngã chấp, và vô sắc ngã chấp.

Trước tiên, chúng ta phải thấy cần thiết để buông bỏ ngã tướng, và điều đó có nghĩa là ta phải biết cái khổ của bản thân. Rồi chúng ta phải biết kế tiếp mình cần làm gì. Chúng ta không thể chỉ nói: “Thôi được, tôi sẽ không chấp ngã nữa.” Không thể diệt trừ ngã tướng bằng cách ấy. Trước hết, chúng ta phải trải nghiệm nó, ít nhất là một lần, để xem mọi việc sẽ giống như thế nào khi không có ngã tướng, và để điều đó có thể xảy ra, chúng ta phải khả năng thiền quán.

Đó là lý do tại sao Đức Phật giảng dạy về thiền định, để đưa tâm đến chỗ mà nó có thể, qua định và tuệ về khổ, thực sự trải nghiệm được giây phút của sự thanh tịnh tuyệt đối, một giây phút khi không có tướng, không có ngã chấp. Khi giây phút đó xảy ra, kết quả đây viên mãn, phóng khoáng, tự do, an lạc, tràn đầy sự giải thoát, với một cảm giác vô cùng hàm ân đến nỗi chúng ta biết đó chính là chân lý. Nhưng để đến được đó, có hai việc phải làm. Trước hết, chúng ta đạt được thiền định. Tâm phải trụ ở nhất điểm, không lung lay, không đi lang thang. Thứ hai, chúng ta phải có lòng tự tin vào khả năng nhận nhìn được hạt giống của giác ngộ trong ta. Một khi đã trải nghiệm được tịch tịnh, chúng ta sẽ biết rằng đó là việc quan trọng nhất phải làm trong đời và không có bất cứ cái gì có thể so sánh với nó.

Đức Phật đã trao truyền cho chúng ta một giáo lý mà qua đó ta có thể tháo gỡ ngã tưởng để “...*nhiệm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng, và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ, với thắng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại*”. Việc chúng ta đạt được tuệ này bằng chính sự hiểu biết siêu việt (super-knowledge) của mình là một điều rất quan trọng. Không phải qua nghi lễ, không phải qua một vị thầy, không phải qua một thể chế tôn giáo nào, mà hoàn toàn chỉ qua sự phát triển tâm linh của ta. Từ ngữ “sự hiểu biết siêu việt” đã được khéo chọn vì nó hoàn toàn khác với sự hiểu biết thông thường. Nó liên hệ đến sự trải nghiệm của bản thân chúng ta và việc chúng ta không còn chút nghi ngờ gì về ý nghĩa của nó; nói một cách khác, đó là một trải nghiệm tự chứng. Chính Đức Phật cũng nói Ngài chỉ là “người chỉ đường”. Tất cả những gì mà một vị thầy có thể làm là chỉ cho ta con đường, còn chúng ta có chọn đi trên con đường đó hay không là tùy chúng ta”.

Đúng là trong thời Đức Phật còn tại thế, có một số người trở nên giác ngộ sau khi chỉ nghe một câu hay một bài thuyết pháp của Ngài. Đó là do uy lực phát xuất từ Đức Phật. Ngoài ra, Đức Phật cũng tạo ra lòng ngưỡng mộ vô biên đối với người chung quanh, và điều đó khiến cho trái tim họ rộng mở để dễ dàng đón nhận giáo pháp. Ngày nay, dầu chúng ta không có duyên được trực tiếp nghe lời Phật dạy, nhưng Đức Phật cũng đã để lại cho chúng ta giáo lý của Ngài, với bao điều hướng dẫn, trong rất nhiều bài kinh, mà tất cả những gì chúng ta thật sự cần làm là thực hành theo lời Đức Phật dạy.

Chúng ta “chứng nghiệm và đạt được” trí tuệ này qua sự hiểu biết siêu việt của bản thân. Sau đó, Đức Phật bảo, “các trạng thái tâm uesthiễm biến mất”. Một khi ta đã xóa bỏ được ảo tưởng về ngã, thì các trạng thái tâm của chúng ta sẽ không còn hướng đến những tâm hành tiêu cực. Chúng ta có thể xét xem nỗ lực của mình kết quả như thế nào bằng cách quán sát mức độ uesthiễm vẫn còn có mặt trong các trạng thái tâm của ta. Hành động này được gọi là “quán chiếu lại sự hiểu biết” (reviewing knowledge).

Thay vào các trạng thái tâm uesthiễm, Đức Phật thuyết, “tịnh pháp được tăng trưởng”. Vì chính là ảo tưởng về ngã đã làm phát sinh tâm sân tham, và một khi không còn chúng nữa, thì tất cả mọi thứ trong ta đều được thanh tịnh, trong sáng.

Tự ngã cần được bảo vệ, cần được thỏa mãn dục lạc, và cần được cảm thấy an toàn. Tuy nhiên tất cả chúng ta đều biết rằng không có sự an toàn tuyệt đối nào có thể được tìm thấy ở bất cứ nơi nào trên thế giới. Chúng ta không thể mua nó mặc dù các công ty bảo hiểm trở thành giàu có dựa trên tham vọng này của ta. Tuy nhiên, trong tận cùng sâu thẳm, chúng ta vẫn cảm thấy không an toàn như trước đó. Ai là người cảm thấy như thế? Dĩ nhiên là tự ngã. Tuy nhiên, nếu không có một cái ngã như thế, thì không có ai để cần có cảm giác an toàn đó.

Thân và tâm chỉ là như thế, và chỉ có thế. Nếu chúng ta nhất quyết không chấp nhận quan điểm này, thì điều đó chỉ càng chứng tỏ rằng ta thực sự bám víu vào tự ngã của mình mãnh liệt đến đâu. Lúc đó điều chúng ta cần làm là nhận thức nhiều hơn về cái khổ của ta. Trong lúc khổ đau, tâm thường tự hỏi: “Tại sao tôi khổ như thế này?”

Cũng là do lỗi của người này hay hoàn cảnh kia”, cho đến một ngày nào đó, cuối cùng ta cũng phải kết luận rằng, “Không, không đúng thế. Vấn đề thực sự là ở trong tôi”.

Để tuân theo lời Phật dạy có nghĩa là duy trì công phu tu tập. Khi chúng ta có tu tập, thì sẽ có sự chuyển hóa, và “tịnh pháp được tăng trưởng”. Tâm thanh tịnh xuất hiện do ta đã thay thế sự tiêu cực với cái ngược lại, sự tích cực. Những trạng thái rất khó chịu của ghen ghét, sân hận, chống đối, vân vân, dầu ta có tìm cách biện minh như thế nào, cũng tạo nên những nỗi khổ lớn ở nội tâm, vậy mà ta cố bám víu vào chúng thì không có gì ngu dại hơn. Một khi chúng ta đã biết thay thế và có thể thực hành tốt điều đó, thì ta sẽ có thể buông bỏ bất cứ điều gì không đưa đến hạnh phúc.

Nếu quan sát gương mặt của những người đi đường, trong bất cứ thành phố nào trên thế giới, ta rất khó tìm ra được những gương mặt hạnh phúc. Hạnh phúc không ở trong tầm tay vì chúng ta bị kiểm giữ trong gong kềm của ái dục. Đức Phật hứa khả rằng giáo lý Ngài có thể giúp ta tháo gỡ các ngã chấp, diệt trừ tất cả các tâm uế nhiễm, để trong ta chỉ còn lại “sự tịch tịnh và trí tuệ sung mãn”. Có thể chúng ta cũng thấy rằng các trạng thái tâm khó chịu là luôn luôn và hoàn toàn liên hệ đến bản thân chúng ta. Tuy nhiên chúng ta thường nghĩ là chúng đến từ bên ngoài. Thí dụ có ai đó làm chuyện đáng trách, dầu không phải đối với chúng ta, mà với người khác, ta thấy vẫn cảm thấy giận dữ, bực tức. Đó là một trạng thái tâm uế nhiễm. Có thể đúng là hành động đó tai hại, nhưng phản ứng tiêu cực của bản thân chúng ta chỉ liên quan đến chúng ta mà thôi và trong bất cứ trường hợp nào cũng đều vô ích. Có những cách tốt hơn để đối phó với một hoàn cảnh như thế.

Chúng ta thực sự không có lý do gì, đâu có cố gắng để tìm chúng, nhưng đó chính là cái ngã tìm lý do biện hộ cho chính nó.

Đức Phật tiếp tục:

*Bây giờ, này Potṭhapāda, rất có thể các người nghĩ: “các nhiệm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng, và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ, với thắng trí, chúng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại, tuy vậy đau khổ vẫn tồn tại”. Này Potṭhapāda, chớ có nghĩ như vậy. Khi nhiệm pháp được diệt trừ ... , thời hân hoan sanh, hoan hỷ, khinh an, chánh niệm, tịnh giác và lạc trú sanh”.*

Potṭhapāda chưa biết tu tập, nên hoàn toàn không biết việc giải thoát khỏi các trạng thái uế nhiễm sẽ như thế nào.

Đức Phật đã biết trước câu hỏi kế tiếp của ông, nên Ngài nói rằng nếu ông nghĩ sau đó ông có thể vẫn còn khổ đau, là ông đã suy nghĩ sai. Và hạnh phúc không có nghĩa là rộn ràng niềm vui hay cảm thấy rất cao hứng. Khi chúng ta nhận thức rõ ràng, đầy chánh niệm và thanh tịnh, chúng ta ở trong một trạng thái của xả và điều đó mang đến hạnh phúc bình an. Chúng ta không nên lẫn lộn xả với sự bàng quang, mặc dầu điều đó rất dễ xảy ra. Thái độ bàng quang phát khởi khi chúng ta tự tách mình ra khỏi những gì đang xảy ra, trong khi xả là một trạng thái thanh tịnh đi đôi với chánh niệm và sự nhận thức rõ ràng.

Chúng ta thực hành chánh niệm khi hành thiền bằng cách trú tâm trên đối tượng thiền quán. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thực hành với tất cả khả năng của mình, bằng cách chánh niệm về bất cứ điều gì chúng ta đang làm. Khi không còn bất cứ uế nhiễm nào nữa, chánh

niệm và sự tỉnh thức rõ ràng trở thành một bản chất tự nhiên của chúng ta. Tri giác không chỉ hướng vào nội tâm, mà còn giúp chúng ta nhìn người khác và hành động của họ, với lòng bi mẫn, không có dấu vết gì của sự phán đoán hay ghét bỏ. Khi tâm trong sáng, nó sẽ nhận thức mà không phản ứng. Sự thanh tịnh được nhắc đến ở đây rõ ràng là một phần của xả. Chúng ta thực hành xả lúc tọa thiền, và cũng mang nó vào đời sống hằng ngày, dần dần xả trở thành một bản chất tự nhiên của chúng ta.

Kế tiếp, Đức Phật bảo rằng Ngài thuyết pháp để diệt trừ ảo tưởng của thô phù ngã chấp và lập lại giống như thể đối với cái ý sở thành ngã chấp và vô sắc ngã chấp.

Ngài tiếp:

*Này Potṭhapāda, có những người ngoài hỏi chúng tôi: “Này hiền giả, thô phù ngã chấp ấy là gì mà hiền giả thuyết pháp để diệt trừ...?” Được hỏi như vậy, chúng tôi trả lời: “Này hiền giả, chính thô phù ngã chấp ấy, chúng tôi thuyết pháp để diệt trừ...”*

Đức Phật lập lại câu hỏi và câu trả lời cho cả ý sở thành ngã chấp và vô sắc ngã chấp. Nói cách khác, tất cả ba loại ngã này, đều là ảo tưởng, vì không có gì trong thân, tâm, hay thức để có thể tự coi là “cái tôi”; không có gì trong đó để chúng ta có thể nói “tôi là chủ”; không có gì để có thể nói “tôi là người biết”. Đơn giản đó chỉ là tâm hành.

Đức Phật hỏi:

*“Này Potṭhapāda, người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy, thời có phải lời nói ấy là chính xác, hợp lý?”*

*“Vâng thưa phải, Bạch Thế Tôn.”*

Đức Phật giải thích:



*“Này Potṭhapāda, ví như một người xây một cái thang để leo lên lầu, từ dưới chân lầu ấy. Người ấy được hỏi: “Này bạn, anh xây cái thang để leo lên lầu, cái lầu ấy về hướng Đông hay hướng Nam, theo hướng Tây, hay hướng Bắc? Nhà lầu ấy cao, hay thấp, hay trung bình? Nếu người ấy trả lời: “Này hiền giả cái lầu mà tôi xây thang để leo lên chính tại dưới chân lầu này”. Này Potṭhapāda, người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy thời có phải là nói ấy là chính xác, hợp lý chăng?”*

*“Vâng thưa phải, Bạch Thế Tôn”.*

*“Như vậy, này Potṭhapāda, và có những người ngoài hỏi chúng tôi: “Này hiền giả, thô phù ngã chấp là gì? ... Này hiền giả, ý sở thành ngã chấp là gì? ... Này hiền giả, vô sắc ngã chấp ấy là gì mà hiền giả thuyết pháp để diệt trừ, khiến cho các người thực hành theo pháp này thời nhiễm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ với thắng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn quảng đại?” Khi được hỏi vậy, chúng tôi trả lời: “Này hiền giả, chính vô sắc ngã chấp ấy mà chúng tôi thuyết pháp để diệt trừ, khiến người thực hành pháp ấy thời nhiễm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ với thắng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại.” Này Potṭhapāda người nghĩ thế nào? Sự việc là như vậy thời có phải lời nói ấy là chính xác, hợp lý chăng?”*

*“Vâng thưa phải, Bạch Thế Tôn”.*

Đức Phật không yêu cầu Potṭhapāda phải đem tất cả những hiểu biết này vào thực hành, Ngài chỉ hỏi là Potṭhapāda có nghĩ là giáo pháp đó là hợp lý, chính xác không và Potṭhapāda đã đồng ý như thế.

Khi chúng ta có thể buông xả các ngã chấp này, tâm uế nhiễm biến mất, “*tịnh pháp được tăng trưởng và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ với thắng trí, chúng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại*”. Đây là một điểm quan trọng. Chúng ta không chỉ đạt được trí tuệ, mà chúng ta còn duy trì được nó, vì trí tuệ không bao giờ bị mất. Trạng thái khinh an và thanh tịnh trong thiền định có thể biến mất dễ dàng nếu chúng ta không tiếp tục tu tập. Tuy nhiên bất cứ thắng trí nào mà ta đạt được cũng sẽ thay đổi mọi thái độ, hành vi và cảm thọ nội tâm của ta. Nếu điều này thật sự xảy ra, thì thắng trí sẽ luôn ở với chúng ta. Đó là lý do tại sao sau khi xuất các tầng thiền định, hay sau bất cứ thời thiền nào, chúng ta cần luôn tự hỏi: “Tôi đã học hỏi được gì từ kinh nghiệm đó? Tôi đã đạt được trí tuệ gì từ kinh nghiệm đó?”

Những gì Đức Phật thuyết giảng cho Potthapāda, chưa thể thay đổi ông ngay, trước hết, ông ta cần phải có niềm tin tưởng vào giáo pháp, rồi sau đó mới bắt đầu thực hành. Tuy nhiên sự chuyển hóa đòi hỏi phải có kinh nghiệm tự chứng. Sau khi tâm đã bình lặng đến một mức độ nào đó, chúng ta cần quán chiếu: “Điều gì đem lại đau khổ cho tôi? Tôi có biết chúng phát sinh như thế nào không?” Hay, “Tự ngã mà tôi luôn quan tâm đến ở đâu? Tôi có thể tìm nó ở đâu?” hay “Tôi có thể nhận ra được sự vô thường trong dòng chuyển biến của tất cả pháp hữu vi không? Điều này có đem lại cho tôi tuệ giác gì không?” Bất cứ một trong ba đặc tính sau đây – vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anattā*) – đều có thể được quán chiếu. Vào thời điểm khi tâm được tịch tịnh, tâm rất sẵn lòng và có thể rất khách quan, cởi bỏ được một số tính chất nhị nguyên mà chúng ta vẫn thường sử dụng. Với

tâm định tĩnh, chúng ta có thể phân nào buông bỏ tính chất đó đến độ ta có thể nhìn sự vật trong một cái nhìn thực tế hơn.

Tất cả các giai đoạn này giúp ta tiến tới sự tịch tịnh và đạt được thắng trí. "... và ngay hiện tại, trí tuệ sung mãn", dĩ nhiên là giai đoạn cuối cùng của giác ngộ, nhưng tịch tịnh là điều tiên quyết. Nếu trong ta không có được sự tịch tịnh, thì rất khó cho ta có thể nhìn bất cứ điều gì một cách khách quan. Hành thiền đem lại tịch tịnh, vì thế đó là hệ thống hỗ trợ cho ta. Mỗi thắng trí cần được nuôi dưỡng và củng cố thêm bằng cách lặp lại nó nhiều lần và cột nó ở tâm. Như thế chúng ta sẽ có thể tiếp xúc và sử dụng nó bất cứ lúc nào.



## Chương 12

# Ngã Thực Sự Là Gì?

Giờ Citta tham gia cuộc vấn pháp bằng một câu hỏi khác về ngã. Lần nữa, ở đây, ta thấy Citta và Pottṭhapāda không khác gì với chúng ta nhiều, vì chúng ta cũng thường nảy sinh ra nhiều ý nghĩ mới lạ khi phải đối mặt với câu hỏi nan giải là thực sự ta là ai.

*Khi nghe nói vậy, Citta Hatthisàriputta bạch Thế Tôn:*

*-Bạch Thế tôn, trong khi có thô phù ngã chấp, phải chăng không có ý sở thành ngã chấp, không có vô sắc ngã chấp? Thô phù ngã chấp khi ấy thật có tồn tại. Và cũng tương tự như thế với ý sở thành ngã chấp và vô sắc ngã chấp?"*

Citta muốn hỏi rằng có phải khi một loại ngã chấp này có mặt, thì hai loại ngã chấp kia không có mặt? Nói cách khác, Citta tin vào sự có mặt của tất cả ba loại ngã chấp. Chúng ta có thể dễ dàng thông cảm với những câu hỏi của Citta. Thí dụ chúng ta đang đi một cách bình thường an ổn, bỗng nhiên vấp phải một gốc cây trên đường. Chân ta bị đau, và bắt đầu chảy máu. Chúng ta tự nhủ: "Chân tôi bị thương, tôi cần phải chăm sóc nó ngay". Vì thế ta đi bác sĩ, rồi bôi thuốc lên chân. Nếu nó vẫn còn đau, ta sẽ nghĩ: "Ôi, chân tôi vẫn còn đau, tôi phải tìm phương cách chữa trị khác". Thế là ta quay sang châm cứu hay một biện pháp chữa trị nào khác. Lúc đó, loại ngã duy nhất mà chúng ta tự xác định mình với, loại ngã thực sự quan trọng nhất đối với chúng ta lúc đó là "cái ngã thô phù", hay thân ngã.

Chúng ta thường tự nghĩ mình là cái ngã vật chất này. Khi ăn, chúng ta nghĩ, “Tôi đói, tôi cần ăn”. Sau khi ăn, chúng ta có thể nghĩ, “Bụng tôi chưa no lắm, chắc tôi phải ăn thêm cái gì nữa”. Chúng ta quan tâm đến cái đói “của tôi”, thân “của tôi”, bụng “của tôi”. Đối với câu hỏi của Citta, Đức Phật đã trả lời:

*Này Citta, trong khi có thô phù ngã chấp, thời ngã chấp ấy không thuộc ý sở thành ngã chấp, không thuộc vô sắc ngã chấp, chính khi ấy tất cả thô phù ngã chấp. Này Citta, trong khi có ý sở thành ngã chấp, thời ngã chấp ấy không thuộc thô phù ngã chấp, không thuộc vô sắc ngã chấp, chính khi ấy tất cả ý sở thành ngã chấp, ... chính khi ấy thuộc vô sắc ngã chấp.*

Rõ ràng ở mỗi lúc, chúng ta chỉ ý thức về một loại ngã duy nhất. Chúng ta tự nhận là thô phù ngã chấp, khi có cảm giác đau đớn hay dễ chịu. Thân ít có những giây phút trung tính, ngay khi vừa nhận biết được bất cứ một cảm giác nào hơi mạnh mẽ một tí, thì ta liền nhận đó là mình. Điều đó càng rõ hơn trong lúc ta tọa thiền. Khi thân bắt đầu cảm thấy khó chịu, ngay lập tức, chúng ta trở nên quan tâm đến thân, dĩ nhiên ngoại trừ trường hợp chúng ta đã phát triển được định sâu lắng đến nỗi ta không còn để ý đến nó nữa. Không cần nhiều cố gắng cũng biết ta thường chấp thân này là ta. Chỉ một chút ớn lạnh, một cơn ho, thì lập tức có một “cái tôi” đang có vấn đề.

Cũng còn có một cái ngã do tâm tạo (ý sở thành). Giả dụ chúng ta đã rất tinh tấn gìn giữ giới luật của Phật. Chúng ta nghĩ: “Tốt quá, tôi đã giữ được giới luật”. Gìn giữ giới luật là tốt, nhưng ngay lúc đó, chúng ta tự xác nhận mình với điều gì? Chắc rằng “cái tôi” đã giữ giới và lúc đó đang tự tán thán mình. Nhưng ở một thời điểm

khác, tâm bị dao động. Nó không thể thiên quán vì cứ nghĩ đến hay bị một điều gì đó ám ảnh. Chúng ta nhận ra được tâm vọng tưởng ấy và cũng nghĩ rằng mình là chủ của nó. Trên bình diện tương đối, chúng ta hoàn toàn có thể tin như thế. Đó là “tôi”, người muốn hành thiền, và đó cũng là “tôi”, người bị vọng tưởng quấy nhiễu, chứ còn ai khác nữa?

Cái ngã do tâm tạo rất quan trọng vì chính nó là quan sát viên và là ký ức của chúng ta. Thí dụ “tôi” nhớ về “cái tôi” của mười năm về trước. Ở đây, đó là một cái ngã do tâm tạo nhớ đến một cái ngã do tâm tạo khác, như thế là ta có hai cái ngã. Dĩ nhiên là chúng ta không nhìn sự việc giống như thế. Chúng ta nói, “Có một ai đó đang hồi tưởng, vì thế đó phải là tôi”. Chúng ta không nhận ra rằng ký ức chỉ là ký ức, không có gì hơn thế. Hoặc là chúng ta có thể nhìn tới phía trước, hướng về tương lai cho “cái tôi”. Vậy là cũng có hai cái “tôi”, dẫu rằng chúng ta không ý thức được điều đó. Chúng ta chỉ biết là “tôi” đang dự tính. Chúng ta cũng biết rằng dự định, tính toán cũng ảnh hưởng đến việc hành thiền của chúng ta. Nhưng đó là một cách giết thời gian rất dễ chịu, khiến ta không còn để ý đến thân, nhất là khi thân bị đau nhức chỗ này, chỗ kia. Tóm lại, cái ngã do tâm tạo là một tâm hành khẳng định rằng, “Đó là tôi”.

Đúng ra, cái ngã do tâm tạo lúc nào cũng có mặt. Nó bắt đầu từ giây phút chúng ta thức dậy. Nếu có đủ chánh niệm, chúng ta có thể thực sự nhận biết được lúc nó phát khởi. Lúc đầu không có gì, và rồi tự nhiên tất cả mọi hoạt động của tâm bắt đầu. “Mấy giờ rồi? Tôi phải làm gì bữa nay? Tôi có trễ không? Thời tiết lạnh không?” -tất cả những thứ đó đều xảy ra trong tâm chúng ta. Thân

chưa làm gì cả, ngoại trừ việc mở mắt. Tất cả các tâm hành này là hệ thống hỗ trợ để xác định con người đặc biệt, được gọi là “cái tôi”. “Cái tôi” này cũng đang đi tìm một lối thoát, một con đường ra khỏi khổ đau, khiến ta bức rức, lo âu, dự tính, hồi tưởng; nhưng đó không phải là con đường giải thoát, mà nó chỉ đưa đến một ngõ cụt. Tất cả những tâm hành này không thể giúp chúng ta thoát khổ. Có thể chúng cũng tạo ra một sự giải thoát tạm thời nào đó, đó là lý do tại sao tất cả mọi người đều sử dụng chúng. Nỗi khổ tiềm ẩn lúc nào cũng có mặt, mà biểu hiện của nó là tâm lăng xăng, bận rộn. Nhưng khi hoạch định điều này, điều nọ, ta tạm thời không phải đối mặt với khổ ngay giây phút đó. Vì thế chúng ta đắm chìm trong suy nghĩ, “Tôi phải làm gì hôm nay? Tôi phải đi làm, nhưng sau đó, tôi sẽ đi bách bộ, hay tôi sẽ mời bạn đi ăn”.

Cái ngã do tâm tạo (ý sở thành ngã chấp) này là cái mà chúng ta quan tâm đến nhất và cũng khó buông bỏ nhất. Chúng ta có thể nói, “Ồ, tôi biết tất cả những điều đó rồi”, nhưng ai là người biết?

Nếu chúng ta thực sự muốn được hạnh phúc, thì chỉ có một cách duy nhất, là buông bỏ con người đang đau khổ, chứ không phải cố gắng bám víu vào con người hạnh phúc. Đúng hơn, khi con người bất hạnh đã biến mất, thì không còn gì lại ngoại trừ niềm hạnh phúc của thanh tịnh, và sự hiểu biết rõ ràng. Chúng ta có biết bao nhiêu cơ hội để ý thức về việc tìm kiếm cái ngã này, cái ngã do tâm tạo nên. “Sắp tới tôi sẽ làm gì? Tôi sẽ đi đâu? Làm sao tôi có thể xếp đặt mọi thứ theo ý tôi?” Tâm luôn trăn trở, tìm kiếm, không thể có được thanh tịnh.

Đĩ nhiên, nhận biết được điều đó cũng không có nghĩa là chúng ta có thể buông bỏ cái ngã do tâm tạo, nhưng là chúng ta đã tiến một bước khá dài. Một khi còn chưa nhận biết điều đó, chỉ hành động theo bản năng và vô thức, thì chúng ta chỉ bước tới theo đám đông. Có thể chúng ta không ý thức được nội tâm bất an của mình, nhưng tâm biết, nên tâm cố gắng để thoát khỏi một cái gì đó, nếu không nó sẽ ở nguyên vị trí cũ, ở trong cái bây giờ và ở đây. Ngay khi tâm cố gắng thoát khỏi giây phút hiện tại, là nó đang tìm cách để tránh một đau khổ nào đó. Khi nhận biết được như thế, chúng ta có thể bắt đầu làm một điều gì đó cho tâm.

Khi ý thức được rằng chính ta tạo nên cái ngã này, thì một mức độ nhận thức khác sẽ phát sinh. Nói thế không có nghĩa là chúng ta có thể buông bỏ ngã chấp này ngay lập tức, nhưng chắc chắn là ta đang rất gần kề với khả năng đó. Từ giờ cho đến lúc đó, điều quan trọng là chúng ta có thể nhận biết được những thói quen của mình: “Tôi đang suy nghĩ, tôi đang nhận xét, tôi đang chú tâm, tôi không chú tâm”, tất cả đều là liên quan tới “cái tôi là”, “cái tôi sẽ là”, hay “tôi đã là”.

Giờ Đức Phật bảo:

*Này Citta, nếu có người hỏi ngươi: “Ông có tồn tại trong quá khứ hay không? Ông sẽ tồn tại trong tương lai hay không? Ông có tồn tại trong hiện tại hay không?” Này Citta, được hỏi như vậy, ngươi trả lời như thế nào?*

Citta thưa:

*-Bạch Thế Tôn, nếu được hỏi như thế, con sẽ trả lời: “Tôi đã có tồn tại trong quá khứ, không phải không tồn tại; tôi sẽ tồn tại trong tương lai, không phải*



*không tôn tại; tôi tôn tại ở hiện tại, không phải không tôn tại". Bạch Thế tôn, đó sẽ là câu trả lời của con.*

Citta hoàn toàn thuyết phục rằng tự ngã của ông có mặt ở hiện tại, quá khứ, và tương lai; và chúng ta cũng thế. Không có gì mới mẻ trong đó; điều mới mẻ duy nhất, trong trường hợp của ông, là Đức Phật có mặt ở đó để dạy rằng sự thật là điều ngược lại.

Có rất nhiều giả định sai lầm trong cái ngã của quá khứ, hiện tại và tương lai đó. Trước hết là chúng ta đang tạo ra những biên địa. Tự ngã trong quá khứ là cái ngã trong ký ức của ta. Tự ngã ở hiện tại là cái ngã mà ta ít khi quán sát; ta biết nó ở đâu đó, nhưng ít khi ta cảm thấy thực sự kết nối với nó. Tự ngã tương lai là cái ngã mà chúng ta đặt tất cả hy vọng vào đó; là cái sẽ làm nên những điều tuyệt vời, sẽ hoàn toàn hạnh phúc, sẽ trở nên hoàn toàn định tĩnh, vân vân và vân vân. Chúng ta khá chắc chắn rằng ba tự ngã này chính là "tôi". Thực ra, nó còn phức tạp hơn thế nữa. Khi chúng ta mang quá khứ đến trong tâm tư thì nó trở thành hiện tại. Khi ta nghĩ đến tương lai thì nó cũng trở thành hiện tại. Như thế không những là ta tạo ra biên địa chung quanh ba cái ngã tách biệt này, mà chúng ta còn tạo biên giới giữa thời gian và chia nó ra làm ba phần như thế. Kết quả là ta không thể sống trọn vẹn, vì sống là trải nghiệm, mà ta chỉ có thể trải nghiệm thời hiện tại. Còn lại, tất cả chỉ là ký ức hay hoài vọng. Khi chia cả hai, bản ngã và thời gian, làm ba phần, lúc đó chúng ta sẽ thấy mình sống trong chờ đợi một cách bức xúc cho tương lai và cũng thường tiếc nuối khi nghĩ đến quá khứ. Hạnh phúc hoàn toàn ở ngoài tầm tay của chúng ta, vì với một cách sống như thế, hạnh phúc khó mà có thể xuất hiện.

Có thể có lạc thú, nhưng hạnh phúc thì không. Hạnh phúc hay niềm vui nội tại bao giờ cũng kết nối với sự thanh tịnh, mà trong cái ngã phân tán ở trong một khung thời gian chia cắt như thế thì làm sao có được sự tĩnh lặng. Tuy nhiên vì tất cả mọi người đều sống như thế, chúng ta không thể biết cách sống như thế là vô ích, sai lạc đến thế nào. Chúng ta nghĩ rằng cuộc sống là như thế, cho đến khi chúng ta được biết đến Phật Pháp và thấy rằng nó không cần phải là như thế, rằng có một sự chọn lựa khác. Khi chúng ta trở nên hoàn toàn tỉnh thức, qua chánh niệm và thiền định, dầu chỉ trong chốc lát, chúng ta sẽ bắt đầu biết sống trong hiện tại là như thế nào. Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, chỉ có hiện tại là có mặt, và nó thường hằng.

Citta, cũng giống như đa số chúng ta, vẫn còn bị trói buộc trong ý nghĩ của một cái ngã phân tán trong một khung thời gian chia cắt, và Đức Phật đang cố gắng giúp ông nhìn thấy một thực tại khác, trong cách nhìn hợp lý hơn:

*Này Citta, nếu có người hỏi lại ngươi: “Quá khứ ngã chấp mà người đã có, có phải ngã chấp ấy đối với ngươi là thật có, ngã chấp tương lai không tồn tại, ngã chấp hiện tại không tồn tại? Tương lai ngã chấp mà ngươi sẽ có, có phải ngã chấp ấy đối với ngươi là thật có, ngã chấp quá khứ không tồn tại, ngã chấp hiện tại không tồn tại? Hiện tại ngã chấp mà ngươi hiện có, có phải ngã chấp ấy đối với ngươi là thật có, ngã chấp quá khứ không tồn tại, ngã chấp tương lai không tồn tại?”  
Này Citta, được hỏi vậy, ngươi trả lời thế nào?*

*-Bạch Thế tôn, nếu có người hỏi con như thế, con sẽ trả lời: “Quá khứ ngã chấp mà tôi đã có, ngã chấp ấy*

*đối với tôi là thật có, ngã chấp tương lai không tồn tại, ngã chấp hiện tại không tồn tại. Tương lai ngã chấp mà tôi sẽ có, ngã chấp ấy đối với tôi là thật có, ngã chấp quá khứ không tồn tại, ngã chấp hiện tại không tồn tại. Hiện tại ngã chấp mà tôi hiện có, ngã chấp ấy đối với tôi là thật có, ngã chấp quá khứ không tồn tại, ngã chấp tương lai không tồn tại". Bạch Thế tôn, được hỏi vậy, con sẽ trả lời như vậy.*

Do đã được nghe Đức Phật phân tích cận kề, hợp lý, Citta thấy rõ ràng rằng ông không thể có ba tự ngã cùng lúc. Ông nghĩ hẳn là phải có một "tự ngã" ở quá khứ, một "tự ngã" ở hiện tại và một "tự ngã" ở tương lai. Ít nhất là ông đã giảm từ ba xuống một tự ngã ở mỗi thời điểm. Chúng ta cũng nghĩ rằng mình có ít nhất là ba tự ngã giống như thế.

Nếu nhìn lại những hình ảnh cũ trong quyển album, chúng ta thấy ai, ngoài bạn bè mình? Chính là "tôi" của quá khứ. Đó là lý do tại sao chúng ta chụp ảnh, để quá khứ không bao giờ mất. Chúng ta sẽ nói, "Là tôi đó", và chúng ta vẫn còn nhìn sự vật như là Citta trong lúc này. Chúng ta cũng nghĩ rằng có ba con người của mình. Rồi nếu thêm vào thân và tâm, thì tất cả là có năm. Hơn thế nữa, nếu ta kể cả quá khứ trong quá trình sống – quá khứ thật xa xưa, quá khứ gần đây hơn, và hôm qua – thì chúng ta có thể có vài trăm cái ngã, liệu chúng ta có chụp đủ ảnh để giữ lại quá khứ? Cuối cùng, chúng ta có một cái ngã quá mong manh đến nỗi khó mà biết thực sự nó là ai. Nếu Đức Phật cũng hỏi chúng ta như thế, thì hẳn là ta cũng sẽ trả lời giống như Citta. Có thể chúng ta cũng đồng ý rằng mình không thể là hàng trăm hay ngay cả ba,

bốn hay năm cái ngã khác nhau. Rồi chúng ta cũng nói: “Ồ, tự ngã là người đang thực sự biết ngay bây giờ”.

Citta cũng đang ở ngay điểm đó. Ông cũng thấy rằng mình không thể cùng lúc là ba cái ngã, nên ông phải là tự ngã đang có mặt, và là cái ngã duy nhất. Đối với những người ai có khả năng hình dung, sẽ nhìn thấy cả một chuỗi “cái tôi” biến mất vào trong quá khứ, và rồi cả một chuỗi “cái tôi” khác đi vào tương lai. Với cách nhìn này, ta sẽ thấy điều đó thật là vô lý. Nhưng vì ta không biết điều gì khác hơn; nên đó là cách sống của tất cả chúng ta.

Sự thật là tất cả đều do ta tạo ra, vì một lý do duy nhất: muốn được tồn tại. Nếu không có lòng ham muốn đó, thì chúng ta đã không làm thế. Vấn đề cần được nhìn ra ở đây là do ngã tướng, lòng ham muốn được hiện hữu phát sinh, và ngược lại – lòng ham muốn được hiện hữu là lý do tiềm ẩn cho các ngã tướng này.

Giờ Citta đã nhận ra rằng ông ta là “cái tôi, ở ngay giây phút này”, và có lẽ nhiều người trong chúng ta cũng đồng ý như thế. Tuy nhiên, Citta vẫn còn phải đối mặt với vô sắc ngã chấp, mà ta có thể gọi là thức. Ở một mức độ nào đó, nó là chiếc phao cuối cùng của ta. Nếu tự ngã không phải là thân này, cũng không phải là tâm, thì chắc nó phải là thức. Cái thức mà chúng ta biết đến là cái mà chúng ta trải nghiệm trong các tầng thiền định. Vì lý do đó các tầng thiền định vẫn còn là hữu lậu, chưa là siêu việt. Chúng không thể có mặt mà không có “cái tôi.” Tất cả các tầng thiền định đều có tính chất này; dấu với những cường độ khác nhau. Trong ba tầng thiền định đầu tiên, khía cạnh của “cái tôi” rất mạnh mẽ; nhưng yếu đi ở tầng thiền định thứ tư. Rồi nó trở lại mạnh mẽ ở tầng thứ năm, sáu, và bảy, nhưng ở một mức độ khác. Đó là một cái thức đã

được thăng hoa, nhưng khi “tôi” xuất thiên, “tôi” biết “tôi” đã chứng nghiệm được điều gì. Trong tầng thiên thứ tám, ý thức về “cái tôi” đã rất yếu. Trong các tầng thiên định, như chúng ta đã biết, không có ý thức về thân, nếu có là chúng ta đã không thực sự chứng định. Cũng không có những xao động do tâm tạo nên. Nếu có bất cứ sự suy nghĩ nào, định cũng lập tức dừng lại. Tuy nhiên, vẫn còn tâm định, thăng hoa, mà ta thích nhận mình là nó vì nó đem lại cho ta sự thỏa mãn nhất. Đó cũng có vẻ là một sự thành tựu lớn; một điều gì đó mà bạn bè ta không thể có được. Như thế, rõ ràng là tâm thức đó có một người chủ, gọi là “cái tôi”.

Còn có một cái thức khác nữa, ở bên ngoài thiên định, và đó là: “Tôi ý thức được điều gì đang xảy ra”. Chúng ta thường gọi đó là người quan sát, và đó là cái thức mà chúng ta tự nhận là mình một cách rất quyết liệt. Nếu ta bằng lòng buông bỏ ý nghĩ coi thân là tự ngã, và có thể cũng đồng ý rằng bốn yếu tố của tâm đó không phải là “tôi”, chúng ta vẫn còn có thể tìm ra một yếu tố nữa để gọi là “tôi”: Đó là lòng ham muốn được hiện hữu. Nó rất muốn khẳng định mình vì: “Tôi không thể hiện hữu nếu không có cái tôi”. Vì thế chúng ta có khuynh hướng chọn “cái tôi” rất vi tế này, đó là thức (consciousness). Trong bản kinh này nó được nói đến như là vô sắc ngã chấp. Trên bình diện tri thức, chúng ta có thể buông bỏ hai ngã chấp kia (thân và tâm), nhưng trong thực tế, chúng ta đã không buông bỏ được bất cứ thứ gì. Nếu chúng ta được hỏi, như Citta đã được hỏi, chúng ta có thể cũng lại hướng đến cái thức–quan sát viên, mà ta thường cảm thấy rằng nó tách biệt khỏi tất cả các trạng thái tâm khác. Có căn thức, có thọ, tướng, hành thức – và rồi còn có một cái gì

đó để nhận ra tất cả những thứ này. Nhưng chính những cái đó chỉ là tâm hành, thì chúng ta hoàn toàn không nhận ra.

Citta đã chấp nhận chỉ có một cái ngã, mà ông đang cảm nhận ngay giây phút đó. Ông đồng ý rằng trong quá khứ, đó đã là “tôi”, trong hiện tại, đó là “tôi,” và trong tương lai đó sẽ là “tôi”. Giờ Đức Phật giải thích sâu hơn và cho chúng ta một ẩn dụ:

*Này Citta, ví như từ bò cái sinh ra sữa, từ sữa sinh ra lạc, từ lạc sinh ra sanh tô, từ sanh tô sanh ra thực tô, và từ thực tô sanh ra để hồ. Khi là sữa, thời sữa ấy không thuộc lạc, không thuộc sanh tô, không thuộc thực tô, không thuộc để hồ, chính khi ấy thuộc sữa; khi thành lạc, ... ; khi thành sanh tô ... ; khi thành thực tô, ... ; khi thành để hồ, thời để hồ không thuộc sữa, không thuộc lạc, không thuộc sanh tô, không thuộc thực tô, chính khi ấy thuộc để hồ.*

*Như vậy này Citta trong khi có thô phù ngã chấp ... ; trong khi có ý sở thành ngã chấp ... ; trong khi có vô sắc ngã chấp thời ngã chấp ấy không thuộc thô phù ngã chấp, không thuộc ý sở thành ngã chấp, chính khi ấy thuộc vô sắc ngã chấp. Này Citta, chúng chỉ là danh tự thế gian, ngôn ngữ thế gian, danh xưng thế gian, ký pháp thế gian. Như Lai dùng chúng nhưng không chấp trước chúng.*

Đức Phật đã đưa ra một lời dạy rất quan trọng ở đây; Ngài chỉ cho Citta thấy rằng, mặc dù đó là cách người ta thường nói, đó là cái họ tin vào, nhưng đứng trên bình diện tuyệt đối, chúng không đúng. Đơn giản là chúng chỉ có vẻ bề ngoài như thế, và Đức Phật cũng nói rõ là chúng chỉ là danh tự thế gian, và khi Ngài sử dụng chúng, Ngài

không chấp vào chúng. Đức Phật nói về tất cả những điều này trên bình diện tương đối vì Ngài biết rằng cả Poṭṭhapāda và Citta đều không thể đi xa hơn nữa ngay lúc này. Các kinh thường nói đến khả năng thuyết pháp cho người nghe ở trình độ thích hợp cho người đó của Đức Phật.

*Đức Phật, bậc đạo sư đệ nhất, đã tuyên bố, có hai sự thật; tương đối và tuyệt đối, không có cái thứ ba.*

*Có những điều được coi là sự thật, do được thế gian chấp nhận. Nhưng có những điều tuyệt đối quan trọng vì chính xác trong pháp. Do đó Đức Phật, một vị thầy rất thiện xảo trong cách sử dụng ngôn ngữ của thế gian, có thể sử dụng chúng và không bao giờ nói sai.*

Đức Phật hoàn toàn hài lòng nếu Citta có thể hiểu được ý nghĩa rằng chỉ có một cái ngã tạm bợ. Đức Phật đã cho Citta một thí dụ về sữa và các thành phẩm từ sữa để nhấn mạnh việc thứ này có thể phát sinh từ thứ kia, mặc dầu chúng ta chỉ có thể nhìn thấy cái trước mắt, ở giây phút hiện tại. Đức Phật chỉ nói như thế, không cố gắng để chỉ cho Citta thấy, trên bình diện tuyệt đối, điều đó cũng sai như thế nào. Đức Phật biết rằng cả Citta và Poṭṭhapāda trước hết phải thực hành theo con đường đạo. Nếu không, tất cả những điều họ nghe sẽ chỉ được cảm nhận ở mức độ tri thức, và họ sẽ tiếp tục tìm đến những cuộc tranh luận mới, mà cuối cùng cũng không đưa họ đi đến đâu. Tranh luận về cái gì là ngã và cái gì là vô ngã, tại sao không có ngã, tại sao chúng ta không có cái mình muốn, mà có cái mình không muốn, vân vân, sẽ không đưa đến tuệ. Mong muốn có được một tự ngã mà ta ưa thích thì liên quan đến quan niệm về một linh hồn, và đó cũng là một ngã kiến khác. Chúng ta coi linh hồn như là một cái

ngã “tốt đẹp,” chứ không phải là một phần của “cái ngã” mà tôi không thích. Tất cả chúng ta đều rơi vào các cạm bẫy này; con người ở đâu cũng giống nhau.

Kế đến là một sự giải thích theo truyền thống, thường được tìm thấy ở cuối của hầu hết các kinh, vì các kinh được nói khoảng 250 năm trước khi được viết ra, nên các lời kinh được lặp lại giống hệt nhau để không có lỗi lầm nào có thể xảy ra:

Được nghe nói như vậy, du sĩ ngoại đạo Potṭhapāda bạch Thế tôn:

*-Thật vi diệu thay, Bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, Bạch Thế Tôn! Như người dựng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho những người lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích, Bạch Thế Tôn, con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y chúng tỷ-kheo. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.*

Ở đây, Potṭhapāda cho ta thấy rằng ông đã bị thuyết phục bởi giáo lý của Đức Phật và muốn trở thành một người đệ tử, nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng. Nương tựa là một cách để diễn tả lòng ước nguyện được tu tập, kính yêu và quy ngưỡng đối với giáo lý, và đó cũng là một cách để tìm sự nương tựa về tâm linh và tình cảm, có thể đưa đến kết quả trong hạnh phúc lớn lao. Điều này cũng được thực hành cho đến ngày nay. Chỉ có khác là Potṭhapāda có thể trực tiếp xin nương tựa nơi Đức Phật. Ngày nay, chúng ta đến với giáo lý giác ngộ, thể hiện nơi Đức Phật, là một con người lịch sử, một chúng sanh cũng



giống như chúng ta, và đã trở nên hoàn toàn giác ngộ. Quy y nơi Phật có nghĩa là ta nhận thức được điều đó với sự quy ngưỡng, lòng kính yêu, và hàm ân. Chúng ta xem Pháp, như là một sự hỗ trợ mạnh mẽ nhất cho hạnh phúc của ta; và tăng đoàn, những vị đã trở nên giác ngộ bằng công phu tu tập theo giáo lý của Đức Phật và đã lưu truyền Pháp trải qua 2500 năm, để cho nó vẫn còn có mặt với chúng ta ngày hôm nay. Khi quy y tam bảo, chúng ta cảm thấy hàm ân, quy ngưỡng, và dốc hết lòng thành, và nếu chúng ta thực hành theo giáo lý đó, thực sự hiểu được chân lý của chúng, thì chúng ta đã được bảo vệ khỏi những nguy hiểm của thế tục và bản năng của chúng ta. Quy y tam bảo có thể cho ta cảm giác vững chải tiềm ẩn, có thể giúp ta không xao lãng việc thực hành. Phần đông chúng ta cảm thấy khó duy trì việc thực hành; đôi khi ta cũng dành ít thời gian, rời xa các bốn phận thế tục để thực hành, nhưng điều đó không liên tục.

Nhớ rằng có một cái gì đó lớn lao hơn cả bản thân chúng ta là điều rất hữu ích. Hiểu được điều này đem lại cho chúng ta một cảm giác khiêm cung. Đây không phải là một mặc cảm tự ti; chúng là hai tình cảm hoàn toàn khác nhau. Mặc cảm tự ti có nghĩa là “tôi thua kém bạn”. Trong khi cảm giác khiêm cung là ý thức rằng chúng ta không quan trọng đến như ta tưởng đâu. Đó là một bước tiến tới ý thức “vô ngã”. Khi nào còn có ý nghĩ “Tôi quan trọng”, thì không có cách gì “tôi” có thể buông bỏ tâm hành của ngã. Khiêm cung thật sự ra là một phần của đạo lộ; nó có nghĩa là chúng ta tự nhìn mình bằng chân ánh sáng. Không tự trách, không cảm thấy không xứng đáng; lòng khiêm cung thực sự là nhận ra rằng mình vẫn còn chìm đắm trong thế gian điên đảo. Có thể chúng ta không

còn tạo nhiều hành động bất thiện, nhưng ngay cả những tâm hành thiện cũng không được. Khi nào còn dính dáng đến tất cả những điều này, thì chúng ta không có được sự trong sáng, toàn vẹn mà chúng ta có thể thấy trong giáo lý của Đức Phật. Khi chúng ta có thể nhận ra được sự hoàn toàn trong sạch và khiêm cung trong chính cuộc đời của Đức Phật, thì chúng ta cảm thấy thêm phấn khích để đi theo bước chân Phật.

Giờ Potthapāda cũng đang làm như thế. Ông nguyện quy y theo Phật cho đến lúc “mạng chung”. Khi nương tựa vào Phật, vào Pháp, vào Tăng, chúng ta không làm chuyện đó một cách nửa vời, hay chỉ là tạm thời thôi. Chúng ta nguyện như thế để sống với lời nguyện đó và theo đó mà thực hành cho phù hợp.

Bây giờ Citta cũng muốn nói đôi điều. Trước hết, ông lặp lại những lời của Potthapāda.

*-Thật vi diệu thay, Bạch Thế Tôn! Như người dựng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho những người lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích, Bạch Thế Tôn, con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y chúng tỷ-kheo. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.*

Sau đó ông nói thêm:

*Bạch Thế Tôn, mong cho con được xuất gia với Thế tôn, mong cho con thọ đại giới.*

Citta đang xin được trở thành một vị tỳ-kheo (*bhikkhu*). Thời đó, điều này rất đơn giản, Đức Phật sẽ chỉ nói, “Hãy đến đây, tỳ-kheo”. Ngày nay việc thọ giới là một nghi lễ rất long trọng, đòi hỏi phải nguyện tuân giữ nhiều giới. Lúc khởi đầu khi Đức Phật còn tại thế, không có giới luật gì để cho các vị tỳ-kheo phải giữ, vì họ không có hành động sai trái. Nhưng với thời gian và ngày càng nhiều người gia nhập tăng đoàn, điều này đã thay đổi và mỗi lần có người lầm lỗi điều gì, thì Đức Phật chế ra một giới luật mới. Có thời điểm có 75 giới, rồi 115, và rồi 150. Cuối cùng chúng ta có tổng cộng là 227 giới. Nếu Đức Phật còn sống đến ngày hôm nay, có lẽ, Ngài đã phải chế thêm một số giới luật nữa.

Tuy nhiên, một số giới luật ngày nay không còn phù hợp nữa, không thể ứng dụng trong thế giới mà chúng ta đang sống. Chúng ta không thể chuyển Ấn Độ của 2500 năm trước vào nền văn minh của thế kỷ 20. Dĩ nhiên, những giới luật căn bản vẫn còn giá trị, còn các giới luật nhỏ khác thực sự không phải là đã bị bỏ, nhưng chúng không còn có thể được áp dụng. Thí dụ, Đức Phật đã chế ra nhiều luật cho tất cả mọi khả năng có thể xảy ra, ngay chính như việc đi vệ sinh như thế nào, mà trong thời đó có thể gây ra thiệt hại cho một số loại cây. Những nghi lễ xuất gia long trọng bắt đầu khi Đức Phật không thể tự thân làm lễ xuất gia cho tất cả mọi người. Vì thế Ngài cho phép các vị trưởng lão tăng làm lễ cho những vị trẻ tuổi. Nhiều nghi thức được đặt ra từ thời đó, ngày nay vẫn được thực hiện.

***Và Citta Hatthisàriputta, con của người nài voi, được xuất gia với Thế Tôn và được thọ đại giới.***

Xuất gia có nghĩa là từ bỏ đời sống gia đình để sống cuộc sống “không nhà”. Điều này không có nghĩa là người tu sĩ phải sống lang thang ngoài đường, mà đúng hơn là họ không còn sống cuộc sống gia đình, thế tục. Cũng có lúc các vị tỷ-kheo và tỷ-kheo ni thực sự không có nơi nào để sống, vì không có các tu viện. Sau này các tu viện được xây lên, cũng như có các thất (kutis) cho họ. Cuộc sống vô gia cư có nghĩa là không sở hữu bất cứ thứ gì.

*Thọ đại giới không bao lâu, đại đức Citta Hatthisàri-putta ở một mình, an tịnh, không phóng dật, sống nhiệt tâm, cần mẫn. Và không bao lâu vị này chứng được mục đích tối cao mà con cháu của các lương gia đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình hướng đến. Đó là vô thượng phạm hạnh ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt, và an trú: sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những gì nên làm đã làm, sau đời này sẽ không có đời sống khác nữa. Đại đức Citta Hatthisàriputta hiểu biết như vậy.*

“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành”. Khi công phu tu tập đã viên mãn, thì không còn có cảm giác của một tự ngã, hay một cá thể, trong tâm và thân này. Nếu chưa từng chứng nghiệm được điều này, hành giả không thể thực sự biết điều đó giống như thế nào. Tuy nhiên, chúng ta có thể suy ra rằng nếu không còn có một “cái tôi” ở bên trong nữa, thì sẽ không có một ai để lo âu, không có ai cần tính toán, hay nhớ nghĩ, hay cảm thấy bất an. Chỉ còn có thân và tâm làm bất cứ những gì cần phải làm. Đây là những gì mà Đức Phật đã làm được trong bốn mươi lăm năm hoằng pháp. “Sanh đã tận”, vì sanh chỉ đến khi còn có ham muốn được hiện hữu, mà ước muốn được hiện

hữu chỉ có mặt nếu còn có ai đó để trải nghiệm nó. Khi không còn có ai nữa, không có ham muốn được hiện hữu, thì do đó không còn có tái sinh. Như chúng ta đã nghe trong câu chuyện của Vacchagotta, khi không có thêm nhiên liệu mới để đổ vào lửa, thì nó sẽ tắt. Bản kinh được tiếp:

*Và đại đức Citta Hatthisàriputta, con của người nài voi, trở thành một vị A-la-hán.*

Thời đó làm người nài voi, thật ra, là một công việc được coi trọng và được trả lương hậu. Ở Sri Lanka, một nài voi (mahout), ngày nay, vẫn còn là một người quan trọng. Tuy nhiên, dầu các kinh thường nói đến, như ở đây, “những người con trai trong các lương gia”, điều này không ám chỉ các gia đình giàu có, hay thuộc giai cấp cao. Đức Phật không hề quan tâm đến giai cấp xã hội; Ngài nhận tất cả mọi người vào tăng đoàn, như là người quét đường, hay người hót tóc, là hai trong số những giai cấp thấp nhất ở Ấn Độ vào thời đó. Đức Phật cho rằng sự phát triển nội tâm mới là quan trọng, và Ngài hoàn toàn chống lại thành kiến của sự phân biệt giai cấp. Khi kinh nói đến “lương gia”, chúng ta có thể hiểu điều đó chỉ có nghĩa là người đó sinh ra trong gia đình biết lo lắng cho con cái một cách hợp lý.

Như trong bản kinh đã nói, mục đích của việc rời khỏi cuộc sống gia đình để chấp nhận cuộc sống vô gia cư là để trở thành một vị A-la-hán. Đây là sự “chứng được mục đích tối cao” mà Citta đã có được “ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí chứng ngộ”. Không có điều gì được nói thêm về Poṭṭhapāda, nhân vật chính trong kinh này. Chúng ta chỉ biết rằng ông đã xuất gia. Mong rằng ông cũng tu tập cần mẫn. Trong khi Citta, người chỉ xuất hiện

ở cuối bản kinh, lại là người đã tu tập viên mãn. Kết luận trên của bản kinh cũng là cách kết của bất cứ kinh nào theo truyền thống, khi có ai đó xin được xuất gia, các câu nói lúc nào cũng giống hệt như thế.

Cả bản kinh này cho chúng ta thấy rất khó để người ta chấp nhận rằng họ đã suy nghĩ một cách sai lầm, dầu đó là lời Đức Phật huấn dạy cho họ. Cảm giác về một cái ngã đã được khắc sâu vào trong tâm trí ta, và ta bám chặt vào quan điểm của mình; ba ngã chấp về thân, tâm, và thức; các ngã trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Những người thích lý luận, phân tích, không nhận ra rằng những việc làm này của họ đều vô ích. Tuy nhiên, cũng có người không hề cố gắng làm những điều như thế, vì họ có thể thấy ngay rằng chúng không đem lại lợi ích hay hạnh phúc gì. Họ chỉ quan tâm đến việc thực hành buông xả.



### Chương 13

## Đạo và Quả: Mục Đích Tu Tập

Bản kinh Poṭṭhapāda mà chúng ta đã nghiên cứu, đưa chúng ta đi xuyên suốt từ những bước đầu cho đến cuối con đường tu tập, giải thích cho chúng ta những gì cần phải làm. Lúc này, chúng ta cần nhìn lại các kết quả cuối cùng của việc thực hành theo những sự hướng dẫn này, bắt đầu từ việc giữ giới hạnh, qua định, đến tuệ. Tuệ giác dần phát sinh từ việc chúng ta nhìn ra được ngã tướng và nhận ra được bản chất thực sự của nó là gì.

Qua bản kinh, chúng ta thấy rằng mình không thể thực sự là các tự ngã mà mình đã trải nghiệm, được gọi là “tôi”. Mỗi cái tôi chỉ có mặt trong giây lát, rồi biến mất, rồi một cái tôi khác lại phát sinh. Có tự ngã chỉ quan tâm đến thân, rồi một tự ngã khác lại lo đến các tâm hành; rồi nó cũng biến mất khi tâm thức ta lại chấp vào một cái gì khác. Không có tự ngã nào là bền vững và đáng tin cậy; cũng như là các tự ngã trong quá khứ, hiện tại, và tương lai, không có gì là chắc chắn. Tất cả đều mất tăm; chỉ vài phút trước đây ta chấp tự ngã này, giờ ta lại chấp vào cái khác. Hơn nữa, chúng ta có thể nhìn lại các tự ngã trước đây và hỏi, hiện tại, ta có thể tìm chúng ở đâu? Nhất là đối với những tính cách ta đã có trong quá khứ mà nay không còn nữa. Tự ngã nào thực sự là cái mà chúng ta gọi là “tôi”? Chúng ta không bao giờ có thể nắm giữ được ngã; vì nó luôn chuyển đổi. Chúng ta có thể so sánh nó với một dòng suối uốn khúc quanh co. Nếu muốn nắm bắt dòng nước chảy, ta vọc tay xuống suối, cố nắm bắt nó,

nhưng chỉ hoài công, không có gì ở trong nắm tay ta. Dòng nước chỉ chảy về phía trước; nếu không, nó sẽ không còn là dòng suối, mà là một hồ nước đọng.

Để đến được giai đoạn này trên con đường tu tập, nơi chúng ta bắt đầu nhìn thấy được ngã tưởng thực sự là gì, có nhiều phương cách khác nhau. Một số người nhận thức được điều này qua ý thức về khổ; họ đã quá nản lòng vì những đau khổ của bản thân đến nỗi họ có thể buông bỏ khổ mỗi khi nó phát khởi. Người khác thì nhìn thấy được tính vô thường của ngã. Người khác nữa lại nắm bắt nó bằng cách phân tích những gì được coi là ngã và cuối cùng nhận ra rằng lý thuyết của họ dựa trên những dữ liệu không chính xác, do đó không bao giờ có thể kết luận bằng một công thức có giá trị. Có người lại áp dụng cả ba phương cách trên. Đó là ba đặc tính của hiện hữu: vô thường, khổ, và vô ngã (*anicca, dukkha, anattà*), là cốt lõi của mọi trí tuệ.

Trên con đường tu tập, quan trọng là phải ghi nhớ ba điều này trong tâm, vì trong đời sống thế tục, mọi thứ đều có vẻ như là thường hằng, chắc chắn đem lại cho ta sự thỏa mãn, và mỗi người dường như là một cá thể tách biệt, rõ ràng. Tin theo quan niệm thế gian này thì hoàn toàn không giúp được gì cho chúng ta trên con đường tu tập. Chúng ta cần hết sức nỗ lực để luôn nhớ đến ba đặc tính này, để so sánh chúng với tất cả những gì chúng ta trải nghiệm qua các giác quan, kể cả những suy nghĩ của ta. Nếu quên làm như thế, là chúng ta quên con đường tu của mình. Con đường đạo không chỉ có vấn đề hành thiền, dầu dĩ nhiên đó là một yếu tố quan trọng, vì không có thiền tập, tâm sẽ không thể chuyển hóa. Nhưng ngoài giờ hành thiền, ta cũng cần nhớ đến mục đích của mình, và



phải biết làm thế nào để đạt tới mục đích đó. Chúng ta có nỗ lực đúng hướng không? Có cố gắng thoát khổ bằng cách nhận ra sự thật, hay bằng cách tìm kiếm nhiều lạc thú khác hơn? Chúng ta nghiêng theo chiều hướng nào? Nếu chúng ta muốn nhận chân được sự thật, thì chúng ta phải thường tìm kiếm nó, với tất cả sự tinh tấn mà chúng ta có thể có được. Tâm chúng sanh thường bị che phủ bởi một bức màn, một lớp sương mỏng, hay đôi khi là cả một bức tường dày đặc. Có thể chúng ta cũng hành thiền, nhưng chỉ là những chúng sanh bình thường (*puthujjana*), chưa đạt được “đạo và quả”, là kết quả của sự tu tập tinh tấn.

Một “sát-na đạo” (*path-moment*) được biết đến như là *magga*, và một “sát-na quả” (*moment of fruition*), tiếp theo sau được biết đến như là *phala*. Cả hai thứ kết hợp lại được gọi là đạo quả (*magga-phala*) và là đích đến của chúng ta trên con đường đạo. Khi đạt được đạo quả, hành giả sẽ cảm nhận được một sự chuyển hóa to lớn và thường hằng nơi nội tâm. Hành giả sẽ trở thành một vị thánh (*Ariyā*), một thượng nhân, và được coi là thuộc vào dòng tộc những vị đệ tử chính thống của Đức Phật.

Làm sao chúng ta đạt được sát-na đạo? Điều đó chẳng bao giờ xảy ra trừ khi chúng ta thực sự thông suốt được tất cả những gì được nói trước đây về ngã tưởng. Có nghĩa là hiểu điều đó từ tận gốc rễ, không phải như là một điều khả dĩ mà như là một thực tại, mà ta không còn có chút nghi ngờ nào. Chúng ta phải tuyệt đối tin tưởng rằng tất cả những gì chúng ta nghĩ đến như là “tự ngã” chỉ đơn thuần là một ý nghĩ. Dầu tất cả mọi người đều tin, đều nghĩ như thế, cũng chẳng thành vấn đề gì đối với ta. Chúng ta có thể tự hỏi: “Liệu những người tin tưởng như

thế có hạnh phúc và tự tại không? Hay quan niệm của họ về “cái ngã” thực sự là nguồn gốc khổ đau của họ?” Khi chúng ta hoàn toàn tin tưởng và dốc lòng muốn buông bỏ ngã tưởng, thì sẽ đến một lúc nào đó, chúng ta có thể làm như thế. Từ bỏ cái ngã không phải là dễ làm như đã nói, nhưng ít nhất nó cũng có thể được giải thích.

Thời điểm thích hợp nhất để ta có thể thử nghiệm là sau bất cứ tầng thiền định nào. Sơ thiền không thực sự thích hợp, mặc dầu Đức Phật nói rằng việc buông bỏ ngã có thể được thực hiện sau bất cứ tầng thiền định nào. Tầng thứ ba, bốn, năm, sáu, và bảy, là những tầng định thích hợp nhất vì lúc đó, tâm hết sức tự tại và hoàn toàn không có chướng ngại, ứ nhiễm.

Khi có mặt các chướng ngại, do chúng cản trở nên ta không thể nhìn thấy sự thật. Nhưng trong định, chúng đã bị đẩy lùi sang một bên, vì thế khi vừa xuất thiền, tâm vẫn còn thanh tịnh và trong sáng, nên đó có thể là lúc để ta nhận thức được những vấn đề khác.

Thật ra, chúng ta có thể cố gắng thử nghiệm sau bất cứ thời thiền định nào; nhưng nếu định đó không đủ lâu, và ổn định, thì các chướng ngại vẫn còn có mặt. Quan trọng là ta phải có một tâm tự tại, không bồn loạn.

Ở thời điểm này, chúng ta có thể một lần nữa nhìn lại cách mà ta nghĩ về ngã, sử dụng tất cả những sự hiểu biết mà ta đã có được về sự thật là nó chẳng là gì, ngoại trừ là một vọng tưởng. Sau đó chúng ta có thể chắc chắn là mình có muốn buông bỏ cái khối kết hợp của thân và tâm này, mà ta nhất định rằng “đây là cái tôi”. Khi tâm nói một cách không do dự: “Vâng, tôi muốn buông bỏ bản ngã vì tôi nhận thấy rằng đó là nguồn gốc của khổ đau; nó không là gì cả ngoại trừ là những cái đến rồi đi, và

không có căn cứ trong thực tại”, và tâm xác định rằng đây thực sự là mục đích tu tập của ta. Lúc đó chúng ta có thể hướng tâm một cách có chủ đích đến những gì được gọi là điểm lặng (still-point). Đây là một tâm hành nơi không có gì xảy ra, nơi tâm có thể làm theo ý muốn của ta. Phải tuyệt đối không có mặt của bất cứ chương ngại nào, không có dấu vết của nghi như là, “Có thể đây là “tôi” cố gắng để đạt được điều gì đó từ việc này”. Như thế là không được rồi. Nhưng nếu tâm đủ thanh tịnh và giải thoát, nó sẽ tự hướng mình đến điểm đó, nơi hoàn toàn không có gì xảy ra. Ở một thời điểm như thế, không có người trải nghiệm, vì thế, chúng ta không thể diễn tả sát-na đạo bằng gì hơn đó là khoảng khắc của không, của sự “đứng yên”. Sát-na đạo này hoàn toàn khác với tầng định thứ bảy, là lãnh địa của không, không có gì cả. Trong định này, vẫn còn có người trải nghiệm, người biết chính xác điều gì đã xảy ra, đó là không có một bản thể vững chắc, duy nhất nào trong tất cả mọi hiện hữu. Còn đây là một khoảng khắc tâm duy nhất nơi mọi thứ dường như ngưng đọng.

Tuy nhiên, liền ngay sau đó là sát-na quả xuất hiện, với sự có mặt của một số đặc tính. Nhờ vậy, khi thiền sinh trình lại trải nghiệm của mình, các thiền sư rất dễ minh chứng rằng điều đó có thực sự xảy ra, hay thiền sinh chỉ mới tiến gần đến đó, hoặc đó chỉ là một ước muốn của thiền sinh. Không phải tất cả các đặc tính đều có mặt mỗi lần chứng quả đối với tất cả mọi hành giả. Nhưng một số đặc tính luôn tái hiện. Giây phút chứng quả có thể rất an lạc, và hạnh phúc. Mà cũng có thể không được như thế, nhưng có một điều chắc chắn, không bao giờ thay đổi, lúc nào cũng có mặt, đó là khoảng khắc của một sự giải

thoát hoàn toàn. Giống như là khi ta vừa đặt xuống một gánh nặng vô cùng. Cảm giác được giải thoát rất rõ ràng đến nỗi nó có thể làm cho mắt ta đẫm lệ. Đó không phải là giọt nước mắt của sầu muộn, mà là của sự giải thoát khỏi mọi âu lo, căng thẳng. Cảm giác an lạc có thể đến sau, mặc dù sát-na quả xảy ra ngay tiếp theo sau sát-na đạo. Có thể đến hôm sau, hành giả mới trải nghiệm được cảm giác an lạc, khi hành giả tái hiện lại cảm giác của sự giải thoát hoàn toàn.

Một điều khác nữa, phổ biến đối với tất cả những ai chứng nghiệm được đạo và quả; sự liễu tri rằng trong một khoảng khắc không có một tự ngã nào ở đó, và rằng đây là một sự thật sâu sắc nhất mà hành giả từng được biết đến. Sự xác tín này đặc biệt được ghi nhận trong sát-na quả đầu tiên, và rõ ràng như thế, vì chưa bao giờ hành giả lại có được một trải nghiệm nào giống như thế trước đó. Trong sát-na tâm duy nhất đó, “ngã” hoàn toàn bị diệt trừ.

Chúng ta biết một sát-na tâm nhanh chóng như thế nào. Cái biết và cảm giác giải thoát có thể mất hai, hay nhiều lắm là ba sát-na. Cảm giác giải thoát, nhẹ nhõm, những giọt nước mắt, có thể kéo dài và trở thành niềm an lạc sau đó, nếu không phải là ngay lập tức. Cái biết xuất hiện ngay lập tức, và khi điều đó xảy ra, hành giả chứng đạt được những gì mình đã công phu tu tập. Có thể hành giả còn có cảm giác mất trọng lượng, thân trở thành như nhẹ hơn. Thật ra chính là tâm đã trở nên nhẹ, đã được giải phóng, nhưng tâm có ảnh hưởng rất lớn đến thân.

Có phân tích rất thú vị trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga – Path of Purification), là một bộ sách dày chú giải về những điều Phật dạy, được Ngài

Buddhaghosa (Phật Âm), sống ở Sri Lanka thế kỷ thứ năm, viết. Bộ sách này có thể khó đọc, vì nó đi vào các chi tiết nhỏ nhặt, nhưng dùng nó làm sách tham khảo thì rất hữu ích.

Ngài Buddhaghosa diễn tả một dòng sông, với một bên bờ sông tượng trưng cho cuộc sống thế tục và bờ bên kia là Niết-bàn. Ở bên bờ “thế tục” có một cây đại thụ, với nhiều cành lá. Trên các cành, có những sợi dây leo bám vào, treo lơ lửng trên mặt nước sông. Cành cây thể hiện cách chúng ta thường nghĩ về bản thân, sắc pháp của ta. Tính chất này vẫn có mặt trên con đường đạo, vì bất cứ khi nào chúng ta nghĩ, “Tôi” đang tu tập, thì đó cũng là sắc. Sợi dây leo bám vào cành cây, tượng trưng cho sự chấp dính của ta với quan niệm về ngã. Chúng ta nắm sợi dây đó và với sức đẩy của công phu tu tập, trong lúc vẫn bám lấy sợi dây, chúng ta phóng qua bờ bên kia sông. Nếu, ở giây phút thích hợp, chúng ta chấp nhận và có thể buông bỏ ngã chấp, chúng ta sẽ buông tay nắm và để mình đặt chân xuống bờ bên kia.

Khi đặt chân xuống bờ bên kia sông, lúc đầu ta còn cảm thấy cháng váng, chưa vững. Chúng ta ở trong một môi trường xa lạ, mới mẻ, và còn phải tìm chỗ đứng. Không có gì bất thường, nếu sau sát-na đạo, hành giả có cảm giác kích thích, giống như có một điều gì đó vừa xảy ra, nhưng rất khó diễn tả. Cảm giác ấy không dễ chịu mà cũng không khó chịu, nó chỉ đơn thuần là một phản ứng, như khi rơi xuống bờ sông, ta phản ứng bằng cách lấy thế cân bằng để đứng vững lại. Một số người có thể lấy được thăng bằng ngay lập tức, người khác phải cần đến một hay nhiều ngày hơn, có người còn phải cần đến sự giúp đỡ của một vị thầy. Sau đó chúng ta có thể hưởng thụ hạnh phúc

ở bờ sông bên kia. Chúng ta đã quen trở thành một người khác. Bên ngoài ta cũng giống hệt như lúc trước, không có ai, có lẽ ngoại trừ vị thầy của chúng ta biết được điều gì, nhưng bên trong, chúng ta cảm thấy hoàn toàn khác.

Lúc đó chúng ta đã tự động buông bỏ ba kiết sử (fetter) [g] đầu tiên trong số mười kiết sử mà Đức Phật đã diễn tả như là những sợi dây xích chúng ta vào luân hồi (samsara) – quy trình tái sinh. Mười kiết sử đó là: 1. Tà kiến về thân; 2. Giới cấm thủ; 3. Nghi; 4. Tham; 5. Sân; 6. Ước muốn hiện hữu trong sắc giới vi tế; 7. Ước muốn hiện hữu trong vô sắc giới; 8. Mạn; 9. Trạo cử; 10. Vô minh. Chính những kiết sử này đã trói buộc ta vào trạng thái duyên sanh. Đức Phật đã đặt tên cho đứa con trai nhỏ là “Rahula” (La Hầu La), có nghĩa là “kiết sử”.

Kiết sử đầu tiên và nặng nề nhất cần được loại bỏ, bằng cách bỏ qua tự ái, chuyển đổi từ tà kiến sang chánh kiến. Chúng ta sẽ chẳng bao giờ lại tin rằng có một tự ngã ở bên trong ta; rằng có đàn ông hay đàn bà qua cái nhìn, cái nghe, cái nghĩ, ước muốn của ta. Chúng ta không tin như thế nữa vì ta đã có chứng cứ rõ ràng, để từ đó kết luận rằng tin có tự ngã là một sai lầm và là tà kiến. Nhưng chánh kiến này chỉ phát khởi đối với những ai đã đạt được sát-na đạo đầu tiên, khi họ hướng tâm đến đó. Mặc dầu cảm xúc nội tâm thay đổi một cách đáng kể, nó không thay đổi đến độ không còn có bất cứ cảm giác nào của một “cái tôi” ở bên trong. Điều đó sau này mới xảy ra. Tuy nhiên, bây giờ bất cứ khi nào câu hỏi “Tôi là ai?” hiện ra trong tâm, thì chúng ta biết, không một chút mảy may nghi ngờ, rằng ta chỉ là một hiện tượng của thân và tâm. Chúng ta biết rằng sự hiện hữu của mình là do ái dục, rằng mọi ái dục đều đem lại khổ, rằng ý nghĩ

về một “cái tôi” là nguồn gốc của tất cả mọi vấn đề, và rằng cả thế giới đều khổ đau vì nó. Tà kiến về thân sẽ không bao giờ phát sinh nữa, nhưng cảm giác về một “cái tôi” khi chúng ta đi đứng, giao tiếp với người, vẫn còn đó. Điều cần làm sau bước đầu tiên đó là củng cố thêm chánh kiến về ngã này bằng cách đem nó vào tâm thức chúng ta càng nhiều càng tốt. Nhất là khi chúng ta phải đối mặt với một điều gì đó mà chúng ta không thích, vì đó chính là lúc cái ngã lại bắt đầu giở trò. Nếu lúc đó, chúng ta không nhớ đến tri kiến sâu sắc nhất của mình, thì chúng ta có thể rơi vào cái bẫy của phản ứng tiêu cực, vì chúng ta chỉ mới đi bước đầu tiên nhất; tham và sân còn chưa được bàn đến. Khả năng để khơi dậy chánh kiến càng nhiều càng tốt là một sự hỗ trợ thiết yếu.

Người đã đạt được bước đầu tiên này được coi là một vị **Dự lưu** (stream-enterer), có nghĩa là người đã bước vào dòng chảy dẫn đến Niết-bàn. Đây là một bước không thể bị thối lùi lại. Các kinh nói rằng người đạt được quả Dự lưu sẽ có nhiều nhất là bảy kiếp sống nữa và có thể đạt được Niết-bàn ngay trong kiếp sống này. Thông thường, bất cứ ai đã trở thành một vị Dự lưu đều ý thức rất rõ về những khó khăn mà họ phải đối mặt, do tham và sân vẫn còn có mặt, và sẽ quyết định bước tới để hoàn mãn tất cả mọi việc. Do đó, sự tu tập được có động lực thúc đẩy.

Vị Dự lưu cũng có thể diệt trừ hai kiết sử khác. Một là nghi, là điều rất tai hại cho sự tu tập. Nó cản trở chúng ta làm những việc cần làm; thí dụ, ta để tâm suy nghĩ lung tung, với những giả định xem ta có thể làm gì khác hơn; do vậy, ta lãng phí rất nhiều năng lượng tâm linh và thời gian, mà còn có thể đi đến chỗ hoàn toàn ngưng tu tập.

Tuy nhiên, sau chúng nghiệm đầu tiên của đạo quả, ta không còn có thể nghi ngờ gì về giáo lý của Đức Phật nữa. Tất cả những hoài nghi về Phật, về Pháp, và về Tăng, đều hoàn toàn biến mất. Đức Phật đã nói, “không có ai ở đó”, và giờ tự chúng ta đã trải nghiệm được chân lý đó. Về đẹp và sự tự tại của tâm trong trải nghiệm này vĩ đại, tuyệt vời hơn trong bất cứ một trạng thái định nào. Chúng ta đầy tự tin, đầy tâm nguyện, đầy hàm ân, và đầy quyết tâm mạnh mẽ. Kinh điển kể rằng khi Đức Phật ngồi dưới gốc cây Bồ đề, Ngài đã chúng nghiệm tất cả bốn sát-na đạo quả – 1. Dự lưu; 2. Nhất lai; 3. Bất lai; và 4. A-la-hán – trong chỉ một thời thiền. Đối với chúng ta, muốn đạt được đạo quả đầu tiên cũng đòi hỏi bao công phu tu tập. Tuy nhiên, ít ai dừng lại khi đã được đạo quả đầu tiên đó, mà cũng đáng phải làm như thế, vì tâm thực sự còn có thể đi xa hơn. Một tâm nghi khác cũng được diệt trừ, đó là nghi ngờ về chính khả năng của mình. Vì giờ ta biết rằng mình thuộc vào những người có thể vượt lên trên tâm thức tầm thường, vì thế chúng ta tràn đầy lòng tự tin.

Tự tin không phải là một cảm giác cao ngạo, thường đi đôi với cảm giác tự ti. Tự tin là một cảm giác của sức mạnh nội tại, khiến ta cảm thấy không phải chứng tỏ điều gì, vì không có gì để chứng tỏ, không có nơi nào phải đến, không có ai ở đó. Sự vững chãi nội tâm này giúp cho sự tu tập của chúng ta rất nhiều, cũng như là lòng ngưỡng vọng và tín tâm vào Tam bảo: Phật, Pháp và Tăng.

Kiến sử thứ ba bị hủy diệt vào thời điểm của quả Dự lưu là niềm tin vào nghi lễ (giới cấm thủ). Nhiều nơi trên thế giới có những quan niệm rất mạnh mẽ cho rằng có một số những nghi lễ và cúng bái thực sự có khả năng thanh



tịnh hóa chúng ta, đến mức độ mà nó có thể giải thoát ta khỏi tất cả mọi khổ đau. Niềm tin này rất phổ biến ở Ấn Độ, vào thời Đức Phật còn tại thế, cũng như ngày nay, mặc dầu chính Đức Phật luôn phủ nhận rằng nghi lễ, cúng bái có uy lực gì giống như thế cả. Niềm tin sai lầm này hoàn toàn biến mất, vì hành giả đã tự trải nghiệm rằng sát-na đạo đầu tiên hoàn toàn không liên quan gì đến những việc như thế, mà thực sự là nó đến từ một tâm trong sáng và một ước muốn hoàn toàn buông xả. Điều này không có nghĩa là chúng ta không còn được tổ chức các nghi lễ, mà là ta không còn muốn dành nhiều thời gian và năng lượng cho việc đó và có khuynh hướng giảm nó đến mức tối thiểu. Tuy nhiên cũng có một vài khía cạnh của nghi lễ, thí dụ như việc xướng tụng và tán thán các ân đức của Phật-Pháp-Tăng, sẽ đem lại những ảnh hưởng tốt đẹp, nếu được thực hiện với tâm chánh niệm hơn là một cách máy móc. Điều này cũng đúng đối với các câu chú, vì nếu ta trì chú với tất cả sự chú tâm và thành khẩn, thì lúc đó tâm sẽ trong sạch, không ướnhiễm. Trái lại nếu chỉ thực hiện một cách máy móc, thì có thể miệng đọc tụng mà tâm đầy những ướnhiễm.

Khi trở thành một vị Dự lưu, tâm hành giả trở nên vi tế hơn trước đó, nhờ vậy hành giả có thể ý thức nhiều hơn về tâm sân tham, và khi chúng phát khởi, hành giả cảm thấy phiền toái hơn nhiều. Những gì trước đây không hề làm ta khó chịu, những gì ta có thể coi như một lỗi lầm nhỏ, giờ trở thành là một trở ngại thực sự. Thật ra, điều này là một động lực lớn cho sự tu tập của ta. Đó không phải là một cái biết hời hợt rằng ta cần phải hành xử tốt, nhưng đúng hơn là một nhu cầu muốn luôn được thanh lọc tâm.

Để đi từ sát-na đạo đầu tiên đến cái thứ hai, tâm cần phải nhu nhuyễn. Điều đó thường không xảy ra một cách nhanh chóng; đa số cần có thời gian, nhất là nếu họ còn sống tại gia. Thái độ, phong tục, và những ứng xử trong xã hội, nói chung thì cuộc sống thế tục chống lại những việc như thế. Nó không ủng hộ cách tu tập này, vì thế ta cần một nội tâm thật vững chãi.

Để đến được bước kế tiếp, có hai việc chúng ta cần phải để tâm đến luôn; đó là chánh kiến về “ngã”, và nhất là việc quán tưởng về sát-na quả. Nó sẽ không có ảnh hưởng mạnh mẽ như khi lần đầu tiên xảy ra nhưng chắc chắn là nó sẽ tái tạo trở lại cảm giác giải thoát và an lạc. Cả hai đều cần thiết và cần được tái hiện càng nhiều càng tốt.

Quán chiếu về các chướng ngại cũng rất hữu ích, xét xem chướng ngại nào vẫn còn mạnh mẽ, và chướng ngại nào đã yếu kém đi. Nghi, chướng ngại thứ năm, phải được đoạn trừ. Hai chướng ngại đầu tiên, ước muốn được thỏa mãn dục lạc và tư tưởng bất thiện, là những biểu hiện của tham và sân. Chúng ta cũng cần quán sát chướng ngại thứ ba và thứ tư, hôn trầm thụy miên; và trạo hối. Luôn ý thức và tìm hiểu về các chướng ngại có thể giúp ta làm giảm sức mạnh của chúng. “Hiện tại chướng ngại nào vẫn còn mạnh mẽ nhất trong tôi? Nó biểu hiện ra ngoài như thế nào?” Dĩ nhiên, tất cả mọi người, ở bất cứ giai đoạn nào trên con đường đạo, cũng cần quán tưởng như vậy. Điều đó cần được làm với sự hiểu biết rằng các chướng ngại này có mặt trong tất cả chúng ta và chỉ có thể được giảm thiểu bằng sự thực tập thay thế. Chúng ta sẽ giảm khuynh hướng đổ lỗi cho người khác nếu ta có thể ý thức về sự thiếu sót của chính mình.

Các vị Dự lưu dễ có sự trung thực khách quan này nhiều hơn, vì họ biết không một chút mảy may nghi ngờ rằng những gì họ quan sát chỉ là yếu tố của thân và tâm. Không có “cái ngã” nào ở bên trong để có thể bị trách móc vì đã có các chướng ngại này. Những phàm nhân như chúng ta, chưa trải nghiệm được quả Dự lưu sẽ gặp khó khăn hơn, vì ta không thực sự thích biết đến những yếu kém “của ta”.

Người ta cũng cho rằng vị đạt quả Dự lưu không còn phạm bất cứ giới nào trong ngũ giới (kiềm giữ không: giết hại chúng sanh; lấy của không cho; tà dâm; nói dối, tà ngữ; và sử dụng rượu hay các chất gây nghiện). Chúng ta cần phải kiểm chứng lại việc này và xem thử chúng ta có thực sự sống trong giới luật đến độ chúng đã trở thành, không phải là một gánh nặng nhưng đơn thuần chỉ là một cách sống tự nhiên.

Tất cả những điều vừa nói là thí dụ của việc quán chiếu lại sự hiểu biết của mình (review-knowledge), một việc làm đặc biệt ích lợi sau mỗi tầng thiền định. Khoảng thời gian ấy, khi tâm vẫn còn trong sáng, thanh tịnh, chúng ta khơi lại cảm giác của sát-na quả, rồi sau đó xem xét lại tất cả những sự hiểu biết sai lầm về cái ngã. Chúng ta cần phải hấp thụ (internalize) sự sai lầm này nhiều lần với ý thức rằng mình không còn có ý muốn tán đồng nó nữa. Không phải là chúng ta đổ lỗi cho cái ngã, hay muốn thay đổi nó, mà đúng hơn là ta nhìn nhận nó như một điều gì do tự ta tạo ra. Chúng ta cần quán sát lại tất cả những gì đã đưa chúng ta đến sự hiểu biết này, tất cả mọi nguyên nhân chúng ta có thể tìm được. Sau đó, chúng ta xét xem tâm có muốn và có khả năng buông bỏ mọi sự bám víu dù nhỏ nhất tới đâu với “cái tôi”. Chúng ta có

muốn hoàn toàn dẹp bỏ con người này không? Có thể nói một cách không dè dặt rằng, bất cứ tư tưởng nào khiến “cái tôi” có thể trở lại liền ngay sau đó, cũng là phản tác dụng. Như trước đó, chúng ta để tâm đạt được đến điểm lắng đọng (still-point). Chúng ta sẽ khám phá ra rằng, đầu ta có hết sức, nhiều khi tâm vẫn không chịu nghe theo. Nếu thế, ta cần phải xét xem ta đang bám víu vào điều gì. Có thể có nhiều nguyên nhân, mà một trong số đó là, chúng ta không muốn buông bỏ người đang biết và đang trải nghiệm này.

Lúc đầu, nhờ tác động của công phu tu tập, ta sang được bờ bên kia. Tuy nhiên, để tái hiện lại điều đó, chúng ta phải hoàn toàn buông bỏ tất cả những gì có liên quan đến “ngã”. Nếu vẫn còn một sự bám víu tiềm ẩn nào đó đối với bất cứ khía cạnh nào của cuộc sống –ái dục, tình dục, bất cứ điều gì– thì chúng ta không thể tiến đến bước kế tiếp. Chúng ta phải quyết chí giải quyết vấn đề này. “Tôi bám víu vào cái gì đến nỗi tôi không thể buông bỏ nó?”

Khi quán chiếu về điều này, ta có thể thấy rằng nếu bám víu vào người khác, chúng ta sẽ cảm thấy tùy thuộc và đầy lo âu, sợ hãi. Người ta yêu có thể ra khỏi cuộc đời ta bất cứ lúc nào và sự bám víu đó sẽ chỉ đem lại khổ đau. Hoặc nếu bám víu vào một ham muốn, chúng ta có thể thấy rằng bất cứ sự thỏa mãn nào cũng chỉ mang đến những giây phút toại nguyện nhất thời. Chẳng bao lâu sau, chúng ta sẽ lại cảm thấy trống vắng như trước đó, và lòng ham muốn đó lại phải được thỏa mãn lần nữa và lần nữa. Đây là tất cả những cách thức và phương tiện để nhận chân được sự dính chấp của ta, vì chúng ta thực sự muốn biết sự thật. Dĩ nhiên, cũng có những người không

muốn đào sâu vấn đề đến như thế, điều đó cũng được thôi. Nhưng nếu chúng ta muốn bước vững chãi trên con đường đạo, thì đó là những bước ta cần phải theo, là trí tuệ ta cần đạt được.

Hành giả nào đạt đến quả vị thứ hai, sẽ trở thành một bậc **Nhất lai** (once- returner), có nghĩa là họ chỉ phải trở lại thế gian này một lần nữa. Vì các bước này đều không thể thối chuyển, nên cả hai quả vị Dự lưu và Nhất lai sẽ được tái sinh với nguyên vẹn chứng nghiệm đã có được. Vì lý do này, họ có thể rất ích lợi đối với kẻ khác, vì họ đã được sanh ra với sự hiểu biết chân thật cần thiết, do đó có thể truyền dạy cho chúng ta điều đó.

Khi quả vị thứ hai được chứng, thì tham và sân dừng lại. Chúng chưa hoàn toàn bị đoạn diệt, nhưng đã giảm mức độ. Sân trở thành cảm giác bực bội, và tham trở thành sự lựa chọn, một sở thích. Tâm của vị đó không bao giờ còn bị lung lay nữa bởi tham hay sân thực sự, vì sự bực bội và sở thích không thể quấy rối tâm với cùng một mức độ. Bực bội có thể không kéo dài như sân hận, và cả hai, bực bội và sở thích, là những cảm thọ nhẹ nhàng hơn là tham và sân. Tuy nhiên, một lần nữa, sự quán tri (review knowledge), mà vị nhất lai tiếp tục sử dụng, sẽ cho ta thấy rằng cả hai yếu tố này vẫn còn tạo ra khổ đau.

Một vị Nhất lai có thể hy vọng có được một sát-na đạo tương tự như là, nhưng không hoàn toàn giống hệt, lần trước đó, và tiếp theo bởi một sát-na quả cũng tương tự, nhưng không giống hệt như sát-na quả trước. Trong nhiều trường hợp, cảm giác phẫn chấn, không còn rõ ràng. Cảm giác hoàn toàn nhẹ nhõm, hoàn toàn giải thoát cũng phát khởi, nhưng thường là không có nước mắt. Nó có thể rất an lạc, mặc dầu cảm giác này có thể không xảy

ra ngay lập tức. Lần nữa, tâm đã chạm đến một sát-na của Không, là một trải nghiệm thực chứng. Không có nghĩa rằng thân này, cây cối, nhà cửa, xe cộ, đường đi, cây cỏ và sông núi không hiện hữu. Trên bình diện tương đối chúng có hiện hữu. Nhưng trên bình diện tuyệt đối, chúng chỉ là những phân tử năng lượng kết hợp lại với nhau, để rồi tan rã. Chúng hợp lại dưới một số hình thức nào đó và tạo ra các hiện tượng. Khoảng khắc của Không là khoảng khắc khi mọi thứ đều tan rã và chưa phát sinh trở lại.

Tuy nhiên, trước các sát-na của đạo quả, hành giả phải đạt được một số tuệ tri. Đầu tiên là thân và tâm là hai, tùy thuộc vào nhau, nhưng không giống nhau. Thứ hai là tất cả vạn pháp đã sinh, thì phải diệt. Thứ ba là sự hoại diệt, rằng tất cả mọi thứ đều sẽ hoại diệt; khi chưa chúng được đạo, sự hiểu biết này có thể tạo ra một nỗi sợ hãi tột cùng. Nếu điều này xảy ra, hành giả cần trình bày với một vị thầy để được có thêm can đảm. Chúng ta cần biết điều đó hoàn toàn tự nhiên vì sợ hãi là một bước trên con đường trí tuệ. Sự hiểu biết về nhân và quả cũng nằm trong những khoảng khắc trí tuệ này. Như chúng ta được biết qua bản kinh này, có một cái ngã thô phù, cấu tạo bởi bốn yếu tố và được nuôi dưỡng bằng thực phẩm. Chúng là nhân và thân là quả. Chúng ta cần phải ghi nhớ điều đó.

Trên con đường đến tuệ giác, hành giả đã qua được giai đoạn sợ hãi, đã có thể để nó lại đằng sau, thì sự thôi thúc để tu tập và ước muốn được giải thoát phát sinh. Lúc đó, sự nhàm chán và ly dục có thể giúp chúng ta bước vào một sát-na đạo nơi chúng ta trải nghiệm được thực tại của sự vật như chúng là. Sát-na quả tiếp ngay theo sau có tác động mạnh đến nỗi không có mối nghi nào phát khởi.

Mỗi sát-na quả hơi mạnh hơn cái trước đó đôi chút, do đó các sát-na trước thường phai nhạt đi một ít trong ký ức. Bao giờ cũng là khoảng khắc sau cùng nhất, là chúng ta có thể nhớ nhiều nhất và đúng phải là như thế, vì sát-na đó mang lại hạnh phúc và sự giải thoát lớn nhất.

Cũng không ngạc nhiên gì khi sự thật là rất ít người chúng nghiệm được những sát-na đạo. Đa số chỉ quan tâm đến tham và sân, và để chúng điều khiển mình. Cần phải chứng được hai sát-na đạo, với bao công phu tu tập, bao khó nhọc hành thiền trước khi chúng ta có thể đạt đến giai đoạn khi các kiết sử (fetter) được giảm trừ.

Đạt được đến giai đoạn này, vẫn còn hai bước nữa phải đạt được, và chúng là những bước khó khăn nhất. Chúng ta phải buông bỏ bản ngã đến mức sân và tham có thể hoàn toàn bị hủy diệt. Sau một sát-na đạo khác, với kết quả là tất cả năm hạ tầng kiết sử đã được hủy diệt, lúc đó vị ấy sẽ trở thành một vị **Bất lai** (non-returner), có nghĩa là vị ấy sẽ chẳng bao giờ trở lại cõi người. Con đường đi tới không phải dễ dàng, ngay chính đối với vị bất lai, vì vẫn còn năm thượng tầng kiết sử phải được diệt trừ. Chỉ có vị A-la-hán, người không còn “ý niệm về ngã”, mới có thể hoàn toàn diệt trừ được các kiết sử này. Nếu một vị Bất lai chết trước khi trở thành một A-la-hán, họ sẽ được tái sinh vào cõi trời, hay cõi phạm thiên. Điều này nghe có vẻ rất hoàn hảo, nhưng thực ra đó chính là một trong năm thượng tầng kiết sử. Và lý do để cho vị Bất lai không được trở thành một A-la-hán là vì trong tiềm thức, vị ấy vẫn ước muốn được sinh vào cõi sắc giới hay vô sắc giới.

Ở vị Bất lai, kiết sử vô minh và mạn, mà qua đó các ước muốn vừa kể trên phát khởi, vẫn còn có mặt. Vô minh có nghĩa là vẫn chút ít bám víu vào “ngã”. Mạn này

không liên quan gì đến tính cao ngạo của một người; nó chỉ có nghĩa là vẫn còn có sự “tự phụ” về một cái ngã. Vì hai kiết sử này mà kiết sử trạo hối cũng có mặt. Dĩ nhiên, không thể so sánh kiết sử này với tâm bất ổn trong cuộc sống thế tục, khiến ta chạy từ nơi này đến nơi khác kiếm tìm hạnh phúc. Nhưng đối với một vị Bất lai, vì chút kinh nghiệm còn sót lại của “ngã” chưa dứt trừ được, mà vị ấy vẫn có cảm giác bức rức về việc chưa hoàn toàn được giải thoát khỏi khổ. Ở giai đoạn này trên con đường tu, sự nhận thức được những gì đang xảy ra ở bên trong thì vi tế hơn trước đó rất nhiều. Các chướng ngại thô lậu đã qua đi, nên dầu cùng một từ ngữ được sử dụng, trạo hối mà vị Bất lai trải nghiệm ở đây thì vi tế hơn nhiều. Nó được nhận ra ngay lập tức và có thể ngay lập tức được buông bỏ. Tuy nhiên nó vẫn là dấu hiệu cho biết vị đó vẫn còn phải tu tập thêm nữa.

Vị Nhất lai muốn trở thành một vị Bất lai, thì phương pháp cũng giống như trên. Vị ấy phải quán chiếu các kiết sử và phải rất chắc chắn rằng ba kiết sử đầu tiên đã được diệt và rằng hai kiết sử tham và sân đã được giảm thiểu rất nhiều. Vấn đề không phải là đè nén bất cứ điều gì, mà chỉ là nhận biết uest nhiệm gì vẫn còn lại. Vị Nhất lai vẫn còn cảm nhận “cái tôi” ở một mức độ nặng hơn là vị Bất lai. Khi vị ấy trú tâm vào đó, quán sát nó, vị ấy biết rằng không có ai ở đó. Tuy nhiên, ở những lúc khác, trong cuộc sống bình thường hằng ngày, vị ấy vẫn thường cảm thấy như là có một “ai” đó, nói năng, nghĩ suy và phản ứng. Đó là vì ở một mức độ nào đó, vị ấy vẫn còn trải nghiệm tham và sân. Vì thế, vị ấy phải dựa vào chánh kiến. Vị ấy cần quán tưởng lại những sát-na quả cuối cùng, và quan sát lại tất cả những sự hiểu biết của mình về tà kiến của



ngã. Sự hiểu biết này phải rất ráo và ở mức độ sâu lắng nhất, vì để trở thành một vị Bất lai là một bước cực kỳ quan trọng đối với bất cứ ai. Sự hiểu biết này không chỉ được nhìn lại trên quan điểm tri thức, mà nó còn phải được cảm nhận, hấp thụ; vị ấy cũng cần phải phát khởi lòng hoàn toàn quy ngưỡng, tự nguyện rũ bỏ tất cả những gì còn dính dáng đến đời sống thế tục. Đặc biệt, bất cứ điều gì trong tâm hay thân mà còn có chút chấp dính vào “cái tôi”. Lòng quyết tâm này phải rất mạnh mẽ. Rồi giống như lần trước, sát-na đạo lại phát sinh khi tâm đã đến được một điểm lặng, nơi không có gì đang xảy ra. Lần này sát-na đạo có thể khác một chút, vì tâm đã trở nên quen thuộc với nó, khi đã kinh qua được hai sát-na giống như thế. Nó có thể rất ngắn ngủi, và sát-na quả tiếp theo sau, có thể không là gì hơn là sự nhận thức. Không có nước mắt, không hưng phấn, chỉ có cái biết rất ráo và sự rõ ràng, với cảm giác giải thoát đi kèm theo, một cảm giác của “cuối cùng cũng đã làm xong”. Sát-na quả này không tạo ra ảnh hưởng giống như trước, mà đúng hơn đó là một cảm giác thỏa mãn rằng công phu tu tập đã đạt quả. Cùng lúc tâm biết rất rõ ràng rằng vẫn còn một số kiết sử phải buông bỏ.

Vị Bất lai phải quán sát những kiết sử còn lại và xét xem nếu mình vẫn còn có ước muốn được tái sanh vào trong các cõi giới cao hơn. Điều này có thể được biểu hiện như là ước muốn rằng tất cả mọi thứ đều phải dễ chịu và hợp lý; ước muốn không phải đối đầu với bất cứ điều gì chứa đựng khổ. Dĩ nhiên đây cũng là một thái độ rất nhân bản, nhưng đối với vị Bất lai thì điều này còn hơn thế nữa. Nó trở thành một sự thôi thúc nội tâm, vì cõi sắc giới vi tế và vô sắc giới được coi là nơi chỉ có hạnh phúc (sukha).

Cảm giác đó có thể khá mạnh mẽ và phải được nhận biết. Những phần vi tế còn lại của ngã cũng phải được nhận diện. Đức Phật đã khuyến cáo chúng ta đề phòng ước muốn được tái sinh vào các cõi giới cao hơn, vì một khi đã ở đó, chúng ta sẽ ở đó hằng bao kiếp không thể đếm được. Đó là lý do tại sao các vị Phạm thiên tưởng rằng họ thường hằng. Trong cõi người, chúng ta luôn có khổ thôi thúc, nhưng đối với một vị Bất lai, một khi đã vào trong cõi giới Phạm thiên, không có khổ, sẽ rất khó cho họ nghĩ tới bước cuối cùng. Đó là lý do tại sao Đức Phật bảo đó là một ước muốn gây trở ngại cho sự tu tập của ta.

Vị Bất lai được khuyến khích phải bước tới xa hơn nữa, không chỉ vì đó là việc cuối cùng cần phải thực hiện, nhưng đặc biệt là vì vị ấy có thể cảm nhận rằng sự bất an mong manh còn lại vẫn là khổ; chút ước muốn nhỏ nhoi đó, dầu là ước muốn được vào cõi giới cao hơn, vẫn là đau khổ; cái cảm giác vi tế, vấn vương của bản ngã vẫn đem lại sự bất an.

Để đi bước cuối cùng này, hành giả vẫn theo những hướng dẫn giống như trước. Có thể khác một chút, đó là tâm đã quyết, một lần cho tất cả, rằng con người với tâm và thân này hoàn toàn muốn không có mặt. Không còn gì để giữ vị ấy lại, không có gì quan trọng, không có gì cần làm nữa cả. Sát-na đạo, lúc nào cũng thế, khó thể diễn tả được -thuật ngữ chuyên môn cho nó là “không-xảy ra” (non-occurrence). Vì ước muốn hoàn toàn được không có mặt này, sát-na quả theo sau cũng chứa đựng cảm xúc đó. Điều này nghe thật đáng sợ; chính Đức Phật cũng bảo rằng đối với phạm nhân, người chưa từng chứng nghiệm điều này, đó có thể là một điều khủng khiếp. Nhưng thật ra, điều đó thật tuyệt vời, vì sự biến mất đó tạo ra bao

hạnh phúc. Trải nghiệm này thật khó diễn tả; có lẽ so sánh tốt nhất là giống như chúng ta rơi vào một đám mây dày và biến mất vào trong đó. Sau đó, không có gì xảy ra trên thế giới này còn có thể tác động đến ta giống như trước nữa. Đó là tất cả những gì đã xảy ra, nhưng giống như bày trò chơi với trẻ. Chúng ta rất hòa ái với trẻ, thuận làm theo trẻ. Nếu trẻ chơi trò xếp hình, ta cũng hưởng ứng trò chơi đó, cũng giúp trẻ xếp lâu đài. Nhưng ta có coi trò chơi đó là nghiêm túc không? Nếu ai vô tình dẫm lên lâu đài, đứa trẻ sẽ la khóc, nhưng ta thì không. Và nếu có cơ hội, ta sẽ giúp cho trẻ biết các lâu đài này không đáng xây dựng; và không có cái nào là quan trọng. So sánh này có thể đã làm rõ hơn kết quả đó là gì, và vị hành giả đã đi được bước đó, đã đạt được sự buông xả hoàn toàn của bản ngã, có thể trở về lại với sự hoàn toàn vắng lặng, khinh an của sự không có mặt này bất cứ lúc nào vị ấy muốn.

Trong các kinh kể lại rằng, sau khi đạt được Niết-bàn, Đức Phật đã ngồi an nhiên tự tại trong niềm an lạc của Niết-bàn trong bảy ngày, rồi sau đó, Ngài đã quyết định sẽ hướng dẫn chúng sanh đi theo con đường ấy. Sự hoàn toàn vắng lặng của cảm giác về “ngã” là đích đến trên đạo lộ. Theo các kinh, vì mục đích này, những người con từ các lương gia đã rời bỏ gia đình để sống cuộc đời vô gia cư, tinh tấn tu tập, để cuối cùng nhận biết rằng tất cả những gì cần làm họ đã làm. Không còn phải bước tới nữa.



Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

AYYA KHEMA

WHO  
IS  
MY  
SELF?

A GUIDE TO  
BUDDHIST MEDITATION

# Who Is My Self?

A Guide to Buddhist Meditation

*The Poṭṭhapāda Sutta,*  
the Buddha's Words on Self and Consciousness,  
Interpreted and Explained

by

AYYA KHEMA



A BEAUTIFULLY CRAFTED GUIDE TO ONE OF THE BUDDHA'S MOST FAMOUS TEACHINGS

**SELF-TRANSFORMATION IS AN ESSENTIAL ELEMENT IN ALL FORMS OF BUDDHIST MEDITATION** — from *ānāpānasati* to *zazen*. Using one of the earliest Buddhist *suttas*, Ayya Khema leads you through progressively higher levels of realization of the true nature of the “self.” Her thoughtful contemplation of the Buddha’s teachings and her practical advice for achieving insight offers profound understanding of the “self.” By interpreting the Buddha’s discourse with clear, insightful examples from her years of teaching meditation, she guides you along the path of perhaps the most effective meditative practice for personal transformation. Along the way you will learn about the language, customs, and culture of the era in which the Buddha taught and be surprised at how pertinent this ancient teaching is for you today.

“*Who Is My Self?* gives us the recipe and the motivation to practice what is accessible to all, yet accomplished by few.”

— *Inquiring Mind*

“Abounds with down-to-earth wisdom and contemporary relevance. A wonderful, practical introduction to the practice of Buddhist meditation.”

— *Booknews*

“Ayya Khema expertly translates the Buddha’s powerful words into terms which the lay Buddhist, and even the non-Buddhist, can understand.”

— *NAPRA Review*

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

# Contents

## *Preface*

1. The Beginning: Morality
2. Guarding the Senses: Mindfulness and Clear Comprehension
3. Setting Aside the Hindrances
4. The First Meditative Absorption
5. The Second and Third Meditative Absorptions
6. The Fourth Meditative Absorption
7. The Fifth and Sixth Meditative Absorptions  
*“Infinity of Space” and “Infinity of Consciousness”*
8. The Seventh, Eighth, and Ninth Meditative Absorptions  
*“The Sphere of No-thingness,” “Neither Perception nor Non-perception,” and  
“Cessation”*
9. Disenchantment, Dispassion, and the Four Noble Truths
10. The Cessation of Craving: What Is Conducive to Nibbāna
11. Removing the Illusion of Self
12. Which Is the Real Self?
13. Path and Fruition: The Goal of the Practice

## *Appendix: Loving-Kindness Meditations*

## *Notes*

## *Glossary*



# Preface

It seems we have come to a time in the history of humankind when more and more people are searching for life's meaning. In the past, family life, religion, political affiliations, and/or specific occupations were thought to be sufficient to satisfy human yearning for fulfillment. Although this longing is mostly unacknowledged and seldom verbalized, it exists in the heart of every person.

Today many of the former preoccupations, while still being used, no longer provide a firm basis for a meaningful life. However, if we think that twentieth-century humanity is unique in this search for meaning, we will soon know otherwise when we read the Buddha's discourse on the following pages.

Here a wanderer named Poṭṭhapāda asks the Buddha innumerable questions about Self and Consciousness, and the Buddha patiently and painstakingly answers him with exact guidelines for establishing himself on the spiritual path and reaching final perfection. This took place two thousand five hundred years ago, but is just as pertinent for us today as it was then.

We will also find that friends and companions of Poṭṭhapāda are not in agreement with this new way of thinking and try to persuade him to relinquish his interest in the Buddha's teaching. This too is not unknown in our day and age.

I hope that, with the explanations and interpretations given, the Discourse will come to life for the reader and will help to show the direction in which life's meaning can be found — namely, in our spiritual evolution. Anyone who finds inner peace, happiness, and fulfillment contributes to the peace and happiness of the world.

This book contains the taped talks given during a three-week meditation course held at the "Land of Medicine Buddha" in Soquel, California, during May and June 1994.

Due to the kindness, generosity, and commitment of Gail Gokey and Alicia Yerburch, we now have the text before us that can serve as a support for practice.

I am personally deeply grateful to Gail and Alicia for this work done with love, and to Toni Stevens, who organized and managed the retreat with great skill. My gratitude also goes to Traudel Reiss, whose computer expertise made all corrections possible.

Wisdom Publications, under the able guidance of Tim McNeill, provides a wonderful outlet for the Buddha's teaching, and I am happy to be numbered

among their authors.

If those who read this book gain more faith in the Buddha's teaching, more love for the practice, or more insight into absolute truth, all of us who worked on this book will feel immensely gratified, as well as encouraged to give our time and love again in a similar way.

May this book be a companion in the search for humanity's highest potential, which all of us carry within as the seed of enlightenment.

May the Dhamma live in many hearts.

*Ayya Khema*

*Buddha-Haus, Germany*

## The Beginning: Morality

In the Theravādan tradition, we use the Pali Canon as our foundation for the words of the Buddha. Pali was the language spoken by the Buddha and is a derivative of Sanskrit. The difference between the two is similar to the difference between Latin and Italian. Sanskrit was spoken by learned scholars, and Pali, or a dialect akin to it, was spoken by ordinary folk. This teaching is grounded in a tradition that is two thousand five hundred years old.

The Pali Canon is also called the *Tipiṭaka*. *Ti* means “three” and *piṭaka* means “basket.” The Three Baskets are the *Vinaya*, the rules and discipline for monks and nuns; the *Suttas*, the Buddha’s discourses; and the *Abhidhamma*, the higher philosophy of the teaching. The reason for the name is that the *Tipiṭaka* was first written down on dried banana palm, or “ola” leaves. When dried, they become brittle but are still reasonably solid. Using a stylo, which resembles a screwdriver with a very fine point, the letters of the text were scratched into the ola leaves. Then the juice of a particular kind of berry was rubbed over the leaf and the excess removed; the dark indentation of the letters remained. This same process is still used in Sri Lanka to this day, where a certain monastery always keeps a set of the entire *Tipiṭaka*, handwritten on ola leaves. The monks repeatedly copy the texts from old leaves onto new ones, as the old ones decay. The leaves are held together with a heavy wood binding at top and bottom, and the parts are laced together. Should there be a donor, the wooden top-piece is often decorated with gold or silver in honor of the Buddha’s words. These are not books as we know them and cannot be carried in one’s hand or under the arm. Originally they were put into three baskets which were then carried around. This is how the Pali Canon was named the *Tipiṭaka*, or Three Baskets.

Throughout this book we shall be using an excellent English translation of the *Long Discourses of the Buddha*, the *Digha Nikāya*.<sup>1</sup> *Nikāya* means “collection” and *digha* means “long.” Many years after his death, the Buddha’s discourses were divided into five collections: the *Majjhima Nikāya*, Medium-Length Sayings; the *Digha Nikāya*, the Long Collection; the *Anguttara Nikāya*, a numerical assembly; the *Samyutta Nikāya*, a thematic collection; and the *Khuddaka Nikāya*, which contains everything that did not fit into the first four. These divisions were established simply as an aid to memory.

One reason why the *Digha Nikāya* is particularly interesting is that it

contains suttas that give us the complete way of practice. We must remember that the Buddha taught on two levels: that of relative truth and that of absolute truth. When we first come into contact with the teachings, we have no idea what absolute truth is, and when we encounter some part of it, our minds boggle at it. Whatever questions we may ask will not be pertinent because we ask them on the level of relative truth and might have to be answered on the level of absolute truth. For example, we may have heard a Zen *koan* and thought, “What could that possibly mean? It’s nonsense.” But a *koan* can only be grasped from the standpoint of absolute truth. With that in mind, the meaning is always the same — that there is nothing and nobody there. We can also compare the two levels to the way we speak of familiar objects, such as a table or chair, and the way a physicist might describe them. To us these are pieces of furniture we can use. To the physicist they do not exist as such because the physicist knows they are only particles of matter and energy. Yet that same physicist will go home after work and sit down in a chair and use a table. When the Buddha teaches that there is nothing and nobody there, he is speaking on the level of absolute truth. On that level, our everyday world is an optical and mental illusion. That is the absolute truth. But the Buddha also taught on the relative level. He used words and concepts such as I, me, mine, you. He talked about all the things that concern us, such as *karma*, the purification of mind and emotions, and mind and body as we know them. We always need to remember that these two very different levels never operate together.

As we go through this particular discourse, we will find how to draw nearer to absolute truth. This is of great importance, for the Buddha promises that once we have realized absolute truth in ourselves, we will be permanently free from *dukkha* (suffering). The methods and guidelines that the Buddha gives us enable us to go step by step toward an immense and extraordinary realization, which was his own enlightenment experience. Today’s science supports this experience, but it is better put the other way around — the words of the Buddha support today’s science. Most of our scientists are not enlightened beings, although they know the truth that the universe consists of nothing but particles that come together and fall apart. Yet they have not realized that the one who knows, is exactly the same. If they had included themselves in their observations, these scientists would have been enlightened long ago and very probably teaching enlightenment rather than physics! We may have read or heard of all these things, we may be greatly interested in them, but without knowing how to proceed, this will be of little use to us. The great boon of the Buddha’s teaching is that he gives us practical, step-by-step advice on how to follow the path.

The sutta I have chosen is known as the *Poṭṭhapāda Sutta*. Many of the suttas

are named after the person to whom the Buddha was speaking and whose questions he was answering. This sutta is subtitled “States of Consciousness.”

Most suttas start with the phrase “Thus have I heard,” in Pali, *evam me suttam*, and the reason for this is that they were recited. At the Great Council of *Arahants* three months after the death of the Buddha, the recitation of each sutta contained information on where it had been taught, who was present, and a description of the prevailing situation. All this was included, so that the listening monks would be reminded of the occasion and would be able to agree or disagree with that particular oral transmission, and if necessary could suggest changes.

Thus have I heard. Once the Lord was staying at Sāvatti, in Jeta’s Grove, in Anāthapiṇḍika’s Park.

Anathapindika was a very rich merchant. When he heard the Buddha speak he was immediately fascinated and convinced. He decided to buy a monastery for the Buddha and his disciples, who up to that time had been wanderers. He found a beautiful mango grove, which belonged to a Prince Jeta. The prince, however, refused to sell. Anathapindika persisted, returning a second and third time to ask if he might purchase it. Finally, the prince told him that he could have it if he covered every inch of ground with gold coins. Anathapindika ordered his servants to bring barrels of gold coins and lay them down on the surface of the mango grove. The story goes that he ran out of coins while there was still one small area left uncovered, and when he told Prince Jeta of this, the prince agreed to give him this piece as a discount. To purchase the mango grove took one-third of Anathapindika’s fortune. He spent another third on building and furnishing huts — though furniture in those days was simply some hooks on the walls, candles, and a hay-filled sack for a bed. The Buddha passed twenty-five “rain retreats” at Anathapindika’s monastery. The rains retreat takes place during the three months of the rainy season in India. It is a time when monks and nuns are instructed to stay within their monasteries to study and meditate. The tradition came about because in the Buddha’s time, all monks and nuns went on alms rounds to get their food. During the rainy season the small rice plants are transplanted in water and are quite hidden. The farmers complained to the Buddha that the monks and nuns trampled on their rice plants, and, as there were thousands of monks and nuns, this could result in a famine. The Buddha then decreed the rains retreat, during which time devoted disciples could bring food to the monasteries. The practice is observed to this day.

And at that time the wanderer Poṭṭaphāda was at the debating-hall near the Tinduka tree, in the single-halled park of Queen Mallikā, with a large crowd of about three hundred wanderers.

A monk from a different tradition was often referred to in the suttas simply as a wanderer or ascetic. Queen Mallikā, who had apparently offered this hall to the wanderers, was the wife of King Pasenadi, and both were devoted followers of the Buddha.

Then the Lord, rising early, took his robe and bowl and went to Sāvatti for alms. But it occurred to him: “It is too early to go to Sāvatti for alms. Suppose I were to go to the debating-hall to see the wanderer Poṭṭhapāda?” And he did so.

It was too early to go for alms because the people would not have the food prepared yet. Sāvatti is often mentioned in the suttas because the monastery donated by Anathapindika was in that vicinity. Though the Buddha taught only in the north of India, his teaching has since spread to numerous other countries throughout Asia and is being established in Europe, the United States, Australia, and New Zealand.

There Poṭṭhapāda was sitting with his crowd of wanderers, all shouting and making a great commotion, indulging in various kinds of unedifying conversation... .

Now follow all the topics that are not worthy subjects for spiritual seekers: “such as about kings, robbers, ministers...” — politics, in other words, which usually creates divisive opinions; “armies, dangers, wars...”; — gruesome and cruel events that burden the mind; “food, drink...” — which could foster sensual desire; “clothes, beds, garlands, perfumes...” — personal decorations to enhance one’s appearance, while beds might convey the idea of sex; “relatives, carriages, villages, towns and cities, countries...” — such conversation would not be inspiring or uplifting, and would support attachment and identification. “[W]omen...” — these were all celibate monks, whose minds should not grasp at any features of the opposite sex. For nuns the converse would have applied. “[H]eroes...” — perhaps for us it would be pop-stars! “[S]treet and well gossip...” — even today, in so-called third-world countries, the well is an important meeting place. Houses have no running water, so neighbors meet at the well and exchange all the latest news and gossip, which often results in backbiting or defamation. “[T]alk of the departed, desultory chat, speculations about land and sea, talk of being and nonbeing...” — these are all topics that, according to the Buddha, should be avoided. They do not bring deep understanding or turn the mind to practice, and have a distracting influence. This list of specific topics has been inserted into the sutta, and the text does not specify which of these the wanderers were discussing. It merely states that they were indulging in unsuitable conversation.

But Poṭṭhapāda saw the Lord coming from a distance, and so he called his followers to order, saying: “Be quiet, gentlemen, don’t make a noise, gentlemen! That ascetic Gotama is coming, and he likes quiet and speaks in praise of quiet. If he sees that this company is quiet, he will most likely want to come and visit us.” At this the wanderers fell silent.

Clearly Poṭṭhapāda was keen that the Buddha should come to see them, and he voices how pleased he is in the next paragraph.

Then the Lord came to Poṭṭhapāda, who said: “Come, reverend Lord, welcome, reverend Lord! At last the reverend Lord has gone out of his way to come here. Be seated, Lord, a seat is prepared.”

The Lord sat down on the prepared seat, and Poṭṭhapāda took a low stool and sat down to one side. The Lord said: “Poṭṭhapāda, what were you all talking about? What conversation have I interrupted?”

The Buddha wanted to know their concerns, so he could help them with any questions.

Poṭṭhapāda replied: “Lord, never mind the conversation we were having just now, it will not be difficult for the Lord to hear about that later.”

He does not want to tell the Buddha what they were talking about because he wants an explanation of something far more important.

In the past few days, Lord, the discussion among the ascetics and Brahmins of various schools, sitting together and meeting in the debating hall, has concerned the higher extinction of consciousness, and how this takes place.

This higher extinction of consciousness is *nirodha*. It is sometimes referred to as the ninth jhāna, which is the cessation of feeling and perception. (We shall be looking closely at the jhānas in later chapters.) Poṭṭhapāda is interested in this topic because in India at that time it was believed to be the highest possible state that could be reached on the spiritual path. In Pali, it is called *abhisaññānirodha*. *Abi* means “higher,” *saññā* means “perception,” and *nirodha* is the description of these concentrated states, which translates into “highest extinction of consciousness (perception).” As far as Poṭṭhapāda and his wanderers were concerned, it was the peak of spiritual experience, and they were anxious to learn more about it. Poṭṭhapāda continues:

Some said: “One’s perceptions arise and cease without cause or condition. When they arise, one is conscious, when they cease, then one is unconscious.”

Poṭṭhapāda is saying that he has heard that the extinction of consciousness leads to unconsciousness. This is a crucial misunderstanding. Not unconsciousness, but a ceasing of perception and feeling is experienced. The Buddha will go on to explain this later in the sutta.

That is how they explained it. But somebody else said: “No, that is not how it is. Perceptions are a person’s self, which comes and goes. When it comes, one is conscious; when it goes, one is unconscious.”

Poṭṭhapāda repeats someone else’s opinion and is using the word for “highest perception of the extinction of consciousness,” which in this context is entirely wrong, as the Buddha will tell him later.

Another said: “That is not how it is. There are ascetics and Brahmins of great powers, of great influence. They draw down consciousness into a man and withdraw it. When they draw it down into him, he is conscious; when they withdraw it, he is unconscious.” And another said: “No, that is not how it is. There are deities of great powers, of great influence. They draw down consciousness into a man and withdraw it. When they draw it down into him, he is conscious; when they withdraw it, he is unconscious.”

There has always been a great deal of superstition in India, and these ideas sprang from it. The Buddha was adamant that superstition and outer events could never lead to a realization of the truth. Poṭṭhapāda went on:

It was in this connection that I thought of the Lord: “Ah, surely, the Blessed Lord, the Well-Farer, he is supremely skilled about these matters! The Blessed Lord well understands the higher extinction of consciousness.” What then, Lord, is this higher extinction of consciousness?

Reading this sutta we get a feeling for the time in which the Buddha lived and his entire social surroundings. We become acquainted with the people he knew, almost as if we had been present. Eventually, they become our friends, and we are well aware of their habits and concerns. We recognize Poṭṭhapāda’s deep respect for the Buddha in his question.

In this matter, Poṭṭhapāda, those ascetics and Brahmins who say one’s perceptions arise and cease without cause or condition are



totally wrong.

The Buddha had no qualms about pronouncing some doctrines as erroneous. If they were wrong, he said so; when they were correct, he would affirm that they were right.

“Why is that? One’s perceptions arise and cease owing to a cause and conditions. Some perceptions arise through training, and some pass away through training. What is this training?” the Lord said.

The Buddha is not going to answer the original question yet, because the extinction of higher consciousness is very much the result of excellent training. Instead, he is going to start at the very beginning of this training.

Poṭṭhapāda, a Tathāgata arises in this world, an Arahant...

Literally translated, *Tathāgata* means “one gone such.” *Gata* is “gone,” *tatha* is “such.” It means “a Buddha.”

... fully enlightened Buddha, endowed with wisdom and conduct, Well-Farer, Knower of the worlds, incomparable Trainer of men to be tamed, Teacher of gods and humans, enlightened and blessed.

These are traditional words describing the Buddha’s qualities, which are often chanted, and we can assume they are insertions into the text.

He, having realized it by his own super-knowledge, proclaims this world with its devas, māras, and Brahmās...

*Devas* are what we call angels. In our culture we think of angels as eternally angelic, but according to the Buddha, devas can fall from their high state and be reborn as humans. Then they have to practice to regain the deva world. At the start of each meditation course I always silently invite them to join us. Those who wish to do that, appear. There is no gross body in the deva realm, consequently very little dukkha, so that devas do not have the same incentive to practice as we do. But some of them are happy and willing to listen to the Dhamma and meditate with us.

Māras are devils. In this text the word is in the plural, but the exact translation is “the tempter.” In fact we all have both devas and māras within us, temptations and angelic purity. *Brahmās* are gods who occupy the four highest realms of consciousness. There is no one creator, but there is the realm of creation.

... its princes and people. He preaches the Dhamma which is lovely in its beginning, lovely in its middle, lovely in its ending, in the

spirit and in the letter...

A very important aspect of the Buddha's teaching is his emphasis on meaning as well as words. It is relatively easy to know the texts; all we need to do is read a book and try to remember as much of it as we can. Not only scholars, but many other people as well, find this the most interesting part. But it is certainly not enough for a religious life. The spirit of the message of our great religious leaders can only enter our hearts when we practice. Then we come to know exactly what the Buddha meant, and his guidelines become an integral part of our thoughts, speech, and action. Until then, all we have are words and intellectual understanding.

... and displays the fully-perfected and purified holy life.

The teaching of the Buddha is called the Dhamma. He did not teach Buddhism, any more than Jesus taught Christianity. The one wanted to reform Judaism, the other to reform Brahmanism. Neither succeeded, but each unwittingly started a new religion. The movements they started were reforms of ancient religions which, because the spirit had left them and only the letter still was observed, had deteriorated into rites and rituals, and social norms. Today we come across this very same problem everywhere.

A disciple goes forth and practices the moralities.

Going forth usually means becoming a monk or nun, but we can certainly practice morality as laypersons. Monks and nuns are, so to speak, compelled to adhere to their rules of conduct, and if they lack the spirit of the Dhamma within, they sometimes rebel. For a layperson, taking on the practice voluntarily, because of insight into its benefits, it may be even less of a struggle.

The Buddha has no intention of answering the question about higher states of consciousness yet. He first advocates practicing moral conduct as a foundation for spiritual development.

He now goes on to talk about the five moral precepts which constitute a basic attitude of restraint.

... he dwells refraining from taking life, without stick or sword, scrupulous, compassionate, trembling for the welfare of all living beings.

Here the Buddha emphasizes not only refraining from killing, but also practicing the opposite, namely, compassion and heartfelt concern for all beings.

The second precept is worded:

... [he] dwells refraining from taking of what is not given, living purely, accepting what is given, awaiting what is given, without stealing.

While the first precept counteracts our inner hate, the second one turns against greed. At other times, the Buddha recommends generosity as a countermeasure that helps us to let go of “me” and “mine” and think more in terms of helpfulness, togetherness, and love for others.

Abandoning unchastity, [he] lives far from it, aloof from the village-practice of sex.

The third precept, “to refrain from sexual misconduct,” is changed here to “celibacy,” because on the higher levels of the spiritual path, celibacy is considered a most important aspect of the training. For monks and nuns, it stands at the apex of their rules. If this precept is known to have been broken, the errant monk or nun is expelled from the Sangha, the ordained community. Laypersons sometimes go on three- or six-month retreats, during which time they observe the vow of celibacy. This fosters a sense of independence and helps to overcome strong sensual desire.

The fourth precept is given a long paragraph:

He dwells refraining from false speech, a truth-speaker, one to be relied on, trustworthy, dependable, not a deceiver of the world. Abandoning malicious speech, he does not repeat there what he has heard here to the detriment of these, or repeat here what he has heard there to the detriment of those. Thus he is a reconciler of those at variance and an encourager of those at one, rejoicing in peace, loving it, delighting in it, one who speaks up for peace. Abandoning harsh speech, he refrains from it. He speaks whatever is blameless, pleasing to the ear, agreeable, reaching the heart, urbane, pleasing and attractive to the multitude. Abandoning idle chatter, he speaks at the right time, what is correct and to the point, of Dhamma and discipline. He is a speaker whose words are to be treasured, seasonable, reasoned, well-defined and connected with the goal.

“A deceiver of the world” is a hypocrite, who says one thing and does another. Most of us have an inner register that can tell us whether the words we hear come from genuine experience or whether they are only empty shells — the letter without the spirit.

“Thus he is a reconciler of those at variance and an encourager of those at

one, rejoicing in peace... .” Here the important point is being made that peace can arise from speech. We have thousands of books that reach the mind but not the heart. When speech is strictly intellectual, it does not touch our feelings, but when the words we speak or write come from inner experience and are heartfelt, they are always imbued with “trembling for the welfare of beings.”

“Abandoning idle chatter, he speaks at the right time, what is correct and to the point.” In another discourse, the Buddha said that if we speak about the Dhamma, we should use precision of expression, what we say should be well thought out and easy to understand.

“A speaker whose words are... connected with the goal.” The goal of the Buddha’s teaching is *Nibbāna* (Sanskrit: *Nirvāṇa*). Literally translated, that means “not burning,” or in other words, the loss of all passions. Often on hearing this for the first time, we might feel that we don’t really want to lose all our passionate reactions. That is perfectly all right, but in that case our purpose and goal are of a different nature. However, most of us can agree with the Buddha when he says that speech should be edifying, inspiring, reaching the heart, and that Dhamma language should be correct and to the point. Such speech is directed toward the loss of dukkha, and that is a well-understood and universal goal. The question is, How can it be done? We need to find a connection between “I don’t want to let go of my passions” and “I would like to lose all my dukkha,” by investigating our reactions, to find how our dukkha arises. This can be used as a contemplative enquiry: “When do I have dukkha?” “Where does it come from?” “Why do I get it?” Every answer will serve as a new question. Should we be convinced that we have no dukkha, then we might ask ourselves, why do we want to meditate? This is an important contemplation, because it will facilitate the step between our wish for no more dukkha and our ability to find its causes and rid ourselves of them once and for all.

The fifth precept, to avoid alcohol and drugs, does not appear here. Instead we are told the disciple “refrains from damaging seeds and crops.” In some Buddhist countries, due to social conditioning, this is often misinterpreted as meaning that a monk or nun cannot work in the garden. We can see, however, that it concerns damage and does not refer at all to the care and growth of plants. Because in this sutta the Buddha is teaching ascetics, who are already on the spiritual path and want to know about the highest aspects of it, he is probably taking it for granted that alcohol and drugs are not part of their lives and therefore omits that precept. The Buddha continues with those precepts taken by novice monks or nuns, or laypersons for a limited period of intensive practice. They include: “refraining from eating at improper times.” For us today, that could mean not going to the refrigerator and helping ourselves to something out

of it any time we feel like it, or not keeping a bar of chocolate in our pocket and nibbling at it whenever we please. It denotes using a certain amount of discipline in our eating habits. Should we want to practice a stricter self-discipline, then we might eat only one meal a day, or at certain times, we might choose to fast.

“He avoids watching dancing, singing, music and shows.” All these are distractions and geared to arousing sexual desire. They are connected to greed, or the wish for sensual gratification. If we want to practice very intensely, we are better off not attending such entertainment, so that the mind may stay in an even-minded repose.

“He abstains from using garlands, perfumes, cosmetics, ornaments and adornments.” It is common practice in the world to expend much effort on making ourselves look more attractive. This is simply a support system for our attachment to the self-illusion. If we are rich, we can adorn ourselves with valuable things; that supports our sense of self-worth. “If I have valuable things, I must be a valuable person.” The thought may not be clearly articulated, but that is what lies at the bottom of it.

“He avoids accepting gold and silver.” This means not going into business, but also refers to being frugal, living simply and not hankering after worldly profits. Then follows a list of things that were given as *dāna*, or offerings, to the monks in those days and which should not be accepted: “raw grain or raw flesh, he does not accept women and young girls, male or female slaves, sheep and goats, cocks and pigs, elephants, cattle, horses and mares, fields and plots... .” These gifts are temptations to live a more mundane life and to relegate the spiritual path to the background.

... he refrains from running errands, from buying and selling, from cheating with false weights and measures, from bribery and corruption, deception and insincerity, from wounding, killing, imprisoning, highway robbery, and taking food by force.

It is interesting to note that when the Buddha first ordained monks and nuns, none of these precepts were articulated. He simply said the words: *Ehi bhikkhu*, “Come, monk” and that was sufficient to follow the Buddha into the homeless life. But since monks and nuns are as fallible as anyone and give way to worldly temptations, the Buddha eventually formulated rules of conduct, which are still valid to this day.

Deception and insincerity are defilements that easily enter into the hearts of unenlightened people. We may not feel very much identified with some of the other admonitions, yet we can utilize the Buddha’s instructions on restraint by

letting go of habits that are prevalent in the marketplace and are detrimental to more intensive practice. We shall eventually find out the answer to Poṭṭhapāda's original question, but the Buddha's teaching expositions would usually begin with everyday life, then proceed, step by step to meditation, and finally to insight into the nature of absolute reality.

## Guarding the Senses: Mindfulness and Clear Comprehension

Having explained this first step to Poṭṭhapāda, the Buddha now tells him:

... that monk who is perfected in morality sees no danger from any side owing to his being restrained by morality.

To perfect anything takes training. It is wise, however, not to think of this training as something imposed on us from outside. Rather, it is something we impose on ourselves because we realize that by conquering our own negative instincts and impulses, we will eventually conquer all the illusions that create dukkha for us. Every step of the Buddha's teaching is designed to take us nearer to that goal. "Seeing no danger from any side" obviously brings a feeling of security. Knowing we have done nothing wrong, we have no guilt, no sense of omission or commission, and therefore we feel very much at ease.

The Buddha gives a simile:

Just as a duly-anointed Khattiya king, having conquered his enemies, by that very fact sees no danger from any side, so the monk, on account of his morality, sees no danger anywhere. He experiences in himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan morality.

The word "bliss" denotes an inner joy. It is not meditative bliss, which we will discuss in a later chapter, but a feeling of contentment that comes from knowing ourselves to be blameless and in no danger from our passions. *Ariyan* means "noble," and Ariyan morality demands a greater degree of renunciation than simply keeping the five precepts; as we saw, for instance, the third precept — to refrain from sexual misconduct — changes here to abstention, or celibacy.

The Buddha now moves on to the next step, "guarding the sense-doors." He still makes no attempt to answer Poṭṭhapāda's question about the higher extinction of consciousness. It is clear he knows at this stage that Poṭṭhapāda would be incapable of understanding the answer.

Here a monk, on seeing a visible object with the eye, does not grasp at its major signs or secondary characteristics. Because greed and sorrow, evil unskilled states, would overwhelm him if he dwelt

leaving this eye-faculty unguarded, so he practices guarding it, he protects the eye-faculty, develops restraint of the eye-faculty.

This is then repeated for the other senses:

On hearing a sound with the ear,... on smelling an odour with the nose,... on tasting a flavour with the tongue,... on feeling an object with the body,... on thinking a thought with the mind...

Then, the Buddha says:

He experiences within himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan guarding of the faculties. In this way... a monk is a guardian of the sense-doors.

Most of the time, this is misunderstood and wrongly practiced. It is taken to mean, not to look, not to hear, not to taste, not to touch. This is quite impossible. Our senses are there; we must look, hear, taste, touch, smell. Our mind refuses not to think, as we very well know from our meditation. Yet this kind of practice is frequently taught.

Of course it is true that if we do not look at something, we will not be perturbed by it. But how can we avoid looking, particularly in ordinary, everyday life? It is extremely important to understand what is being said in this passage, particularly if we would like to live according to the moral precepts. "(He) does not grasp at its major signs or secondary characteristics." When the eye sees, it simply registers color and shape. All the rest takes place in the mind. For instance, we see a piece of chocolate. The eye sees only the brown shape. It is the mind that says: "Ah, chocolate! That tastes delicious — I want a piece!" Not to grasp at the major signs or secondary characteristics is to stop the mind from doing exactly that.

We can practice this quite easily with anything we either very much like or very much dislike. The two strongest senses are seeing and hearing, so we should pick one of those and watch how the mind reacts, become aware of the inner story telling. It is not possible for the ear or the eye to decide what is seen or heard. For example, the ear hears the sound of a truck. The mind says "truck." Then it says, "Very noisy. Most unpleasant. No wonder I can't meditate." All that comes from the mind; it has nothing to do with the sound itself. Sound is just sound, color is just color, shape is just shape.

People who undertake the precept of celibacy are sometimes advised not to look at members of the opposite sex. But how can anyone do that? I have met monks who have attempted it, but it leads to stilted, awkward relationships. How can you talk to someone who is deliberately not looking at you? This is not



what is meant by guarding the sense-doors. Rather, when the eye has seen the shape, and the mind has said “man,” or “woman,” we stop there. We do not allow the mind to add more. Whatever else it may say will give rise to greed or hate, depending on the situation. Most of us are capable of practicing this, and in fact if we do, it can make life much easier. Let us suppose that, we go shopping. We take with us our sensible list of all the things we really need. Then our eye falls on the huge array of other goods for sale, all beautifully packaged, all available to us, some perhaps on special offer. Immediately, the mind becomes interested, and we end up buying far more than we needed. Some of us actually go shopping in order to find things that attract us, and buy them as a kind of hobby, as a weekend outing, if we have the money.

If we are easily swayed by what we see, the best thing to do is to recognize the sense-contact and stop the mind at the perception, the labeling. It is very hard to stop it before that. So, for example, if we see a person, or even think of a person, for whom we have hate or greed, someone we either dislike or long for intensely, we should practice stopping at the label, person, friend, male, female. Nothing further. The rest is our desire. That is what is meant by guarding the sense-doors.

Our senses are our survival system. It is much easier to survive if we can see and hear than if we are blind or deaf. Most people assume, however, that the senses are there in order to provide them with pleasure. We use them in that way and become angry when they fail to do so. We then blame the trigger. If someone displeases us, we blame that person. It has nothing to do with the other person, who, like us, is made up of the four elements, has the same senses, the same limbs, and is looking, as we are, for happiness. There is nothing in that person that is producing displeasure. It is all in our own mind.

Exactly the same applies when we think another person will provide us with pleasure. Here again we have someone made up of the four elements, with the same senses, the same limbs, the same wish for happiness as ourselves. There is no reason to look to that person for pleasure or blame them for not providing it. All we have to do is see “person.” Nothing more. There are so many “persons” in this world, why should we allow this particular one to arouse our syndrome of desire-distaste?

If we guard our senses, we guard our passions, which enables us to live with far greater equanimity. We are no longer on that endless seesaw; up, when we are getting what we want, down, when we are not, which induces a continual inner feeling of wanting something that just escapes us. Nothing that is to be had in the world, anywhere, under any circumstances, is capable of bringing fulfillment.

All that the world can provide are sense-contacts — seeing, hearing, tasting, touching, smelling, and thinking. All are short-lived and have to be renewed, over and over again. This takes time and energy, and here again it is not the sense-contact itself that satisfies us. It is what the mind makes of it. Guarding the sense-doors is one of the most important things we can do, if we want to lead a peaceful, harmonious life, untroubled by wanting what we do not have, or not wanting what we do have. These are the only two causes for dukkha; there are no others. If we watch our sense-contacts and do not go past the labeling, we have a very good chance of being at ease.

The mind is a magician — it can produce a magic show any time. The minute we go past the perception (labeling) that is what it will do, and we shall find ourselves drawn to either hate or greed. The Buddha mentions Māra, the tempter. Māra is constantly with us, waiting for an opening. Temptations are unnecessary. Where they exist, we need to overcome them, but we do not even need to have them in the first place. We can stop before they start, and that means guarding the senses.

The Buddha still has much to say to Poṭṭhapāda about what he needs to practice, before giving him any teaching on meditation and the higher extinction of consciousness. He comes now to the subject of mindfulness and clear comprehension. This is the way his teaching progresses in many of his discourses: first, morality; then guarding the sense-doors; then mindfulness and clear comprehension. The last two are companions, often mentioned together. *Sati* is mindfulness, and *sampajañña* is clear comprehension. In this translation, “comprehension” is translated as “awareness.”

And how... is a monk accomplished in mindfulness and clear awareness? Here a monk acts with clear awareness in going forth and back, in looking ahead or behind him, in bending and stretching, in wearing his outer and inner robe and carrying his bowl, in eating, drinking, chewing and swallowing, in evacuating and urinating, in walking, standing, sitting, lying down, in waking, in speaking and in keeping silent he acts with clear awareness. In this way, a monk is accomplished in mindfulness and clear awareness.

Mindfulness has four aspects: body, emotions, underlying mood, and content of thought. Mindfulness of the body, to which the Buddha is referring in this passage, takes pride of place. It is essential to practice mindfulness in our everyday life, not simply during our meditation periods. If there is no mindfulness outside of meditation, there will be none within it. The two go

hand in hand. So we practice this first foundation of mindfulness by watching our body. We become aware of what we are doing, whether we are walking, standing, sitting, lying down, getting dressed or undressed, stretching, bending — whatever it may be. One of the advantages of being mindful of the body is that while we practice, we are also keeping the mind in its place, not allowing it to roam discursively.

A second advantage is that mindfulness purifies. If we are actually watching what we are doing, we cannot in that moment be upset, angry, or greedy. The Buddha counsels us over and over to use the body as a mindfulness-object. In the first place, we can feel the body and touch it; we do not have to search for its presence. If we practice in this way, we will realize in a very short time the peacefulness that arises, the absence of all mental turmoil. For how can we be aggravated, or desirous, or disliking while we are watching what is actually happening?

Thirdly, body-mindfulness keeps us in the present moment, and eventually we may learn that there is no other moment. To be in the present is actually to be in eternity. Usually, we establish boundaries between moments: the past moment, the present one, and the one to come. We see them as three, but in fact we can only be in one, the present. The other two are mind-made; they are fantasies created from memories or imagination. Most people live in the past, the future, or in a blend of the two, and if we do that, then mindfulness and meditation will be extremely difficult for us, for they are both happening now.

To be aware of our emotions and what we are feeling is the second foundation of mindfulness. The fourth (we'll get to the third in a moment) is content of thought, and both it and the second are addressed in meditation and need to be continued in daily life. For instance, should a strong emotion arise, we first recognize its content and then try to substitute the wholesome for the unwholesome. We do not have to believe every one of our emotions. If we go back to their source, we will invariably find they are due to a sense-contact. It is most illuminating to check this out. The same applies to the contents of our thoughts. If we recognize them as wholesome, we simply note that, and as they subside, we return to mindfulness of the body. Should they be unwholesome, we substitute as quickly as we can. The less time we allow the unwholesome to stay with us, the less chance there is of developing deep ruts of negativity in the mind. The more we become aware of our greed, which is an overall word for "wanting," and our hate, which is an overall word for "not wanting," and the less time we give either of them to settle into the mind, the easier it becomes to free ourselves from them.

The third foundation of mindfulness is our underlying mood. This too is an important object of attention. If we can catch the unwholesome mood before it develops into thinking or emotion, then substitution becomes a much easier task. Some people have an underlying mood that is constantly negative and find it very hard to change. Most of us alternate between positive and negative. There are also those whose mood is mainly positive. If we find it to be one of resentment, envy, or dislike resulting in negative thinking and negative emotions, then we can try to tackle the mood itself, recognizing as we do so that it is nothing but a mood and has no deeper significance. Nothing that we have, or think, or do has any basic and profound importance. It is simply happening. We do not have to retain the thought content, the emotion, or the mood, if they are detrimental to our own happiness. The more happiness we ourselves experience, the more we can give to others. It is quite impossible to give what we ourselves do not have. Why people should believe themselves capable of that is a mystery.

These are the four foundations of mindfulness: body, emotion, mood, and content of thought. Mindfulness means paying bare attention; there is nothing judgmental about it. It is clear comprehension that knows whether the sensation, emotion, mood, or thought-process is wholesome or unwholesome, and enables us to substitute. Each of us is capable of clearly comprehending; we have sufficient wisdom to do that. We also have, of course, all the human foibles, those constant creators of unhappiness, worry, restlessness, and agitation, but we do not need to hold on to them. With clear comprehension we can recognize this and begin to substitute the wholesome for the unwholesome. We practice this in meditation, learning to let each discursive thought go and putting our attention back on the meditation subject, and in just the same way we practice in everyday life.

The only reason people retain their negativities is because they justify them, putting the blame on someone or something in the world outside of themselves. This does not bring happiness. On the inner journey we have the opportunity to see ourselves as we really are and not as we would like to appear in society or to others.

Seeing ourselves plainly, we can change, and as we do so, it brings a feeling of great relief, as if we had dropped a heavy load. Simply to be mindful relieves us of the burden of discursive thinking and reacting. Constantly reacting to the world around us takes mental energy and is often critical and judgmental. With mindfulness none of that happens.

Mindfulness means we watch our step, literally and figuratively, under all

circumstances. Of course we will forget, there is no doubt about that, but the minute we remember again, we are back on track. It is the most helpful thing we can do for ourselves.

Clear comprehension has four aspects, not mentioned in this particular text. The first is to become aware of what we are intending to say or do, and to investigate whether its purpose is beneficial or not. If it is self-centered and self-cherishing, it is unlikely to be so. Once we have decided that it is beneficial, the second aspect is to ascertain whether we actually have the skillful means on hand for what we have decided to do or say. Could they be more skillful? The third aspect is to ask ourselves what the purpose and the means are within the Dhamma. Another way of putting this would be to ask: Would the Buddha approve? We check our purpose and we check our means against what we know of the teaching. Primarily, we check to see whether it is compatible with the precepts, whether it is within the context of loving-kindness and compassion and conducive to happiness. Is it directed toward the goal of eventually losing all dukkha? This is an important question because otherwise we are likely to get sidetracked. The world offers such multiple possibilities that unless we reflect first, we will find it almost impossible to refrain from the unwholesome. If our answer to these questions has been affirmative, then we go ahead with our action. As a fourth step, having done or said what we intended to do or say, we investigate whether we have actually accomplished our purpose, and if not, why not? Where was it lacking?

This is one way of explaining clear comprehension, the one that will be the most useful to us in everyday life. First we need mindfulness in order to become aware of what is going on within us. Then we check out our intentions in the light of clear comprehension. Practicing in this way slows down our reactions, and that is all to the good. When we act impulsively, it is only too easy to make mistakes, but when we deliberate a little more, we are far more likely to move in a positive direction.

Next, the Buddha talks of contentment with our daily needs:

And how is a monk contented? Here, a monk is satisfied with a robe to protect his body, with alms to satisfy his stomach, and having accepted a sufficient amount, he goes on his way. Just as a bird with wings flies hither and thither, burdened by nothing but its wings, so he is satisfied.

In the industrialized societies of today, most people have more than they need. The Buddha said four things are necessary: food, shelter, clothing, and medicine to cure the body when it falls ill. Those are our material needs.

Obviously, most of us have at least ten dozen other things that we think we cannot do without, and though some of them may indeed be necessary, the rest probably are not. It is well worth our while to check out need against greed, and see where that takes us. Having done that, we then ask ourselves: "Am I contented with my material situation? Am I grateful for it? Do I realize that having enough is a great blessing, one that is denied to many people on this globe?" Do we in fact remember those others who do not have enough to eat, nor enough clothing, nor any medicine, nor a roof over their heads? Are we taking it for granted, we who have all that? Usually, we are. In fact we complain when what we have does not look quite as we would like it to look, or taste the way we would like it to taste, or is different from what we are accustomed to, and we don't want the change. We find it easier to complain, than to be grateful for everything we have.

The Buddha was once walking along the seashore with his monks and said to them: "Monks, imagine that there is a blind turtle swimming in the oceans of the world, and that turtle comes up for air only once in a hundred years. There is also a wooden yoke floating in the oceans of the world. Do you think, monks, that when that turtle comes up for air, it could put its head through that wooden yoke?" The monks said, "No, sir, that is impossible." The Buddha answered, "It is not impossible. It is improbable." He went on to say that the same improbability reigns over the chances of being born a human being, with all senses and limbs intact and with the opportunity of hearing the true.

Do we ourselves remember to think along those lines in order to cultivate contentment? In meditation, contentment is a vital ingredient. The less content the mind, the less it will be able to meditate, for to be discontented is to be in a state of agitation. We become discontented because we think our meditation is not working properly, or we want it to produce something more significant, or we want to become enlightened, or whatever else we may be wanting, which it is not providing. This agitation and discontent only make matters worse. It is useless to meditate unless we first arouse contentment. Otherwise our meditation simply deteriorates, while our discontent grows bigger and bigger. Anything we practice, we become better at, so if we practice discontent, we become highly proficient at being discontented. It becomes an inner reality: "I am not content because..." and then we give any number of reasons for our dissatisfaction, most of them quite foolish and none of them having to do with our basic needs for clothing, food, shelter, or medicine.

We should remember what the Buddha said about the chances of being born as a human being and having the opportunity to hear the Dhamma and remember too that we have everything we need to sustain life so that we may

continue to practice. When we have a mind that is full of gratitude for our excellent situation, for the great opportunity we have been given, then and only then will we be able to meditate. The discontented mind rushes from one place to the next trying to find something that will bring it contentment. Meditation can certainly provide that, but in order for it to do so, we must first cultivate an inner attitude of contentment and gratitude for what we have.

The four basic needs are known as the Four Requisites. In our day and age, of course, there are many other things we may need, possibly in order to make a living, or to communicate, but they are in a sense extraneous. We could sustain life without them. It is very helpful to take the time to contemplate all the things for which we can be grateful and put everything else out of our mind. In everyone's life there will inevitably be some things that are not satisfactory, that arouse discontent. If we contemplate these, they will grow out of proportion and fill our thoughts. If, on the other hand, we put our mind on all there is in our lives that is truly good, truly satisfying, then it will be our contentment that grows and expands. It is really quite simple. Whatever we put our mind on, that is what we know. We are not obliged to think negative thoughts, yet we constantly do. It is another of our human foibles. We put our minds on such matters, which are bound to make us unhappy. Even though we know already that doing this will make us suffer, we still do it. Perhaps we should contemplate why we think in ways that we know perfectly well will create unhappiness? The more clearly we see into our inner processes, the easier it will be to discard those that are not helpful, that do not lead to calm and contentment.

Contentment with our life as it is brings a feeling of great lightness, for we lose the burden of continually craving for situations and people to be different. Things are as they are. Refusing to accept this creates dukkha and brings pain. It is like pushing against a sealed door. We push and we push until our hands hurt, but we cannot open it. If we are wise, we accept that this is simply how it is. The door is sealed, and it is perfectly all right that it is so.

It is the same with our lives. Things are the way they are and this is all right; it is the way they are supposed to be. There are causes and effects, though we will usually not be able to see them clearly. That does not matter. What matters is to see that our lives, moment by moment, are providing us with a learning situation. When something comes up that we do not like, that we find unsatisfactory, the very first thing to do is to ask ourselves what we can learn from it. Rather than pushing against it and wishing it were different, which is guaranteed to produce dukkha, we enquire: "Am I learning anything from this?" Not to learn from our experiences is a tremendous waste of time.

Life is an adult-education school. If we look at it in this light, we see it correctly. If we expect it to be geared to pleasure, we are bound to be disappointed. For many of us this is exactly what happens, until it eventually dawns on us that we are here to learn.

In this adult-education school, all topics are addressed. Each of us is given the one that is appropriate to his or her class, which has nothing to do with age but is more concerned with inner development. We are confronted with what we need to learn. If we do not learn it, do not pass the examination, we will find ourselves back in the same class again, being presented with exactly the same lesson. Only when we pass the examination appropriate for our inner being, can we move on to the next class, the next topic.

Poṭṭhapāda, too, must learn each lesson. Morality, guarding the senses, mindfulness, clear comprehension, all lead toward the higher extinction of consciousness. But Poṭṭhapāda must understand and practice each of them on his journey toward that final goal.



## Setting Aside the Hindrances

Then he, equipped with this Ariyan morality, with this Ariyan restraint of the senses, with this Ariyan contentment, finds a solitary lodging, at the root of a forest tree, in a mountain cave or gorge, a charnel-ground, a jungle-thicket, or in the open air on a heap of straw. Then, having eaten after his return from the alms-round, he sits down cross-legged, holding his body erect, and concentrates on keeping mindfulness established before him.

In this passage, the Buddha broaches the subject of meditation itself. However, as we shall see in a moment, there is more to do than simply sit cross-legged, “keeping mindfulness established.” Before *ānāpānasati*, mindfulness of in-breath and out-breath, can really result in any significant change of consciousness — which meditation is designed to bring about — it is necessary to free ourselves from five hindrances, which the Buddha now lists:

### 1. Worldly Desire

Abandoning worldly desires, he dwells with a mind freed from worldly desires, and his mind is purified of them.

This hindrance is very often called “the desire for sensual gratification.” It is obvious we will not be able to meditate if we are burdened by any such longings. We need to make an inner determination to let them go. Desires that often beset a meditator are: “It’s too cold, it’s too hot, my knees hurt, my back is uncomfortable, I’m hungry, I’ve eaten too much, I want something to drink, I don’t feel well, I need to sleep.” Any such thought, when it enters the mind, will bring our meditation to a halt.

Everything that comes to us through our senses comes from the world, but the inner experience that comes to us through meditation is not dependent on worldly matters. Once we are able to experience the joy of full concentration, we will find that this in itself is an automatic antidote to desire. If the mind is one-pointed, no worldly desire can enter. The more often we are able to achieve this one-pointedness, the less we will have to struggle against our longing for food, comfort, warmth, or whatever else it may be we want or do not want. All dukkha comes from desire, and the more we want something, the more dukkha we have. Even to think “I want a good meditation” is a worldly desire.

Our desires are related to the belief that happiness comes through our sense-contacts. We all, of course, have happy moments, and that is as it should be; but when we continually search for those particular sense-contacts that we imagine will bring us gratification, we block our path to meditation, to purification, and to the way out of dukkha. As long as we are immersed in desire, we are immersed in suffering. This is totally unnecessary. All we have to do is let the desire go. It is easily said, but not, of course, so simple to do. It is a matter of understanding and will power.

The monkey trap will illustrate this. In India hunters fashion a monkey trap out of twigs and branches. It is funnel shaped with a narrow open end and a larger closed base. A sweet is placed in the closed base, and for the monkey to reach the sweet, he has to put his paw into the narrow funnel. But when he has closed his fist around the sweet, he can't pull his paw out of the narrow funnel any more. He is trapped and prey to the hunter. All he would have to do to be free would be to let go of the sweet he craves. If he were to open his fist, he could easily escape. Exactly the same is true for us, but we also find it most difficult to let go of what we desire.

Once we have seen how our dukkha arises and that meditation can only go well when we are free of all these thoughts concerning worldly likes and dislikes, we may then recognize that by dropping the desire we can make the thoughts cease. Once we start to practice this, we immediately begin to see the results. We must be careful not to fall into the trap of a tight, intense wishing for results. That in itself is dukkha and arises from worldly desire: "I want this; I want it badly." Any such longing should be dropped. There is nothing to be desired; there is everything to be done. We recognize what is necessary, what the task in hand is, and we simply carry it out.

The Buddha gave similes for each hindrance. Sensual desire is likened to being in debt. We are in debt to our sense-contacts, which have to be constantly renewed, constantly repaid. Unless we know better, gratification of our sense-contacts will be all we are concerned with, and when we do not get what we hope for, or it does not last, we will become very unhappy and angry at something or someone. This is quite unrealistic because nothing that comes to us through the senses can be retained, be it a sight, sound, smell, taste, touch, or a thought. It all comes and goes, and is dependent on outer conditions over which we have very little jurisdiction, if indeed any at all.

Being in debt, always needing to repay our loan, means that we are continually worried about or looking for those pleasant sense-contacts. When the realization comes to us that this search is really quite unnecessary, it is as if we

had paid off the loan. There is no longer any debt to the senses which, as the Buddha said, is something to rejoice and be glad about. Knowing we do not have to follow our sensual desires brings a great feeling of security and independence, whereas when we follow our sensual desires, we are in a constant state of agitation.

## 2. Ill-Will

Abandoning ill-will and hatred... and by compassionate love for the welfare of all living beings, his mind is purified of ill-will and hatred.

Ill-will is entirely counterproductive, both in our everyday lives and when we sit down to meditate. This is why we should begin every meditation with thoughts of compassionate love for the welfare of all living beings, starting with ourselves. Some of us find it very difficult to love ourselves. We are full of self-criticism and self-dislike. If this is the case, then it will be even harder for us to let go of our desires, for somehow we believe that gratifying desires will make us feel good about ourselves and thus produce the missing link, namely, self-acceptance and self-compassion. But no gratified desire will ever do that. It simply produces more dukkha, because it is recurrent, demanding to be satisfied over and over again. The missing link can only come through the practice of loving-kindness toward ourselves, in spite of everything we know about ourselves. Only then, in fact, will we be able to love others, without criticism or judgment.

Perfectionism has no place in compassionate love. On a worldly level, nothing is perfect; it never has been and never will be. The unnecessary concept that things and people ought to be perfect creates tension and constriction because it arouses a want. By dropping this false ideal, and thereby letting go of the desire, we will experience much relaxation and relief.

Should we find it hard to feel loving-kindness for ourselves, there are two ways of arousing it that can be particularly helpful. The first is to think of the person we love most and transfer that feeling to ourselves. It must not be connected with desire, for then it will not be effective. It must be a pure feeling of caring, embracing, wanting to help, a feeling of connectedness. A second way is to remember all the good things we have done in this life. Remembrance brings them into the present, and experiencing them in the present allows us to feel at ease with ourselves. We are able, at this moment, to love the person who acted with goodness of heart.

When we have directed this feeling of loving-kindness toward ourselves, we

should then think of the multitude of beings existing on this planet, all of them searching for peace and happiness and very few finding it, and extend our compassionate love to them also.

If we harbor bad feelings toward others — perhaps those who are close to us or with whom we come into daily contact — we should remember that the more we abandon ill-will and hatred, the easier it will be to meditate. The Buddha said that a mind that is full of ill-will and aware of it at the time cannot possibly meditate. A mind imbued with love and compassion can do so, because love and compassion are a giving of ourselves. In meditation, we have to give ourselves totally, with no holding back. Whatever meditation subject we have chosen, we must become immersed in it; there can be no part of us left out, no “me” who wants to solve a particular problem or to work out how “I” can somehow still gratify my desires, even though I see the truth in what the Buddha said.

There is a discourse in which the Buddha talks about royal elephants who go into battle for their king. If an elephant goes to war and only uses his feet, he is not royal. If he only uses his head, keeping his body protected, he is not royal. If he only uses his trunk and protects the rest of his body, he is not royal. Only when he goes forward into war with his whole body, immersed in the service to his king, can he be called a royal elephant. This is very often the obstacle in meditation. We withhold parts of ourselves. We think: “What am I getting out of this? Is this really the right teaching? How am I to make my meditation go the way I want it? If I could fulfill this or that desire, wouldn’t I lose my dukkha?” All these thoughts keep some part of us completely separate from the meditation. When the mind is unified and one-pointed, so that worldly desires cannot arise, it is also unified in the sense of entering completely into the meditation subject. It is no longer an observer but becomes the experiencer and, finally, becomes one with the experience. When that happens, we have full concentration.

Illness is the simile given by the Buddha for ill-will and hatred. We all know how it feels to be angry — hot, overwhelmed, and agitated — most unpleasant, to say the least. This is why it is sometimes said that those who have the most ill-will are the best practitioners, feeling so uncomfortable all the time gives them a great incentive to practice. The Buddha also compared hatred to a bilious disease, where bile keeps arising in the mind.

Ill-will or hatred is one of our unwholesome roots, of which there are three — hate, greed, and delusion. We also have three wholesome roots — love, generosity, and wisdom. It is entirely up to us which roots we choose to strengthen. Delusion means the false concept that there is an individual entity called “me,” which must be protected, supported, looked after, and whose needs

and demands must be constantly satisfied. Because of this delusion, we experience greed when we think we want something and hatred when we don't get it. We cannot attack delusion directly because hate and greed are too overpowering and block our view. We must first begin by working on these two available enemies, attempting to weaken their roots.

In our meditation time, for example, we let go of ill-will. Should there be anyone or anything we particularly dislike, we can start our meditation by saying to ourselves: "I shall let go of all dislike for this period of time." There is nothing to stop us picking it up again afterward, if that is what we want. If we are unable to let go of our anger at least temporarily, our meditation will not work. Letting go of hate and ill-will is like recovering from an illness.

### 3. Sloth and Torpor

Abandoning sloth-and-torpor,... perceiving light, mindful and clearly aware, his mind is purified of sloth-and-torpor.

Laziness and drowsiness, which can beset us in meditation, are examples of sloth and torpor. The remedy given here is to "perceive light." There are two ways of doing this. Should the mind be really drowsy, on the verge of falling asleep, the best thing to do is to open the eyes and look directly into the light. When we regain the feeling of wakefulness, we close our eyes again and try to take that light into ourselves, keeping its brightness within us. Our drowsiness and laziness of mind, caused by lack of motivation and lack of right effort, are usually dissipated by that interior light. Right effort must not be tension and tightness in mind and body, but rather wakefulness and awareness.

When the meditating mind becomes drowsy, it no longer knows exactly what is going on. It is as if the ground on which it stands is waxed, so that it slithers around in all directions. It does not move into definite thoughts, nor does it have any real hold on the meditation subject. This is sloth and torpor. At this point, we should stop. It is tempting to try to continue with the meditation because the feeling in the mind is quite pleasant. We are hardly aware of the dukkha because the mind has reverted to a state where it is neither asleep nor awake. It is in a kind of limbo. It is important to get ourselves out of this situation immediately, for it is a complete waste of time. We should open our eyes, move the body to encourage blood circulation, pull our earlobes, and rub our cheeks. As a last resort, we should stand up. It helps to give ourselves a pep talk: "The time for meditation is now; let me make the best of it." Not with the aim of "getting something from it," but in the sense of doing our very best.

The perception of light within, when it comes spontaneously, is usually a

sign that concentration has started. We can, however, arouse it deliberately and should do so whenever we feel that the mind is not quite attentive. Perhaps it has lost momentum or never really had any; perhaps we cannot even remember why we are meditating. If we put light in the mind, it illuminates those dark corners, where all the hindrances to our meditation are lurking.

The simile for sloth and torpor is that it is like being in prison. As drowsiness permeates us, we become incapable of action. Although we possess the key to the prison door, we are unable to use it. We need to arouse the necessary joy and effort by remembering or projecting a feeling of being uplifted. When joy and effort are both present, the mind feels inspired, and with an inspired mind we can meditate. The Buddha also said that knowing more of the Dhamma would be helpful.

#### 4. Restlessness and Worry

Abandoning worry-and-flurry... and with an inwardly calmed mind his heart is purified of worry-and-flurry.

“... [W]ith an inwardly calmed mind.” We need to really look at what that means. We would like the meditation to bring us calm, but the Buddha is saying that we have to be calm in order to meditate. So what we have here is an injunction to recognize when there is agitation in the mind. We then need to find the reason for it. “Why am I not calm? What desire is disturbing me? Why am I restless?” When the mind cannot stay in one place, the body often follows suit. Restlessness arises from the fact that we are not getting what we want. So we should examine this agitation, pinpoint the desire, and ask ourselves whether gratifying it would really bring us the calm we need? Or can we simply drop it, thereby losing the dukkha that always accompanies desire, and the restlessness it brings in its wake, and thus calm the mind?

In this passage, the Buddha also says that “with an inwardly calmed mind his heart is purified... .” It is not only that the mind is no longer agitated, but the absence of desire purifies the emotions too. The heart is at ease; there is a feeling of even-mindedness, of being connected to all that surrounds us, of not being worried by things that are missing. In reality, nothing is missing. We already have everything we need; our ideas and concepts prevent us from seeing this. If we were to drop those ideas, meditation would become much easier. One such idea is that we can become calm through some outer source. On the contrary, calm is within us and we get to it by letting go of all outer circumstances, which are only present through our thoughts. Restlessness and worry are always connected to desire, and when we recognize this and let go of the desire, the heart is purified and the mind is calmed.

Worry is very often concerned with the future and our wish that it should be the way we have planned. It is obviously an absurd way to live, for by focusing so closely on what may lie ahead of us, we make the present disappear. Yet the present moment is the only one we have, the only one that counts. Restlessness, as we have seen, is connected to our search for satisfaction in the outside world. When we realize that all we want already exists within us, we may find it easier to drop our constant unrest.

Many of us think we have far too much to do. It is very interesting to discover we have in fact brought all this activity on ourselves. What we do is what we have chosen to do, even though we complain about it later. Activity gives us a sense of importance and makes us feel we are “somebody.” Restlessness causes a lot of difficulty in our everyday life, for it leads us into many different situations with which we are then obliged to deal, and finally we feel overwhelmed. We should see it for the hindrance it is.

The Buddha likened restlessness and worry to a state of slavery. We are pushed around by these emotions and allow them to be our masters. Worry fills our minds, so that we are no longer able to think independently. A meditator, however, has to become an independent thinker. This does not mean trying to invent a spiritual teaching and working everything out for ourselves. There is no need for that. The Buddha’s guidelines are there for us to follow, and we are very lucky to have them. An independent mind, however, is able to make the connections between the different parts of the teaching, and understand for itself how they fit together. At first it seems like a jigsaw puzzle, made up of separate pieces, but gradually we begin to understand their interdependence and to see the beauty of the picture as a whole.

#### 5. Skeptical Doubt

Abandoning doubt, he dwells with doubt left behind, without uncertainty as to what things are wholesome, his mind is purified of doubt.

In order to combat doubt, we need to know what is wholesome. We also need to know with what we should concern ourselves, what is conducive to the final goal of enlightenment. But at this point in the sutta the goal is calmness of mind, which we need in order to meditate. Doubt prevents us from experiencing tranquility. Perhaps we doubt we are capable of meditating and fear it is too difficult for us. Perhaps we doubt the instructions and wonder whether we really need to follow them. Long years of experience have shown that those who follow the instructions have excellent results. These instructions derive from a tradition two thousand five hundred years old and are totally trustworthy, totally reliable.

They have worked over and over again. Our own ideas, however, are based on viewpoints. Personal views are connected with self-image and our place in the world; they are neither reliable nor trustworthy. It is very important to internalize the Buddha's instructions and follow them wholeheartedly, so that there is no room in our minds for doubt. We are very fond of using our minds to conjure up all sorts of ideas and possibilities, which might prove the Buddha wrong. This is a favorite pastime, particularly when our meditation is not going well. "There must be something wrong with the teaching. I'm trying hard, so it can't be me. Maybe the Buddha didn't know everything." Doubt is an insidious enemy — doubt in the Buddha, the Dhamma, the Sangha, in the teacher, one's own abilities, the instructions, or even the whole concept of the teaching. These doubts make it not just hard but impossible to meditate, because the mind is too busy with needless concerns. If we want to meditate, we have to let go of all that kind of thinking.

We also have to drop the idea of perfection, the tightness of wanting; in fact, we have to drop all ideas and just be there. Doubt makes it very difficult to have complete commitment and dedication to the spiritual path, and without these the path will be stony indeed. Doubt makes us go from one teaching to another and makes us unable to commit ourselves to any of them. Again and again we abandon what we have begun and try out something new. To be committed means to give ourselves fully, and to do this we need to have found confidence within our own hearts.

Skeptical doubt, the Buddha said, is like traveling through the desert with very little food and no road map and being in great danger throughout the long journey. Our uncertainty about what might be helpful to us, what path we should follow, often prevents our doing the necessary practice, although we would find that through practice our understanding deepens. Meditation helps the mind to become malleable, flexible, pliable, and because of this, it is capable of knowing far more.

Doubt is not to be confused with investigation. It is important to try to find our own relationship to what is being taught: "How does this affect me? What can I actually do to realize the truth?" Also, doubt is not the opposite of belief. The Buddha never advocated unquestioning belief but wanted us to develop enough confidence in what he said to enable us to practice free from the burden of constant doubts.

In another sutta, he speaks about the prerequisites for the practice of meditation. The first is to know our own dukkha, to recognize where it comes from, and how it operates within our own lives. The second is to gain confidence



in the teaching, to realize that we can actually take this path. The third is to experience joy at the opportunity we have been given. Only when all three are present will meditation bear fruit. This joy is not a typical worldly joy, though joyful gratitude for all that we have, or simply the joy of seeing a beautiful view, or a flower, can certainly be helpful. Inner joy, however, arises from knowing that we have found a wonderful teaching, based on the highest ideal, and that we are attempting to draw nearer and nearer to it. It is this that will help us to meditate. If we sit down with the idea, “Oh dear, another meditation session, I suppose I must stick it out,” we will never be able to do it. There must be a feeling of strength and uplift in the mind. Meditation will enhance both, but we have to bring them with us in the first place.

Every human being experiences all five of the hindrances, but each of us will find that one particular hindrance gives us more trouble than the others. It is worthwhile finding out which this might be. If sloth and torpor are the particular enemies, then we arouse the perception of light. If it is ill-will, we arouse loving-kindness. With sensual desire, we recognize the dukkha this brings us and try to let go. Should it be restlessness and worry, we see that it is connected to not having what we want and try to drop the desire. We understand that restlessness is concerned with our self-image, our wish to have a certain standing in the world, to be appreciated, and that this is an unnecessary endeavor. It is quite difficult to get this particular recognition, since everybody else is also working hard to get it for themselves.

Letting go of the hindrances does not mean that they will be uprooted and disappear forever. We can think of them as weeds in our garden. If we keep cutting down the weeds, we weaken the roots, and they no longer have the strength they had, nor do they any longer overshadow the good plants. We can only completely uproot the hindrances when we have gained sufficient inner strength to do so. Meanwhile, we work at cutting them down. At the beginning of each meditation, we ask ourselves: “Am I having thoughts of ill-will? Doubt? Restlessness and worry? Am I feeling lazy and sleepy? Is my mind filled with desires?” If so, we try to drop these obstacles, using the antidotes of loving-kindness and of calming the mind, remembering that there is nothing to gain and everything to get rid of.

## 4

# The First Meditative Absorption

Having dealt with all the preliminary steps leading to concentrated meditation, the sutta now comes to the first meditative absorption, or *jhāna*. At this point it might be useful to say that anyone who reads the discourses of the Buddha as transmitted to us in the Pali Canon, on which Theravāda tradition bases its teaching, cannot help but see that the meditative absorptions are a part of the path. As with the other teachings we have heard so far in this sutta — the five hindrances, guarding of the senses, mindfulness, and clear comprehension — all are steps on the same pathway. If we really want a spiritual teaching that will bring us joy and happiness, we need every part of it. We cannot pick and choose, a bit here, a bit there, simply because we find something difficult or someone has told us it is not necessary. These are only personal views and opinions. The Buddha was able to show the whole path, and it is much safer and far more productive to adhere to what he said. This is not the only discourse that mentions the meditative absorptions; there are dozens of them. I am stressing this point because it is not uncommon for meditators to accidentally touch upon the meditative absorptions and not know what they are experiencing. Many have tried unsuccessfully to find some guidance. Having read what the Buddha says in the suttas, it is possible to try to follow his teaching on one's own, but it is not easy. Most of us need help.

Now let us look at the Buddha's teaching on the *jhānas* in this discourse. He says: "when he [the monk] knows that the five hindrances have left him... ." This is very important. The five hindrances are temporarily eliminated in the first *jhāna*. They have no chance of arising during the meditative absorptions, but we have to actually sit down without them. Since they still exist within us, we must not allow them to arise. We can see that we have to start out with love and compassion, without any doubts, without any sensual desire, without sloth and torpor, or ill-will, or restlessness and worry. The hindrances have to be put aside at the time of meditation. In fact this is something we naturally aim for. If any of the hindrances arise, the mind immediately becomes agitated, then there is no way we can meditate. However, if we sit down with loving-kindness, compassion, and contentment, and with the determination to concentrate, though without any thought of a result, the hindrances are quite blocked. Meditation should bring some feelings of being at ease, because when the five hindrances are absent even temporarily, we feel quite peaceful.

And when he knows that these five hindrances have left him, gladness arises in him, from gladness comes delight, from the delight in his mind his body is tranquilized...

Here gladness and delight are still on a worldly level, not yet on a meditative level. In Pali, there are several different words to describe this, but in English we are more limited. "Gladness" is a feeling of ease and well-being, and with this, the body becomes stable. With a tranquil body, we feel joy, and with joy in the mind, we become concentrated. This should never be forgotten by anyone who wishes to meditate. Joy or delight in the mind is a necessary prerequisite; without it, meditation has no chance.

Here delight is described as being a result of a stable and tranquil body. This feeling of stability and tranquility arises from a mind that is glad to meditate. Joy may come from different causes; there is joy in knowing we can actually follow a path, joy in sitting quietly, joy that there is well-being in the body. If we do not have such joy, particularly joy in our spiritual practice, meditation will fall by the wayside whenever it seems to us that we have something more important to do.

Without joy, there is no concentration. We hardly ever hear this mentioned, though the Buddha refers to it often. He says that we can only meditate if we feel comfortable in body and mind, and we can only concentrate if the mind is joyful. If we really know why we are practicing and truly appreciate our own efforts, that understanding alone brings joy.

This is still *pamojja*, "worldly joy," not yet *sukha*, or "meditative joy." But when we are able to sit down without the five hindrances, the whole mind and body system of which we consist feels tranquilized, as if it were being pulled together. We sense we are beginning something that has the greatest potential we have ever come across.

The Buddha continues:

Being thus detached from sense-desires, detached from unwholesome states, he enters and remains in the first jhāna...

The word "detached" is frequently misunderstood because the texts do not always specify "detached from sense desires and unwholesome states." Some suttas simply say that the first jhāna is entered through detachment. This is then taken to mean that we should remove ourselves from our ordinary way of life and perhaps go live in the forest for an extended time. It can be helpful to live in the forest, but it is not necessary. "Detachment" means nothing more than having, at that time, no sense desires or unwholesome states, which is simply once again the need to set aside the five hindrances. The result is a feeling of

lightening the burden.

... he enters and remains in the first jhāna, which is with thinking and pondering...

Unfortunately, the Pali words *vitakka-vicāra* are often translated as “thinking and pondering.” All meditators know that if they think and ponder, they cannot get into first jhāna. But *vitakka-vicāra* have a second meaning, namely “initial and sustained application to the meditation subject,” and that is what is being referred to here.

“... [B]orn of detachment, filled with delight and joy.” Now we come to the meditative aspect of delight and joy. They both arise simultaneously. Delight in this instance is a delightful sensation, and joy comes with it. This time it is called *sukha*. We will see later that it is the main aspect of the second meditative absorption. In the first jhāna this delightful sensation manifests itself in many different ways and strengths. It can be overwhelming or quite mild. It can be a feeling of lightness, floating, rising up, expansion, extension, tingling — any one of these and others, but always delightful.

This state is also translated as “interest,” meaning we become vitally interested in meditation. If we stay with the breath at this time, we are missing the boat. Whatever methods we use, they are nothing more than a key to put in the keyhole, unlock the door, and step over the threshold to get inside, where we become acquainted with our true inner life. We will discover that everything we are carrying around in our minds is nothing but extraneous matter. It has been put there by our desires, rejections, reactions, thoughts, plans, hopes, ideas, and viewpoints. As we become concentrated enough to enter into our inner being and experience delightful sensations, we can actually realize this truth.

We also need to know that these sensations are always with us. We are not making them appear. That would be quite a feat. They are always there, but we are not able to get in touch with them because of all the turmoil in our minds and hearts. When we acquire the ability to experience those sensations whenever we wish, much of our sensual desire and craving disappears. We realize that we already have what we were craving, and that this is independent of any outer circumstances. We are no longer constantly trying to make everything happen in accordance with our own wishes, which in any case is a futile task.

The experience of first jhāna should make an enormous difference in our lives. However, if we do not continue with regular meditation practice, we do not get to that state often enough and cannot gain insight from it. Even though the sensation may be strong, we do not relate to it in the proper way.

And with this delight and joy born of detachment, he so suffuses, drenches, fills and irradiates his body that there is no spot in his entire body that is untouched by this delight and joy born of detachment.

If we only feel this delight in some small spot, we must enlarge it. The whole body should be “suffused and drenched” with it. What is being spoken of is a bodily sensation, though not the kind that we are familiar with in ordinary daily living. It is similar to exceedingly pleasant sense contact, but not the same. It is far more subtle and far more satisfying, and we can be, so to speak, in charge of it. Once we have learned to concentrate, we can get to the delightful sensation any time we wish and stay in it as long as we wish. Anyone who becomes a master of the jhānas can do this. They can also go from any of the eight jhānas to any other, not necessarily in sequence, leaving and entering them whenever they choose. But that of course is at a later stage.

Having reached the first jhāna, he remains in it. And whatever sensations of lust that he previously had disappear. At that time there is present a true but subtle perception of delight and happiness... .

The first thing we learn here is that lust disappears. Clearly, at a time when we are experiencing delightful sensations in the body, lust will not arise. We are already contented with what we have. It can, of course, still arise at other times, but the more insight we get from the meditative path, and the more we develop the ability to get into the jhānas, the less danger there is of that happening.

The word “lust” usually means “sexual desire,” which is our strongest sensual desire, and which therefore plays havoc with many people’s lives. Strong passions can be extremely tumultuous, so having a remedy can be of the utmost importance. Here we are only addressing the period of time spent in the jhāna. However, as insight arises and we realize that all we are craving for already exists within us, and prove this to ourselves over and over again, we have a great chance of letting go of lust — if not completely, at any rate to such an extent that it no longer bothers us.

... a true but subtle perception of delight and happiness...

“True” means that we are actually experiencing it. The word “subtle” is used to describe the first four jhānas, which are known as the fine, or subtle-form jhānas. In worldly life, we do in fact experience similar states, but they are far more gross. We can have delightful sensations, but they are always dependent on outside causes. We cannot arrange for them to happen when we choose. Usually,

once they are over, the feeling of satisfaction and contentment leaves us. That does not happen in the jhānas. Because of their subtle nature, the satisfaction remains. Also, we know we can enter into them at any time we want. We will see, as we progress to the second, third, and fourth jhānas, that their subtle sensations have an equivalent in our ordinary experiences, but only at a gross and ultimately unsatisfactory level. They are short-lived, and we may not be able to repeat them at will. Whereas in the jhānas, all we need to do to repeat the experience is sit down and concentrate.

Being concentrated in this way is of great benefit to the mind because it eliminates discursive thinking. All our hopes, plans, worries, fears, likes, and dislikes are set aside. It is the one way of being truly at ease, and we can do nothing better for ourselves.

“... [A]nd he becomes one who is conscious of this delight and happiness... .” In other words, he puts his attention on it. “In this way, some perceptions arise through training, and some pass away through training. And this is that training,’ said the Lord.”

If you remember, Poṭṭhapāda asked the Buddha about the extinction of higher consciousness and wanted to know how consciousness arises and how one becomes “unconscious.” He had heard of four different ways in which that could happen. But the Buddha told him they were all quite inaccurate. “One’s perceptions arise and cease,” he said, “owing to a cause and conditions. Some perceptions arise through training and some pass away through training.” He then gave Poṭṭhapāda details of the training through which the mind becomes so purified that it can get into the first jhāna. In that state, he said, the subtle perception of delight and happiness arises, and it ceases when the mind leaves the jhāna. This was the first part of his answer to Poṭṭhapāda’s question.

The Buddha then gives a simile for how it feels to experience the first jhāna. This is also interesting from a historical point of view as it shows us how soap was made in those days.

Just as a skilled bathman or his assistant, kneading the soap powder which he has sprinkled with water, forms from it, in a metal dish, a soft lump, so that the ball of soap-powder becomes one oleaginous mass, bound with oil so that nothing escapes, so this monk suffuses, drenches, fills and irradiates his body so that no spot remains untouched.

A delightful explanation how first jhāna should be experienced, all over the body. It is vital to remember that when we sit down to meditate, none of the

hindrances should be present. In order for this to be possible, we need to watch the mind during our ordinary activities outside of the meditation period. We should have mindfulness of thought-content, not allowing the mind to race around continually in search of ways to fulfill our desires.

We should remain mindful and constantly attentive to our physical actions, voluntary or impulsive. In this way, the mind will already have made a start at ridding itself of the hindrances.

If the mind is capable of sitting down without the presence of the hindrances, then there is absolutely no reason why we should not become concentrated. But as soon as it thinks, "I want to be concentrated; I ought to be able to do it; perhaps I should try some other way," then of course all our efforts are spoiled. We should simply let ourselves "be," without those constant ideas, those intervening difficulties. None of them have any real truth in them; they are all human-made, mind-made. The truth looks entirely different, and we get nearer to it through the meditative states. Of course there is more to be done, but at least we are elevating the mind to a level where we realize "there is a consciousness within me other than the one I know."

At the end of any *jhāna*, indeed at the end of any good meditation, we should do three things. The first is to realize that as one comes out of the meditation, the pleasant state dissolves. One should watch it dissolve and recognize that it, too, is impermanent. Do not just say this mechanically — some of us have heard and used the word "impermanent" so often that we hardly know what it means any more. We simply agree that everything is impermanent. Really watch the desirable state disappear. It is not the letter, but the spirit of the teaching that matters, and that means experiencing for ourselves. We can read a thousand books, repeat a thousand verses, all in vain. Wisdom comes only from the understood experience and from nothing else.

Everyone has experiences constantly. If we understood them correctly, we would already be enlightened. We all, for instance, experience the impermanence of each breath, and yet many of us continue to entertain myriad ideas about our future. We have not understood the experience, that there is only this moment. There is no future, there is no past. Everything is now, and we are completely transparent; we have no solidity. We only look as if we had.

We are all aware of the impermanence of our thoughts, that they arise, unasked, and disappear. In fact, we would rather they did not arise, for we would prefer to be concentrated. Yet we believe that "This is me, thinking. These are my thoughts." We should investigate this belief. Usually when we own something, we have some jurisdiction over it. Yet the thoughts that are occurring

now, and all the others that we “owned” in the past have gone, have they not? Where is the “I” who owned them? Gone too? Or is it constantly “owning” new ones? But which is the real “I” then? Is it the one we had before, or the one we have now? What happens to that “I” every time a new thought disappears? There may well be a gap between one thought and the next; that does happen. Where is the “I” then? Is it taking a holiday? How are we going to get it back? Why, by thinking, of course!

The misunderstood experience is the cause of our “me” illusion. The first thing to do after coming out of the jhāna is to recognize its impermanence and, possibly at the same time, become aware of the impermanence of thoughts, emotions, breath, the whole body.

The next thing to be done after the meditation is to recapitulate. How did I arrive at the concentrated state of mind? What was the method? No method has, in itself, any intrinsic value. The one that works for you is the one to use. It very often happens that people get attached to a particular method, and because it has been successful for them, they think everyone else should use it too. This is a mistake. Our underlying tendencies vary slightly. One method may suit one person better than another. For instance, it may be very helpful to use the loving-kindness meditation as a way of getting concentrated. In this meditation, if we do it well, a strong feeling arises, usually in the center of the chest. This is commonly a very pleasant physical feeling of warmth. Sometimes it is a feeling of both warmth and joy. As soon as it arises, rather than continuing with the loving-kindness meditation, we should put our full attention on the sensation itself. The stronger sensation will be the physical one, so that is where our attention should go first.

It makes no difference how we manage to concentrate, just so long as we do. Then we can truthfully say, “I am meditating.” Until then, all we can say is we are using a meditation method. This distinction is hardly ever made, though it is clearly pointed out by the Buddha.

Some people come to it through the “sweeping exercise,” particularly if they use the fan method.<sup>2</sup> If done correctly, it may bring enough concentration to arouse a very pleasant sensation. If that should be the case, then we stop the sweeping right then and there and put our attention on the delightful sensation. Then, as we have heard from the Buddha, we enlarge the sensation so that it is experienced throughout the body.

Another method are the *kasīnas*, the color disks. If we are visually inclined and find it easy to conjure up a color, then we may be able to see a round color disk, enlarge it, and be totally immersed in it. This too leads to the first jhāna



and is the purpose of the kasiṇa meditation.

Or, as we stay on the breath, and it becomes very fine, a bright light may appear. This too can be enlarged so that it surrounds us completely. Once we have stayed within this light for some time, it will not only surround us, but become extremely pleasant as the delightful sensation arises.

As we can see, there are many possibilities, though it would certainly not be useful to try them all out in one sitting. However, if we feel that loving-kindness meditation works very well for us, then we should use it as our way to become concentrated. Or, if we spontaneously see colors, and they arise to the point where we find it difficult to watch the breath because they are in the way, then we should use the colors. If we become very concentrated when doing the sweeping exercise, we use that. The method does not matter. All that matters is that we sit down with joyful understanding of the great potential that lies within us.

Everyone who possesses patience and perseverance can get to the jhānas. It is a natural way for the mind to go. In fact, almost everyone who comes to meditation has that underlying yearning. They may not know what the word “jhāna” means, or what a meditative absorption is, but that is not important. Our inner yearning is a longing for relief and release from the thinking mind. Sometimes that yearning is unconscious, but often it is already acknowledged and understood, as if there were some kind of intuition that such a thing is possible. When an unprejudiced person hears of the jhānas for the first time, the mind usually says: “Aha! I knew there was something!”

Sometimes, when we experience a jhāna for the first time, we remember that we did this as a child. This is more common than we might imagine. Small children often do it spontaneously. In the process of growing up, as schooling, family, and sex all intervene, then such things are forgotten. But should we, after much dukkha, come to meditation in adult life and reach first jhāna, then the memory returns.

The Buddha, while he was still the Bodhisattva, Prince Siddhartha Gotama, left the palace and his family to go into the forest to study meditation. He learned the first seven jhānas from one teacher, and immediately on entering the first, he remembered that he had already done so when he was twelve years old.

The story of how that happened concerns his father, King Suddhodana, who ruled over a minor kingdom. It was the tradition there that when spring came, the season of rice planting, the king should turn the first sod. King Suddhodana took his twelve year-old son with him, and the boy was supposed to hold one

handle of the plough while his father held the other, and thus they would turn the first sod together. But when the time came, the boy was nowhere to be found. The king sent one of his ministers to look for him. He was discovered sitting under a tree, obviously meditating and totally transported. Not liking to disturb him, the minister reported back to the king, who said he would turn the sod by himself.

Later, between the ages of twelve and twenty-nine, the prince indulged in all forms of sensual gratification. He also married and had a son. Finally, however, he decided that the suffering of humankind must be addressed and went to the forest to learn meditation. It was easy for him to enter the jhānas because of his previous experiences in past lives and as a young boy in this life. This may not be true for everyone, but it seems that people who have had that kind of childhood experience do enter the jhānas with greater ease. The rest of us may have to work a little harder, but that will be a lesson in patience and perseverance.

Contrary to what is sometimes said, the experience of the first jhāna does not produce attachment. The Buddha never mentioned such a possibility. The idea first arose in later commentaries written hundreds of years after the Buddha's death.

Far from producing attachment, the experience leads to a certain vigor and the urgency to “get on with it,” because we are then able to see the enormous difference between worldly and jhāna mind-states. Even if the feeling of urgency does not arise, the understanding that “this cannot be all” is certain to surface. Every intelligent person recognizes immediately that the goal of meditation cannot simply be to have a delightful sensation. Happy though we may be to have such a feeling, we instinctively know that there must be more to it than that and are very much interested in continuing.

The fact that the mind is pure and translucent at that time, however, makes it a very important happening. Purity of mind is one of the greatest boons of the jhānas. That purity has two aspects. First, there is no obstruction, no hindrance; none of our defilements are present. Secondly, it brings clarity. When something is pure, it becomes clear. When a window is dirty, it is hard to look out, but when it is polished, we can see clearly. Clarity of mind is what we need for insight.

Purity of mind comes from diligent, continual practice. It comes from knowing ourselves and recognizing what needs to be done. We have already looked at these preliminary stages, which are mentioned in this sutta.

Clarity is what we are really after, because it gives us the ability to understand

our experiences. As we acquire this clarity, we will obviously take great care not to refill our minds with impurity. We will constantly be on guard. This is because we now realize what a jewel we have; a mind whose purity and clarity can break through all delusions and see the world in its absolute truth.

In order to gain the depth and profundity of insight taught by the Buddha, we need such a state of mind. It can only come about if we are able to stay totally focused, without any discursive thinking. As long as there are thoughts, we are on the worldly level, and we will only know what is already in our minds.

The third step after the meditation is to contemplate the *jhānic* experience to become aware of any newly arisen insight. Such insights are particularly illuminating as they come from our own personal understanding. The Buddha was a very pragmatic teacher, and when he taught the first four meditative absorptions, he simply numbered them. This is in fact very helpful because it means that there is no need to imagine anything. We simply carry out his instructions. Those numbered five to eight were given names, and we shall be looking at these too.

These states of consciousness are the natural way for the mind to go. We can read of them in the reports written by Christian and other mystics. The terminology may be different, but not the experience. Teresa of Avila, giving instructions to her nuns in her book *Interior Castle*, described seven of the meditative absorptions, though in such a visionary way that today hardly anybody can follow her. The descriptions are so elaborate that the reader has the impression that the experience was a purely personal one. The Buddha's explanations, on the contrary, are pragmatic, so that there is no possibility of making that mistake. It is obvious that they are for everyone.

Other Christian mystics, such as Meister Eckhart and Francisco de Osuna, also practiced the absorptions, though their descriptions of them are again different.

Because we are living in an age where technology, not religion, is at the helm, the absorptions are becoming a lost art. But there is no need for them to become lost; they can be revived, for we are in the lucky position of having the Buddha's words available to us.

Since some people touch upon the absorptions quite spontaneously, without guidance or instruction, we can infer that this is a natural result of one-pointedness. There are those who have done it in moments of great joy, others in times of great stress. This is not uncommon. Others arrive at it simply by becoming concentrated.

Meditation is the science of the mind. Because it is a science, it is explainable and repeatable, but it has to include all possible dimensions. We are all familiar with the dimensions of the worldly mind; the one that thinks, judges, is happy or unhappy, that wants or does not want. It is always in a state of duality, in which “we” are opposed to “the world.” If meditation does not bring a different experience, it cannot bring satisfaction.

The elevated consciousness, which we experience through meditation, shows us clearly that we are in this world, but not of it. We learn that we can in fact transcend it, while remaining in this body and mind. That is why the Buddha guided everyone through the jhānas to the insights. In any discourse that encompasses the whole path, beginning with morality and ending with enlightenment, the jhānas are never left out. One word of warning: we must not sit down to meditate with the intention of reaching a delightful sensation. Instead, we simply follow the method we have chosen, the one we feel is best for us, and stay with it. That is all that is necessary.

## The Second and Third Meditative Absorptions

The path the Buddha taught and is explaining to Potṭhapāda in this sutta has to be followed step by step. First comes morality, then guarding the sense-doors, mindfulness and clear comprehension, contentment, letting go of the hindrances, and — only after these — the first meditative absorption. It is like a road map, which will take us from one point to the next on our journey. Everyone knows how to use a map. If we do not follow the signs, we get lost. In order to drive from, say, Los Angeles to New York, it is no use only looking at a map of New York. We need one that guides us every mile of the road, each step on the way to our destination.

Having described the first meditative absorption, the Buddha now speaks of the second jhāna. In the following translation, “initial and sustained application” can be substituted for “thinking and pondering.”

Again, a monk, with the subsiding of thinking and pondering by gaining inner tranquillity and unity of mind, reaches and remains in the second jhāna, which is free from thinking and pondering, born of concentration, filled with delight and happiness.

Initially we applied the mind to watching the breath and then sustained that attention. There is no further need for this now. Reaching the first jhāna has concentrated the mind sufficiently, so that it remains steady. However, this does not hold true early on; it only comes with practice. In the beginning, the mind wavers and falls off the meditation subject, and we may have to repeat the initial and sustained application. Practically speaking, it seems that the delightful sensation we were concentrated on dissolves while we are still trying to stay on it. In fact, however, our concentration disappears. The sensation is always there; we did not create it. We may find that, instead of starting again with the breath, or the loving-kindness meditation, or whatever subject we have chosen, we are able simply to put the mind back on the sensation. Having noticed the place in the body where the sensation is strongest, we return to that spot. It is not that we put the attention on the body itself. We put it on the delightful sensation, but since it is housed in the body, we find that place. If we are not able to do this, we may have to go back to the initial and sustained application. It depends upon our

degree of concentration.

When we are practiced enough, we get to the second jhāna by voluntarily dropping our concentration on the delightful sensation. We do this when we have stayed on it for a sufficient length of time, totally immersed in it, completely cognizant of it. Ten to fifteen minutes is more than enough, but it must be unwavering. When we let go of our concentration on the delightful sensation, it must be on purpose. In another sutta, the Buddha says since we know that the physical delight and the bodily sensations are still gross, we therefore look for the next, higher stage, which are the emotions.

Once we have let go of the delightful sensation, we focus on the inner joy, which is present at that time. Because it is already there, we just need to change our focus of attention. In this sutta it is not called joy, but delight and happiness. The delight remains in the background of our awareness. There is still lightness of body and a loss of bodily feeling as if there were no gravity. If we are concentrated enough, there should be no physical discomfort, no pain anywhere, though it may return when we come out of the jhāna. Joy now comes to the foreground. This is the meditative joy, *sukha*, and it is the one that really tranquilizes because it is the antidote for restlessness and worry. If we are experiencing any difficulty in going to this inner joy, it is sometimes helpful to say the word “joy” softly to ourselves. When we put our mind on the word, that is where our whole being goes. This does not work for everyone. Some may find it disturbs their concentration.

Both delight and joy still contain an element of excitement. We have the feeling that they are taking place somewhere around the head, which of course is only an impression. When we initially reach the first jhāna, the excitement can be very strong because the mind has all sorts of things to say about the experience. But if we habitually practice the jhānas, that initial excitement disappears completely. A very subtle excitement, however, will remain. We are not yet really tranquil, but we have to go through each stage, step by step, for each is cause and effect. The effect of a delightful sensation is caused by our concentration. The delight causes the feeling of joy, for how could we not be joyful if we experience such delight? Most people have no experience of this inner joy because for them joy will always be dependent on an outer sense-contact. We can gain a great deal of insight from getting in touch with our inner joy.

His former true but subtle perception of delight and happiness born of detachment vanishes. At that time there arises a true but subtle perception of delight and happiness born of concentration, and he

becomes one who is conscious of this delight and happiness. In this way, some perceptions arise through training, and some pass away through training.

The word “perception” is chosen in this text, but the word “consciousness” applies equally well. The sutta is also called *States of Consciousness*. Here the Buddha is saying that some consciousness arises through training and some passes away through training. We all know what ordinary consciousness or awareness implies. It is sometimes pleasant, sometimes not. It is often connected to wanting something we do not have, or getting rid of something we do have. Because of this, we never have an inner feeling of complete peace and joy. We may not be aware that this is what we truly want, but in fact it is.

The everyday kind of consciousness — the one we all use, for making a living, for relating to each other — is in a state of permanent duality. It is “me” wanting something, “me” opposed to the world, “me” opposed to you. “I” remain outside of everything, which is not conducive to peacefulness.

We are all familiar with these mind-states. Most people in the world think they are all there is. Because of that belief, they quite logically look to the outer world in their search for pleasure and happiness. But when we start to meditate, we realize that a totally different consciousness may become available to us. In the first instance, this has a great impact. Later it becomes something we deeply know. As we practice, great compassion arises because of our awareness of these other states of consciousness. The difference between our everyday consciousness and the elevated states is so immense that we cannot but feel enormous compassion, and from that comes the desire to help. This is what the Buddha did, from the day of his enlightenment at the age of thirty-five to the day of his death at the age of eighty. In the scriptures it says that he taught every day, even in inclement weather, even when his health was bad. He always walked to wherever he was to teach, however long the distance. In his day, the only transport was by ox- or horse-cart, and he did not want to give his weight to an animal to pull, so he went on foot. It is still a rule for monks and nuns not to travel by animal-drawn cart, in case it causes suffering. The scriptures also say that he meditated every morning and “threw out the net of his compassion.” Symbolically this means that he used his clairvoyance to “catch” anyone who might be ready to listen. He said that there were only a few people “with little dust in their eyes,” and he would go out of his way to reach them, knowing that they were open to the truth of the Dhamma.

In the first jhāna, there is “a true but subtle perception of delight and happiness, born of detachment.” That is to say, detachment from our sense

desires, hindrances, or any unwholesome states. Then, in the second jhāna, there is delight and happiness “born of concentration.” This means that our concentration will have deepened. It is not uncommon for wispy, fleeting thoughts to arise in the first jhāna. We will also still hear sounds, though not as clearly as we do in everyday life — they will be a little removed. In the second jhāna they become further removed, as if we were sitting under a glass dome, which mutes them and renders them much less disturbing. Our concentration grows stronger, and as we progress through the jhānas, it will become increasingly one-pointed.

Such concentration brings purification, and with purification comes clarity. One leads to the other. The Buddha’s teaching is sometimes called the teaching of cause and effect because his clear and unequivocal guidelines lead us step by step, each being the cause for the arising of the next. We can easily realize this intellectually, and that is always the starting point — understanding the teaching. This will not initially bring us calm or insight, but without it we will be unable to progress. Understanding engages our mind, but it must be accompanied by an opening of the heart. If that does not happen, all the understanding in the world cannot help us. We may sound impressive when we talk of the teaching, we may even write learned books about it, but we will never be able to free ourselves from our own dukkha. If the heart does not open, the vision of the Dhamma cannot enter. Confidence in the teaching, born of understanding, leads to joy in practice. Heart and mind should always work together.

On leaving a jhāna, or any good meditation, we know already that there are three steps to be taken. The first is to recognize the impermanence of the experience, and the second is to remember the pathway we used to reach concentration. Now we will discuss some details of the third step, when we ask ourselves: “What have I learned from this experience; what insight have I gained?”

In reaching the delightful sensation of first jhāna, the mind immediately recognizes an elevated, expanded consciousness, one that is far removed from the marketplace mentality of wanting to get something, or get rid of something else. This expansion of consciousness gives rise to an understanding that there is more to life than the senses. Even the most pleasing and subtle sense-contacts, such as flowers, rainbows, sunsets, and poems, which have absolutely no trace of unwholesomeness, are external to us, and we are dependent on their pleasing aspects for our happiness. However, they do not always give us delight. We may believe that it is the quality of the sunset that is giving us such pleasure, but in fact it is the quality of our own immersion in the sunset that brings the delight.



Often we think the pleasure comes from the outside, but the particular sensual experience is only the trigger through which we may become so totally focused that we lose all sense of a “me.” At that point there is no one around to say, “I want it; I want to keep it.” But once the sunset is over and the delight has vanished, the “me” returns, and with it the idea that “I” should go looking for other sunsets because they bring such pleasure. This is an illustration of the fact that we experience everything we need to reach enlightenment, but we do not quite understand our experiences. We need the Dhamma to guide us, and then we can see things as they really are.

Our first understanding, or insight, is that there exists a different level of consciousness, and that we can experience delight that is within, not external to us. It is our own purity and concentration that allow us to experience it. From this we can infer that everything we have ever looked for is already within. Most people look for satisfaction, happiness, and joy outside of themselves and do not even recognize that sense-contacts are always dependent on the exterior world and never reliable.

When we come to the joy experienced in the second jhāna, we realize that it is of a far finer quality than any joy we have ever known before. Also it is quite independent of external conditions. Our whole being is suffused with joy in a way that is not possible through sense-contacts. Knowing that we are able to do this brings with it a second insight — that there is no longer any necessity to be constantly looking for pleasant sense-contacts, though they will of course still occur. This makes an enormous difference to our lives. The search for pleasure through the senses involves a great expenditure of time and energy and is linked to dukkha because either we cannot get what we want, or only partially, or someone stands in our way.

This second step on the path of the jhānas brings about a huge change in our habits, as we automatically integrate the experience into our daily life. Our senses are still what they always were. Our eyes see, our ears hear, we can taste, touch, smell, think, but we do not have to go to such endless trouble searching for pleasurable contacts.

On the contrary, it quite often happens during longer meditation courses that people find the green in nature suddenly much greener and the sky much bluer. Neither the sky nor the foliage, of course, have changed; it is the perception that has become clearer. This clarity is due to the fact that at that time we are not looking for pleasures through the senses, or wanting to hold on to them, or repeat them. The pleasure is simply there, without any tinge of desire. Ordinarily we never even notice the dukkha that accompanies pleasure,

the dukkha of attachment, of “wanting to keep.” But what we have here is a straightforward sense-contact, which has a more refined quality. This too is a result of the realization that we do not have to look to the outer world for what is already within us.

The peace of mind that comes from that is not yet absolute, but it certainly brings a sense of tranquility to our everyday lives. We know it is all available within; we do not have to “do” anything or go anywhere. Naturally we will still do things. In fact, we will usually do them much better because we are not so attached to the result, or more precisely, to the idea that our happiness depends on that result. We simply do, because something needs to be done. In consequence, we do it more easily, without any inner tension. We know there is something else more refined, subtler, greater than what happens on the worldly level. Not that we start despising the world or rejecting it. It is simply that we no longer have the same expectation of it. Where there is no expectation, there is no disappointment. Everything begins to fall into place on a very peaceful level.

The Buddha says of the second jhāna (in the *Sāmaññaphala Sutta*):

And with this delight and joy born of concentration he so suffuses his body that no spot remains untouched.

We must not misunderstand how this happens. The delight and joy are mental concomitants, but they appear to manifest in the body. For instance, we may say that we experience joy in the middle of the chest, which is the home of the spiritual heart. The joy is a mental and emotional state, but we point to a spot in the body. This is quite natural, for we have no way of experiencing anything except through our mind-body connection. In the second jhāna we use the delight, which is in the background, and the joy, which is in the foreground, to suffuse ourselves from top to bottom. We often say in the loving-kindness meditation that we should “fill ourselves with joy from head to toe.” If we are able to do this in the loving-kindness meditation, it provides an entry to the jhānas.

As with the first jhāna, the Buddha also gives a simile for the second:

Just as a lake fed by a spring, with no inflow from east, west, north or south, where the rain-god sends moderate showers from time to time, the water welling up from below, mingling with cool water, would suffuse, fill and irradiate that cool water, so that no part of the pool was untouched by it — so with this delight and joy born of concentration, he so suffuses his body that no spot remains untouched.

This is a very useful instruction because often joy is felt only in the chest area. But we can quite easily enlarge upon that, so that we feel joy everywhere within us. Then, and only then, do we experience the completeness of the second jhāna. When we are totally suffused by it, it has a quality that no joy we have known before has ever had. There is a sweetness about it, a sense of fulfillment, and because of this, our mind-states change. The experience of inner joy brings with it self-confidence because we realize that we can be happy quite independent of outer conditions. This creates a sense of freedom, which gives rise to honesty and self-reliance. Now we are able to take the next step and enter the third jhāna.

Due to that fulfillment in joy, which is the antidote for our restlessness and worry, contentment arises. This is not the kind of contentment mentioned earlier where, in order to start our meditation, we need to feel content with our situation and with who we are, grateful for what is good in our lives, at ease and satisfied. For that, we have to deliberately recall those features of our lives and put our attention on them. Here the contentment is of a different quality. It arises because we experience what we have always wanted — fulfilling joy.

After a certain length of time we can and should let go of the joy, even though we find it most delightful, and allow the mind to immerse itself in contentment. We will have the feeling that the mind drops down. Not that it does any such thing, of course, but that is how it might feel. The first two jhānas seem to be happening in an upper region around the head, whereas the third has a feeling of more depth.

This is what the Buddha says about the third jhāna:

Again, after the fading away of delight he dwells in equanimity, mindful and clearly aware, and he experiences in his body that pleasant feeling of which the Noble Ones say: “Happy dwells the one of equanimity and mindfulness, and he reaches and remains in the third jhāna.”

In this passage it is called “equanimity.” That is, in fact, a feature of the fourth jhāna, so it is often difficult to distinguish between the third and fourth. Practically speaking, however, it can be done in the following manner: First, we let go of the joy. We do this deliberately, not because our concentration has waned. Should that happen, the whole meditation usually comes to a halt. It is much better practice to let go on purpose after having been totally immersed. In another discourse the Buddha says that in realizing that the joy, the emotional state, is still quite gross, one reaches for a finer, more subtle, and higher state.

Some people find it difficult to let the joy go. Others have difficulty in finding it in the first place. There are all sorts of obstacles, but eventually we can learn the whole pathway. There is no reason, none whatsoever, why we should not be able to train our minds. It is a matter of patience and perseverance, and of not thinking about results. The achievement syndrome has to be left behind. There is nothing to achieve; it is all there already.

We let go of inner joy by no longer putting our attention on it; once we do this, it disappears. We realize this is another example of the truth that we can only be aware of what we put our mind on. The mind is at ease and contented now. The first thing we experience is a feeling of peacefulness and tranquility. The word “equanimity” is really quite descriptive because contentment is equanimity. “Mindful and clearly aware” is a description of the mind’s one-pointedness; it is totally aware and awake. The “pleasant feeling” that is mentioned is a feature of any jhāna. They are all utterly pleasant, but here the delightful bodily sensation of the first jhāna and the joy of the second jhāna have been left behind, and in the third jhāna the pleasantness derives from contentment and peacefulness.

This is an important insight, which means the arising of wisdom. The two go hand in hand and can only manifest through our own personal experience. The simile usually given is biting into a mango. If we have never eaten one and want to know what it tastes like, someone may give us a perfectly accurate description. They may, perhaps, even add diagrams and pictures: “That’s a mango and that’s what it tastes like.” But are we any the wiser? We have no clue as to what its taste might be. We can admire the diagrams and descriptions, but we will never know how it tastes until we bite into it ourselves. This is what the Buddha teaches over and over again. But we are very apt to forget this because of the effort involved.

As a result of contentment and peacefulness, another insight may arise. While we are in the jhāna itself, we should not try to understand what is happening because that would involve a thought process. But having had the experience, insights follow automatically. We realize that there can only be contentment and peace, if there is no wish for anything. This makes such an impact that we will undoubtedly try to carry it over into our everyday life. Not that we will always be successful. The mind has every kind of desire, some quite refined, others absurd. But we now know that with every desire we have, we are only hurting ourselves, and that the contentment and peace we experience in the third jhāna is far superior to the fulfillment of any desire. Realizing this, we can very often drop the desire, and by so doing, drop the dukkha — the wanting, the restlessness, the attempts to get and achieve.

Wishlessness is one of the doorways to enlightenment. But how do we do it? Only by experiencing it, at least briefly, can we assess its value. The third jhāna does not, of course, entail enlightenment, but it does bring peace and contentment, which give us a taste of what it is like to be wishless.

Because of this we begin to deal with life in a different way. We may already have been able to refine some of our desires, but now we understand that even the most refined ones create nothing but restlessness. Our own experience of wishlessness has an enormous effect on our ability to let go of dukkha. We finally know what this particular mango tastes like. We do not have to ask anyone; we do not have to look it up in a book. We know what it is to be wishless; it means to be truly contented, and, vice versa, being contented means being wishless.

At the time of the jhāna, wishlessness is easy. It comes to us spontaneously as a result of the joy we have experienced. In daily life it is much more difficult. However, we can always refer back to our experience, especially when we have been able to repeat it at will and it has become part of our daily practice. Then the mind becomes more and more accustomed to this state of consciousness.

Insights are never lost. However, if we gain an insight but do not use it, it recedes to the back of the mind, like a foreign language that we have learned but not practiced. When we hear that language again later, we remember that we actually know it and with a great deal of effort bring it to conscious awareness again. It is the same with an insight. If we do not use it in our daily lives, it lies fallow at the back of our mind. We cannot quite get at it until someone else perhaps mentions it and we realize, “Yes, of course, I too have had that insight.” Then we might actually use it more consistently. The important thing about insights is to carry them into our everyday life. We should look at them constantly, mull them over, and see if we can enlarge upon them. Then that foreign language of insight becomes our own.

In Buddhism, it is often said that there are two kinds of language: our everyday language and the language of the Dhamma, which is when we speak from the standpoint of absolute truth. The Buddha does both. He speaks about ordinary, everyday happenings and about absolute truths. We need to be aware of this and know when one or the other is being used. When he talks to us about the jhānas, although he is speaking about elevated consciousness, his language is still on the level of relative truth. It is still “me” experiencing the jhānas. We have not yet come to that terminology that, unless we are able to shift our perception, we will find hard to understand.

His former true but subtle sense of delight and happiness born of concentration vanishes, and there arises at that time a true but

subtle sense of equanimity and happiness, and he becomes one who is conscious of this true but subtle sense of equanimity and happiness. In this way some perceptions arise through training, and some pass away through training.

That last sentence, which recurs throughout the sutta, is always directed at Poṭṭhapāda and his original question: How do perceptions, or consciousness, arise and cease? The Buddha tells him it happens in the progression from one jhāna to the next.

In this passage, “equanimity” is the feeling of contentment. Happiness is an underlying factor, as it is in all but two of the jhānas. When we are contented, we cannot be unhappy. It would be impossible.

The Buddha then gives a simile for the third jhāna:

Just as if, in a pond of blue, red or white lotuses in which the flowers, born in the water, grown in the water, not growing out of the water, are fed from the water’s depths, those blue, red or white lotuses would be suffused with the cool water — so with this joy devoid of delight the monk so suffuses his body that no spot remains untouched.

In both this simile and the previous one, the image is of suffusion. We must fill ourselves from head to toe — with delight and joy in the second jhāna, and here with “joy devoid of delight,” or equanimity. “Contentment” and “peacefulness” are perhaps better words, for most people do not really know what equanimity is, but we all have some idea of being contented and at peace. The peacefulness of the third jhāna, however, is far greater than anything we can experience in the world.

The interesting thing is that we all carry this peace within. Everyone has it. Yet there are constant wars — wars going on in ourselves, in our families, in the workplace, quite apart from the wars between nations. But all the time this peace rests within us. We only need to concentrate to find it. It is extraordinary that so few of us realize this. Even when we do meditate, it rarely features in our meditation. Yet experiencing our own inner peacefulness and learning how to return to it again and again is enough to change the whole quality of our lives, and not ours alone. For we all influence each other; we cannot help it. Even if we were to sit by ourselves in a lonely cave, we would still have an influence on the world because of the mental and emotional states that emanate from us. As most of us do not live in lonely caves, our contact with other people certainly affects them. If we emanate peacefulness, others will feel it and may be helped by it.

They may also be attracted to it and want to emulate it. Not only that, but there is a universal consciousness, and all of us are part and parcel of it. Within universal consciousness, everything that consciousness can produce exists. If we — one, two, ten, or a hundred of us — have inner peace and are able to sustain it for some length of time and so change the quality of our own lives, then that enters into universal consciousness and will always be accessible, always available. Also, what we produce in our own consciousness returns to us from universal consciousness, like an echo. We can only latch onto what we have already produced within. There is no way in which universal consciousness will give us peacefulness, if we do not have the inner experience that can be touched.

It is not a one-way street: “I’m going to be peaceful and the rest of the world can perish.” The Buddha never had a thought of that kind. His whole activity from the day of his enlightenment onward was to show everyone what could be done. Eventually his message spread from country to country. Now it has even come here to us.

In this sutta, the Buddha speaks of “unity of mind,” or “one-pointedness,” which has a further meaning as well: “unity-consciousness.” This consciousness arises very subtly at this point in the jhānas and is a realization that we are not separate from each other. We are all completely connected, embedded in one creation. As we get to further jhānas, this subtle awareness becomes a definite experience. Such unity-consciousness facilitates loving-kindness and compassion because there is no separation between “me” and others. There is simply a quality of the heart, nothing else.

Once the mind is able to elevate itself, lift itself out of its ordinary way of thinking that is concerned with analysis, logic, and understanding, often very negative, then it also elevates all other mind-states we have. Our environment is dependent on us. It is a great mistake to think, as practically the whole of humanity does, “There is the environment, and here I am. I can manipulate all I encounter for my own advantage.” This is a completely wrong view. There is no boundary between us and our environment, which is both other people and the whole of the natural world. We are all dependent on each other. So if we want a less-polluted environment, it will depend on a less-polluted mind, one that has the ability to reach higher states of consciousness. These states are not confined to the jhānas, but are dependent upon them.

## 6

# The Fourth Meditative Absorption

Although the absorptions that follow may not yet be a part of our practice, I think it is important to know what the meditative mind can do and where it can lead us. Even if we have only taken the first few steps, we need to see the whole road map. Then we return to the point we have reached personally and continue on our journey.

Again, with the abandonment of pleasure and pain, and with the disappearance of previous joy and grief, he reaches and remains in the fourth jhāna, a state beyond pleasure and pain, purified by equanimity and mindfulness.

This does not mean that we have had pain or grief in the previous jhānas, though sometimes it is misunderstood in this way. Rather, it means that at this time all the emotions, both pleasurable and painful, are left behind. We reach a state of equanimity and mindfulness. For the word “mindfulness” we can always substitute “one-pointedness,” which is a clearer description of what actually happens during the meditative absorptions. “Equanimity” is, in fact, the result of having been in the fourth jhāna. The experience is one of stillness, and at that time the mind cannot and should not say “this is equanimity,” because that of course would take us out of the stillness.

I like to compare the third and fourth jhānas with a well. When we are in the third, it is as if we were sitting on the edge of the well, and letting ourselves down into it just a little, where it is much quieter than on the rim. To experience the fourth jhāna, we have to go right down to the bottom of the well. Obviously, we are going to reach various stages of stillness on our way down. It could also be compared to being completely covered by the ocean, but the well gives perhaps a better picture of the deepening that happens. In the third jhāna there is already peacefulness, but we can hear sounds, though we will not be disturbed by them, unless they are very loud. Then, as we deepen our concentration, sounds disappear because the mind is totally focused on the stillness and experiences nothing else.

This is something we will never encounter outside of meditation, though there will, of course, have been moments of peacefulness and contentment in our lives. But the world attacks us through our senses. We see, hear, taste, touch, smell, and think. Even though we may believe we are simply hearing or simply



seeing, in fact, the mind has to digest what is seen and heard. Utter stillness is unknown to us. For if we really want to have complete stillness, complete peacefulness, the observer has to merge temporarily with the observed. There is no other way of getting into the fourth jhāna.

In the first three jhānas the observer can, to some extent, be standing apart from the experience. In the fourth this is not possible. The observer becomes so diminished that afterward we have the impression that no personal identity has been present. That is why the best description of the experience, the only possible one, is being submerged in “stillness.” In actual fact, the observer has not really disappeared, for that happens only at what is called a “path-moment,” which will be described later. To say that the observer has merged with the observed means that our self-assertion and ego support system have, for the duration of the meditation, been discarded. This is the reason why many people are afraid to go so deep into meditation. Their ego, their feeling of “me,” is against it. To let go of that self, even temporarily, even though not completely, can be too frightening for the untrained mind. Instead of letting ourselves fall into this stillness, we back out. This is not uncommon. But it does not matter, we can always try again. It is like being afraid of the deep end of the swimming pool, when we are not quite sure we can really swim. But once we have had the experience of complete stillness and understood that it only comes through the temporary abandonment of our self-assertion, our will to be, and our desire for any kind of position, we realize how wonderful that abandoning of “self” actually is. Then we become ever more eagerly inclined to abandon it completely.

The fourth jhāna brings greatly increased mental energy. Most of us overwork our minds. We think all day and we dream all night. The mind is the most valuable tool in the whole universe; there is nothing comparable to it, yet we do not give it a moment’s rest. The only time it can be at rest is when it stops thinking, reacting, emoting, and noting. Then it can just “be” in its original purity. The mind has glimpses of this in the first three jhānas, but it is only in the fourth that it actually experiences no disturbance at all. The regular practice of the fourth jhāna brings greater purification and therefore more clarification, so that the mind becomes more powerful.

Powerful minds are rare. Most minds move in accustomed ways; on hearing something, or reading something, our thoughts follow a familiar pattern. When we have been educated to think in a particular way, that is the pattern our minds will follow. It is highly unusual to have the ability to think in an independent manner and have the strength of mind to cut through all extraneous matter. The fourth jhāna makes this possible through the increased energy it gives to the mind.

When we misuse the body, going without sleep, not allowing it enough rest, what happens? We grow so weak that after only a few days we become incapable of functioning at all. But when it comes to the mind, although it never has any rest, we still believe we are quite capable of functioning at top capacity. The Buddha called the untrained mind “being asleep while awake.” This means not understanding what we experience. We are all confronted with impermanence and dukkha, and should we search for an experiencer, none of us could find one. Yet we do not know these truths. We have the experience without the recognition.

When we come out of the fourth jhāna, we should feel rejuvenated in the mind. It is strength of mind that is addressed here. On the one hand, we gain the strength that comes through resting the mind, and on the other hand, we gain insight into the loss of ego-assertion, which brings about complete and utter stillness, where nothing at all happens. The mind has finally been allowed a holiday and a return to its original state of purity.

The holidays we usually take are quite exhausting, are they not? This one is really peaceful. We get a taste of letting go of all our ego supports, which means that we recognize the mistaken view that there is an ego. Because we now have an inkling of the final goal, our commitment to the path is likely to grow far stronger.

The experience of the fourth jhāna provides easier access to equanimity. Equanimity, one of the seven factors of enlightenment, is the highest emotion there is. We can experience it on several levels. The first is when we no longer become agitated should something happen that we do not like. This can be because we think it is not “the done thing” and we do not like to feel or look foolish; it can be because we are suppressing our reactions, or it can be because we have actually realized that, in the long run, whatever may be happening, is of no consequence. All things inevitably fall apart, anyway. Then there is equanimity as an emotional state which we arouse when necessary.

The Buddha talked about the five noble powers, the *ariyā iddhis*. *Ariyā* is “noble,” and *iddhi* is “power” (Sanskrit, *siddhi*). The siddhis are very often described as magical powers, such as the ability to move the body instantaneously from one place to another, and the Buddha was once asked whether it was important to possess such powers. He answered by saying, “I will tell you about the five noble powers.” He often altered the whole context of the question by changing the meaning of a word. He then went on to describe these powers. The first is that whenever we become aware of something unpleasant, we should immediately look for whatever is pleasant in it, not giving ourselves the chance to

react negatively. By looking at its pleasant features, we arouse equanimity. The second is, when we become aware of something pleasant, we should immediately look at its unpleasant features, and through this, too, we arouse equanimity and do not become immersed in desire. The unpleasant feature of anything pleasant is its impermanence. We need to bear this in mind. Most people think they are quite aware of impermanence, quite accepting of it, but in fact they would much rather forget it, and constantly do so. But we should always remember that everything with which we come into contact is impermanent. Every single moment of our lives, pleasant or unpleasant, is one moment in eternity. In order to counteract greed, or desiring what is pleasurable, we recognize the impermanence of that pleasure. Conversely, we recognize that there are lovable features even in something very unpleasant. For example, if it is a person, we recognize that they also have dukkha, and therefore need our compassion. Furthermore, that they are also looking for happiness and therefore might need help. If it is a difficult situation, then the pleasant side to it is its inherent learning situation. Instead of becoming irate and negative, we see it in this positive light. This brings us the equanimity we need, at the required time.

The next two noble powers are quite similar: to remember both sides in the pleasant and also in the unpleasant. The fifth noble power, which applies only to an Arahant, an Enlightened Being, is to be aware of both aspects instantly, without effort, thereby without creating greed or hate. In the Buddha's day, nothing was written down; consequently, his teaching was often given in this somewhat repetitive form, so that it would be easier to commit to memory.

For us that means arousing equanimity in spite of our tendencies toward greed and hate, which entails remembering that such is the path of purification. This is the second kind of equanimity.

The third kind of equanimity does not leave us ever again, because we have become so imbued with the awareness of impermanence that we have it, so to speak, constantly at our fingertips. Our ego assertion has been reduced to the point where it is no longer an obstacle to equanimity. Whatever happens, needs to happen, and that is all. If it is exactly what we wanted, that is fine, and if it is not, that is fine too. That kind of equanimity is based on insight and is reinforced in the fourth jhāna.

Our insights need to be grounded in an imperturbable mind. Without calm in the mind, there can be no insight. Our ability to experience total stillness in the fourth jhāna is the essential foundation. From it comes the insight that this stillness, or equanimity, is only possible when we are without ego assertion. Once we realize this, we can experience equanimity whenever we wish, and we do not

have to work so hard at it.

It is worth mentioning here that while the far enemy of equanimity is obviously excitement, restlessness, and anxiety, the near enemy is indifference. Indifference is often a protection against emotion. People who have had unhappy experiences, who have been hurt, whose feelings have run away with them, often try to protect themselves from their own negative emotions. But in attempting never to be upset, angry, or full of hate, they actually push down all other emotions too. The result is indifference. Having built a wall around themselves, they no longer have access to their feelings of loving-kindness and compassion. They do not want to get involved, perhaps because in the past they found that involvement led to unpleasant interactions. But this attitude closes the heart. We can sometimes become aware of this in the sweeping method of meditation referred to earlier. If we experience little or no sensation in the chest area, we may find that there is some kind of blockage present. It may feel like a brick or cement wall, or anything that seems unusually hard. This is the armor we have put on to protect ourselves from unwanted emotions and reactions. Indifference is called the near enemy of equanimity because it can appear very similar and it may be difficult to distinguish between them. We may believe that we are above all excitement and agitation, only to find that the loving aspect of ourselves is undeveloped. There is all the difference in the world between equanimity, which comes through insight, and indifference, which is really self-protection. Equanimity born of insight puts no blocks on loving-kindness and compassion. On the contrary, they both flow more easily because there is no wanting of anything in return, no expectation of a result. It is well worth our while to investigate this further and to discover whether we do in fact have any problem with indifference.

His former true but subtle sense of equanimity and happiness vanishes, and there arises a true but subtle sense of neither happiness nor unhappiness, and he becomes one who is conscious of this true but subtle sense of neither happiness nor unhappiness.

What is being described here is “no emotion” — no happiness, no unhappiness. Even the contentment and peacefulness of the third jhāna have to be dropped, in order to get into the state where there is really only stillness. We are then beyond pleasure and pain, purified by equanimity and mindfulness. This purification has to take place before we can actually experience utter stillness. Our mindfulness and one-pointedness have to be absolute at this time. There can be no wavering. In the first three jhānas the mind may still move slightly, but not in the fourth. Equanimity must be present too, so that we are able to let go of all the pleasures of the first three absorptions. Delightful

sensations, joy, contentment, and peacefulness are all relinquished in order to get to absolute stillness.

The “true but subtle sense of neither happiness nor unhappiness” is subtle because it is not something we recognize clearly enough at the time to actually say: “Now I am neither happy nor unhappy.” What we experience is stillness. Afterward, when we come out of the jhāna and ask ourselves “What did I learn from this?” we may realize that we were neither happy nor unhappy, and therefore must have been in a balanced state of equanimity. But usually this is not verbalized in this way. We say “stillness without any noticeable observer” and realize what that means for us. The Buddha gives a simile for the fourth jhāna:

Just as if a man were to sit wrapped from head to foot in a white garment, so that no part of him was untouched by that garment — so his body is suffused... [with that mental purity and clarification, so that no part of his body is untouched by it].

Here again we must not get a wrong impression of the word “body.” Once we have actually been in the fourth jhāna, we will know what is meant. It is not really a physical sensation; it is an overall experience. It is impossible for the body itself to feel equanimity and mindfulness, or clarity and purification. The mind feels all that. We do, however, feel completely drowned in the stillness. It would be clearer and easier to understand if we were to substitute the word “being” for “body.”

And so, with a mind concentrated, purified and cleansed, unblemished, free from impurities, malleable, workable, established, and having gained imperturbability, he directs and inclines his mind towards knowing and seeing.

All these qualities of the mind are the result of the jhānas. We do not actually experience these states while the mind is totally quiet and still, but we can recognize these changes within ourselves when we inquire into our mind-states. In other discourses, the Buddha says that one can “direct the mind to knowing and seeing” after the third jhāna too. One can certainly do so after the fourth, fifth, sixth, and seventh jhānas, which are particularly useful for that. “Knowing and seeing” means to have the knowledge and vision of things as they really are, which is the understood experience. Vision does not mean picturing; rather, it is the ability to internalize the teaching while “knowing” is understanding what is seen.

After any of the jhānas, but more profoundly starting from the third one, the mind is able and willing to recognize a different reality, which at other times it

cannot see. The reality is that there is no personal identity to be found. This is often challenged by questions such as: “If that is so, then who is meditating?” or “Then who is being perturbed?” These questions mean that the mind is revolting at the possibility that we are operating under an illusion, which actually brings us untold miseries. It is trying to revert to its usual stance: “Since I am here, it must be me.” That is at the level of relative reality and relative truth. It does not bring liberation or freedom. We can help ourselves psychologically at this level if we purify thought-content and emotion, and we should certainly do this. But liberation — to be free, to be totally at ease, just to be there and nothing else — is only possible if we first understand the final goal of the Buddha’s teaching and then draw nearer to it.

As we can see from the passage quoted above, in order to draw nearer to the knowledge and vision of the understood experience, we have to become calm. There is no possible way that a mind that is still rummaging about in the world can see the absolute reality of the truth that there is only mind and body and nothing else. We may be able to agree to it intellectually if we have read or heard enough of the Buddha’s teaching, if we have been, so to speak, brainwashed enough. “Oh yes,” we might say, “*anattā* means there is no one there.” But truly to feel it within, with a mind that during meditation is still concerned with all the things that happen through the senses, simply cannot be done. On the contrary, we actually experience the opposite of the reality we want to fathom.

The truth we can and will find though is an underlying purity of mind, totally without any pull toward “having,” or push toward “getting away from.” It is clear, translucent, part of creation, part of universal consciousness, does not have any individuality, and does not make any demands. How can we recognize that reality when our senses are engaged; when we have to react to them simply in order to interpret what is going on in the world? We may neither like nor dislike, but we still have to know. But here, with a mind that is totally imperturbable, we have the chance to recognize a different, inner experience.

How do we begin to understand *anattā*? The Buddha continues:

And he knows: “This my body is material, made up from the four great elements, born of mother and father, fed on rice and gruel, impermanent, liable to be injured and abraded, broken and destroyed, and this is my consciousness which is bound to it and dependent on it.”

So in the first instance, we look at the body and at the four elements of which it is composed — earth, fire, water, and air. The earth element is characterized by solidity and its function is supportive. The fire element consists

of temperature and acts as destroyer, also rejuvenator. Water means all liquidity and is the binding element. Air or wind are life-infusing and function as movement. We can easily see that our bodies incorporate these four great elements and nothing more.

“Born of mother and father, fed on rice and gruel” are cause and effect. There is a cause for this body; we ourselves are causing it to be here; we are eating in order to maintain it. It arose at our birth, which was caused by our craving to exist. Without that craving, there would be no birth. It does not just happen by pure chance. There is no chaos in the universe; on the contrary, it is all quite orderly, subject to the laws of nature.

We want to take a look at the body and recognize that it is not “me.” How do we do that? It certainly looks like me, does it not? We only have to look in the mirror to know, “Yes, that is me.” But there are many ways in which we can get at the understanding that it is only a body. First of all, we can see that it is totally impermanent. It changes all the time. For one thing, it gets older. Most people will take that in their stride, simply accepting that they do not look as good as they once did. But what about the breath? If we tried to make that permanent, by holding it, what would happen? We would choke and possibly die. Breath is never permanent. Then too, when we have established mindfulness to the point where we have become deeply aware of our own body, in a way that is more meaningful than just knowing its movements, we can feel a constant pulsation. All the cells in our body are continually falling apart and coming together again. Science tells us that in a cycle of seven years, every single cell we have will die and be renewed. What else? We put food and drink into the body, and what happens? We have to digest, use them up, and excrete. In and out. Nothing remains permanently. What we ate a week ago is gone; we must always nourish ourselves afresh.

As long as we believe, “this is my body, this is me,” our desires will never lessen because most of these desires are bound up with our bodies. It is worth our while to check this out and see if it is so.

We have this wonderful notion that the body can be made perfect. The Buddha however said that the body did not get cancer; it was a cancer. Take a look at all the things that have to come out of the body in order to keep us healthy. None of them are very appealing. I am sure we would be reluctant to put them back in again. See the body for what it is; a necessary part of being a human being. Much of our dukkha comes through the body; we get “hung up” on it at many levels, always trying to satisfy the cravings associated with its demands. We can remember that the body is made up of the four elements and

look at the four elements in ourselves. We can feel the solidity and compactness of our body and then stand next to a tree and touch its solid trunk. When we stand on the grass, we feel the dew and the juice of the grass and are aware of our own saliva, tears, perspiration, and pulsating blood. We feel the warmth of our own body and the warmth of the earth around us. We become aware of the wind on our face and our own breath. We see the wind moving clouds and leaves and relate that to our own movements. We can see there is no difference in materiality, in being; it just is. Our bodies are material, as the Buddha says, and the four elements are the foundation for all existence.

It is important to recognize the unsatisfactoriness of the body. This does not mean rejecting it, denying it, or thinking “it would be better if I didn’t have a body at all.” We simply understand that it creates problems for us. Then, through our realization of its impermanence, we are able to recognize our own mortality — not theoretically, or with the hope that it will not happen yet; not as a future event, but rather as a moment-to-moment happening. We are dying in the here and now. All our thoughts, all our emotions, our breath, our whole body, are constantly in flux. This continual movement is in us, just as it is in the whole universe, a moment-to-moment death and rebirth. Understanding this truth, we can also understand the larger-scale rebirth that occurs every morning when we wake from sleep. There is no need for us to speculate about what happens after we die. It is happening now, at each instant. As the body ages, this rebirth becomes more and more frail and fragile, until finally it does not happen any more. Mortality is now.

Can any of us remember what we thought yesterday at four-thirty in the afternoon? It is impossible. We have no inkling of it. Never mind what happened in our last birth, we cannot even recall what happened in this one. We can remember important or exciting events or situations, but they are few and far between. All the rest is past history, over and done with, and now totally forgotten.

The body is “impermanent, liable to be injured and abraded, broken and destroyed.” We know how easy it is to fall ill or meet with an accident. It is not at all difficult to destroy a body; it is being done all the time, in wars, in lethal arguments, in accidents.

As we consider the Buddha’s words, we need to investigate whether the body really is owned by anyone or whether it is, in fact, an impersonal creation, born out of the craving for existence, made up of the four elements, maintained by the food it eats, impermanent, and easily destroyed. Once we are able to see that it is all cause and effect, that the body has no “personality” as such, we will recognize



the fact that we have little jurisdiction over it. Nobody wants to fall ill, have an aching back, a cold, or a headache, but we are all subject to such things. What does this mean? If we really owned the body and were in charge, how could these things happen? Another misconception is that if we purify our minds, our bodies will never give us trouble. That is one of the “New Age” wonders, very much in vogue today. The Buddha himself fell ill and died. We need to remember that everyone who ever lived has died. Everyone who is here now will die. If it were true that overcoming death and disease lies in our power, why has no one ever been able to do it? It is not borne out by facts, and it is not borne out by spiritual teachings. Of course we should look after our bodies, just as we look after the houses we live in. But none of us would consider our house to be ourselves, or be under the illusion that it would last forever, or would need no repair however well we maintained it. None of us would dream of thinking that way. This body is the house we live in, and we should keep it clean and orderly, do our best for it, but that is all. We can never make it perfect. By far the most important thing we can do is to look at it and ask ourselves: “Who owns it? What are its functions? Why does it do so many things I do not want it to do?”

“This is my consciousness, which is bound to it, and dependent on it.” This is the very first step of insight — that there are body and mind, or consciousness, as it is called here. Yet another current New Age idea is that the two are totally and intrinsically one. Not only is that impossible, but it would not in fact be very pleasant, for if mind and body were one, we would never be able to develop equanimity toward our body’s aches and pains. This kind of teaching, or viewpoint, is well intentioned, but where it contradicts the actual facts, it is not helpful. There is, however, a “unity consciousness,” where we feel at one with all other creatures, with all nature, where we see no difference between “me” and everything that exists, and it occurs because we have let go of the dominating, overriding idea of personality.

Mind and body are two different phenomena, but dependent on each other. This dependence arises because we live in the human realm. The body, so to speak, carries the mind around. We do not have freedom from the body, though there are other realms — and we will hear of them later — where it is not necessary to have this kind of a body. Unfortunately for us, our mind is dependent on the body. If we have very painful sensations, the mind becomes irate, negative, disliking, or rejecting. If the sensations are pleasant, it becomes grasping and clinging. The mind reacts to what the body feels. That, however, is not necessarily a permanent situation. The Buddha used to say that the unenlightened person is troubled by two things, body and mind, whereas the enlightened person is troubled by only one, the body, for the mind no longer has

to react. There is this possibility of independence from bodily sensations, but for us, in our unenlightened state, there is still interdependence between the two.

When we look at the four elements of the body, we see its configuration. In the same way, we can look at the mind and see its four aspects as well. In doing this, we will come nearer to the understanding that in fact there is nobody who owns it. The first aspect is “sense-consciousness,” the five senses: seeing, hearing, tasting, touching, and smelling. The second aspect is feeling, which arises from sense-contact. This feeling is either pleasant, unpleasant, or neutral. The third is perception, which can also be called labeling. For example, when the feeling is unpleasant, the label is “pain.” The fourth is mental formation, or reaction. If the mind has said “pain,” the reaction is usually “I don’t like it,” or “I’ve got to get away from this.” It is very useful at this stage in our practice to become clearly aware of these four aspects of mind and of how they follow each other as cause and effect: sense-contact, feeling, perception, and lastly, reaction. It is important to get to know this sequence, both during meditation and in our everyday life. The Buddha taught that it is through an awareness of these four parts of mind, through the knowledge and vision of the understood experience, that we come to the realization that there is nothing at all within them that constitutes a “me.” The “me” is a thought, an idea. It is so deeply ingrained that we believe it wholeheartedly, and we find everyone around us believing it too.

This “me,” however, is not only an idea, it is also the mechanism that produces greed and hate. We all know these two; they come very easily to us. We all live with them and are familiar with them, but they do not produce happiness. In our practice we need to examine not only the four elements as we experience them in the body, but also the four parts of mind and how they arise and cease. We can become aware of each sense-contact — a taste, a smell — and how such contact leads to the next step, feeling — pleasant, unpleasant, neutral — and so on.

Most people are only aware of the first and the last step, the sense-contact and the reaction: “It looks nice, I want it,” or “It looks awful, I must get rid of it.” The reaction follows so quickly that we miss out completely on the two intervening stages. We should practice in the following way: Having noticed our reaction, we go back to the sense-contact that led to it. We then try to become aware again of the feeling that followed the sense-contact, and then of the mind’s explanation, its labeling (dirty, disgusting, delicious, boring). Notice these two missing parts, the feeling and the label. Now, within those four parts — sense-contact, feeling, perception, reaction — try to find the one who senses, feels, perceives, reacts. The mind says, “But it’s me doing that,” but this is only an idea. Where is this doer? We can actually notice that these four steps are an

automatic progression, that there is no one “doing” anything. It all just happens and we can watch it happen.

We can also decide to stop the sequence at any of the four points, particularly at the perception, the labeling. Then we will notice that we are not compelled to react. As we do this, however, the mind will say: “Surely I must be the one who made that decision, who determined to do that.” You can now try to find that one. There is only determination, which is a mental factor. It is essential to investigate this not once, but many times. Within these *khandhas*, these aggregates, lies the illusion. One person will say the determination came from their thinking, another that it came from their feeling, someone else will say: “It was the observer” or “It was my willpower.” Then we need to ask ourselves if any of these can really be called “me”? Where is that “me” when none of these reactions are taking place, when there is no observer, no willpower, nothing like that going on at all? When any one of these supposed “me’s” is not functioning, where is it? What is it doing? This needs good concentration and a great willingness to really find absolute truth, to get to the bottom of human existence and not simply to stay at the superficial level where we live with our likes and dislikes. If we have liked and disliked long enough, we may be able at this point to see that there must be another solution.

It is useful to do this investigation after a concentrated meditation. Otherwise it is likely to stay at the level of an intellectual exercise, and the mind may be quite happy to agree, simply because it wants to get away from all this enquiring. It wants it to stop, so it says “Yes, yes, of course. That’s fine.” If we investigate at this superficial level it brings no benefit whatsoever, but when that investigation leads to a realization, the benefit is great. It is an “Ah ha” experience. We must be careful, however, not to fall into the trap of thinking that it is “me” who is saying “Ah ha.” It is the mind that says that!

The Buddha gives a simile for the insight that comes from the experience of the fourth jhāna:

It is just as if there were a gem, a beryl, pure, excellent, well cut into eight facets, clear, bright, unflawed, perfect in every respect, strung on a blue, yellow, red, white or orange cord. A man with good eyesight, taking it in his hand and inspecting it, would describe it as such. In the same way, a monk with mind concentrated, purified and cleansed,... directs his mind towards knowing and seeing. And he knows: “This my body is material, made up of the four great elements,... and this is my consciousness which is bound to it and dependent on it.”

A gem, perfect in every respect, is the image of the insight, which is clear, bright and unflawed. Just as the recognition of the gem requires good eyesight, so insight needs a pure and concentrated mind.

There has to be a relationship between what is being seen, or investigated, and our inner being. It is the mind that does the investigation: “Who is having the sense-contact? Who is reacting?” But as we investigate, there must also be a connection to our inner feeling, which may assert over and over again, “This is me.” When we feel that, we simply investigate further. Though it is quite accurate that this is indeed what is being felt, it does not hold water when we investigate it at length and in detail. It is only a mistaken view. We continue to look at the great elements, the causes for the arising of the body, its impermanence, our own mortality, any of these, or all of them, if we really want to know. We also investigate the four parts of mind as they successively arise. “Who is doing all this, and very often against my will? Why is it happening when I would much rather be in the fourth jhāna?”

In this way, we can get nearer to an understanding of what the Buddha really taught. If we just stay on the surface, we will never be able to use his road map correctly. His promise was that if we go the whole way, there would be no more dukkha ever again. If through our practice we gain confidence in what he says, we may want to follow his map in every detail and continue on our journey.

## The Fifth and Sixth Meditative Absorptions

### *“Infinity of Space” and “Infinity of Consciousness”*

There are some apt similes for the first four meditative absorptions given by Buddhaghosa in his commentary, the *Visuddhimagga*, written in the fifth century.<sup>3</sup>

A man is wandering through the desert, carrying no water with him, and growing thirstier and thirstier. At last, he sees a pool in the distance and is filled with excitement and delight.

To wander through the desert feeling very thirsty represents our inner yearning for joy, happiness, and peace, which we try unsuccessfully to satisfy in the outside world. The excitement and delight experienced on seeing the pool in the distance correspond to the feeling that arises in the first jhāna — the realization that there is something that, though it is still “in the distance,” can ultimately bring us complete satisfaction. Knowing it is there, the mind moves toward it.

Next, the man stands at the edge of the pool and is extremely joyful, knowing he has reached the water that will take away his thirst. This describes the second jhāna, the joy of knowing that we have come to the brink of inner satisfaction.

He then climbs into the pool and drinks, and having drunk all he needs, he feels contented and quite a different person from the one who was wandering around in the desert without any water.

This is the experience of the third jhāna. If we have ever been without water for a long period, we know how distressing that would be, both physically and mentally. The simile refers to our normal mental and emotional states, for while we are searching, we are always agitated and ill at ease, but once we have “drunk what we need,” the difference is enormous. We experience joy and contentment. This delightful state is not the final goal of the Buddha’s teaching, but only a step on the way. It is, however, a vital step, for it gives us the impetus to carry on and also to gain new insights.

Now the wanderer in the desert feels at peace. Earlier, restlessly searching, he was in a very unpleasant situation, for water is an absolute necessity for physical

survival. His need pushed him in all directions. Now that he has slaked his thirst, he climbs out of the pool, goes to a shady tree, and lies down to recover from his great exertions. This feeling of being totally at ease is experienced in the fourth jhāna. Not that we fall asleep, but rather that, in the stillness of the jhāna, the mind comes to rest.

These similes describe very well what we go through in life, sometimes without even knowing what is happening. Just as we cannot live without water, so are joy and peace essential for our inner fulfillment. We may not even be aware that we are searching for something. It manifests only in our restlessness as we move from here to there, trying out different friends, different ideas, different jobs, different countries. Whatever we attempt is a reflection of our inner thirst, which we hope to quench in all these external ways. What we are looking for lies within us, and if we gave our time and energy to an interior search, we would come across it much faster, since that is the only place where it is to be found.

It is said that the fourth jhāna is the springboard for the formless jhānas that follow. We are all capable of reaching these states of consciousness; in fact, they might almost be called “nothing special.” They are certainly not enlightenment, but they are the foundation and implementation of our mind-capacity. Enlightenment itself is something special and requires a great deal of mental strength, so we must first lay the foundations. The meditative absorptions are only a matter of patience and perseverance, while, above all, not looking for any achievement or result.

The first four jhānas are called the “fine-material absorptions” because we have similar states in ordinary life, though far less fulfilling and always dependent on outer conditions. We can, however, relate to these jhānas fairly easily because of that. All these absorption states are already within us, and all that obscures them from our view are our own thought processes. Whatever the thought might be, whether “I have to concentrate,” or “I must do this,” or “I don’t want to do that,” is of no consequence. The absorptions are hidden from us by our thinking, emoting, reacting, opinions, and viewpoints — all things with which we are utterly familiar. When we realize that we have never been completely satisfied by our usual activities of mind and body, then there is only one answer: to let them go during meditation and not allow them to enter the mind. Whether “I” like something or do not like it, whether “I” want to achieve something or not, makes no difference and has no bearing on our meditation. When we let the whole conglomeration drop, the mind automatically reverts to other states of consciousness. This is what the Buddha is explaining to Poṭṭhapāda. We all have consciousness, and therefore we are also capable of accessing those states of awareness known as the meditative absorptions.

People have written and spoken in conflicting ways about the absorptions, giving rise to a great deal of confusion. It is easier if we have not been exposed to any of this because then there are no preconceived ideas that may hamper us, and we can simply sit down and do it. If we drop whatever may be going on in the mind, the rest happens quite naturally, because this is where the calm and collected mind goes. It has nowhere else to go until it has reached Nibbāna, and then it can move into the bliss of Nibbāna. Until then, these are the only states it can experience, once it has dropped everything else. It is not even necessary to “get” concentrated. All we have to do is let go of our thought processes. Just as a dog jumps into a pool, comes out, and rids itself of all the water that has collected on its coat, we shake it all off.

The next steps are known as the formless meditative absorptions. In Pali, the first four are called the *rūpa* jhānas, and the next four, the *arūpa* jhānas. *Rūpa* means “form.” *A* means “non,” or “not.” These jhānas are known as formless because, when we are using our mental abilities in an ordinary, everyday way, we have no connection to them. In fact, to a non-meditator, they could sound like a fairy tale. A meditator, even without having experienced them, might have a glimmer of understanding. As we saw in the previous chapters, the first four jhānas concern physical sensations and emotions. The similes given by the Buddha all refer to the body: it should be suffused, drenched, or, in the fourth jhāna, completely covered. In these next jhānas, no such similes are given, and no emotions, and certainly no physical sensations are touched upon. These are strictly mental states, and they come about because the mind, through constant practice of the first four absorptions, has grown malleable, pliable, and flexible enough to experience them. It has lost its rigidity and resistance, and is now capable of reaching these next higher levels.

The Buddha describes the fifth jhāna thus:

Again, by passing entirely beyond bodily sensations, by the disappearance of all sense of resistance and by non-attraction to the perception of diversity, seeing that space is infinite, he reaches and remains in the Sphere of Infinite Space. In this way, some perceptions arise through training, and some pass away through training.

In the fourth jhāna we no longer experience bodily sensations but are only aware of the stillness of our mind, our emotions, and feelings. So in the fifth jhāna, “passing entirely beyond bodily sensations” is not something that has to be done specifically. Rather, it is “all sense of resistance” that must be deliberately dropped. This refers, first and foremost, to the limitation of the body as we

normally experience it. We conceptualize a distinct boundary: “Where my skin ends is where my body ends,” and that is where “I” end too, or so we believe. There is a definite resistance, a limit we impose on ourselves. In the first four fine-material absorptions, that boundary has already been enlarged to some extent. At any rate, it is not quite as rigid and restricted as it is in our ordinary everyday life, where we know exactly where we begin and end, or at least imagine we do; we see ourselves as filling a prescribed space.

When we come out of fourth jhāna and want to reach “the infinity of space,” we can notice the boundaries of the body, wherever they may be at the moment, and start stretching its limits further and further. The contemplation on the four elements, referred to earlier, gives some inkling of this process.

The Buddha speaks of “non-attraction to the perception of diversity.” We need to get beyond that attraction to “singleness” of one person, one house, one tree, one forest, one sky, one horizon. We perceive everything as separate, as having a boundary. This attraction to diversity is the natural human state. The Pali word for diversity is *papañca*, “manifoldness,” and nature abounds in it. Within every species there are countless “individuals.” Human beings are a case in point: we all look a little different from each other. We are attracted to that diversity. When we are in a forest, we enjoy the shape of each particular tree, the characteristics of each branch or leaf; we find that beautiful. Similarly, we look up at the sky and appreciate the single stars, or the moon. We do the same with people: attracted by one face, finding it pleasing, or turning away from another. We must go beyond all that in order to get into the infinity of space.

There are two methods of doing this, and we can use either or both depending on how difficult we find it to expand the mind sufficiently. One way, as mentioned above, is to go to the boundaries of the body, wherever they are experienced, and begin to expand them until they are totally dissolved in infinity. Should we come to a blockage where expansion seems to go no further, we can then use the perception of forests, meadows, mountains, valleys, rivers, oceans; then further to this whole globe we live on; and even further to the sky that surrounds it and the horizon. When we come to the horizon, we let go of that too, and there is the infinity of space. This is “non-attraction to diversity,” or to the boundaries that, in our opinion, keep everything separate.

It is also helpful to reflect on these guidelines, asking ourselves whether there is truth in the Buddha’s statement; is there, in fact, total unity, rather than the seeming diversity to which we are so attracted? Are the boundaries, which seem so real, nothing but an optical illusion? From a scientific point of view, it is common knowledge that there are no solid building blocks to be found



anywhere in the universe. There are only particles of energy, endlessly coming together and falling apart. We have all heard of this but tend to forget it. If, through contemplation, we come to see that this really is the way things are, we will also recognize that our boundaries can only be mind-made illusion. This understanding will help us to let go of our attraction to diversity.

Above are two approaches to entering into the infinity of space, which, according to the Buddha's words, can be done quite deliberately. We do not have to wait for the great good fortune of perhaps one day chancing upon it. Being able to realize such an underlying truth helps to expand the mind. Most people never think in this way. They have no concept of total unity. Even scientists, who have come to this truth through experiment and investigation, rarely make it a part of their inner thought processes. They see it simply as a scientific fact. If, however, it is a truth, then it refers to our own mind, for mind is the underlying factor of the universe. This is not the personal, limited mind with which we are all familiar. If we give this realization some thought, we may find that we are able to reach that kind of mind extension. The less we limit the mind, the more it is able to expand, and the easier it is to see the highest truths. What we usually know has no bearing on absolute truth; it is narrowed down and distorted by our own limitations. If we expand the mind, we go beyond those limitations. We all have this potential, and in fact, as human beings, it is our responsibility to make the most of such potential; not to stay within our present limits, but to expand as far as we can go.

After any concentrated meditation, but particularly after any of the jhānas, it is most beneficial and worthwhile to direct the mind toward inquiry into "insight-wisdom."

In the following statement the Buddha deals with the mistaken views of the self, prevalent in his time. Because the language sounds archaic to our ears, we may jump to the conclusion that what is being said has no connection to the way we think today. On the contrary, it is exactly how we think.

Certain ascetics and Brahmin declare and hold the view: since this self is material, composed of the four great elements, the product of mother and father, at the breaking-up of the body it is annihilated and perishes and does not exist after death. This is the way in which this self is annihilated.

The first thing we learn from this is that those who propounded this view — and Poṭṭhapāda was one of them — believed that the self is identical with the body, that this body is "me." This view is so widespread in our own age that it would be impossible to guess how many of us firmly believe it. From it comes

the popular idea that if we perfect our bodies, we ourselves will be perfected. Firstly, we can never perfect the body, and secondly, even that would not make the essential difference. Physically, we may feel a little better, but that is all. This view, however, can be found today in almost any esoteric magazine.

We, of course, use a different type of language. We would not talk of being composed of four great elements, but the concept is exactly the same. We look in the mirror and say to ourselves “That is me.” Who else could it be? We have looked so often in that mirror and always seen the same reflection. Of course it must be “me.” This is a limited and limiting viewpoint. It cannot bring us fulfillment because the body itself can never be satisfied. It has needs that must constantly be met and demands that are sometimes quite absurd. The body brings us many problems. Think for a moment how it would be if we could sit on the meditation pillow with only a mind and no body. What a wonderful help to our meditation. We would never feel, “I can’t endure this position a moment longer,” never be troubled by painful knees, backache, an itch here, a sneeze there. Of course, we would still have to concentrate the mind, but we would be so much freer to do so. The body, to say the least, is a nuisance. Can we acknowledge that it is ridiculous to identify ourselves with it? Why should we think we are that nuisance? Yet, like Poṭṭhapāda and his acquaintances, we assume exactly that.

Next comes a second mistaken view of the self, one that sounds a little more grandiose:

And another says: there is such a self as you say, I do not deny it. But that self is not wholly annihilated for there is another self, divine, material, belonging to the sense-sphere, fed on real food. You do not know it or see it, but I do. It is this self that at the breaking-up of the body perishes.

This is the identification with a soul. When the body breaks up, that particular person that we were is gone. But there is another divine self, which belongs to the “sense-sphere.” A similar view is very widespread nowadays. We may not believe it intellectually, but it has been drummed into us for so long that we are left with an underlying doubt; perhaps there is a “me” in the soul, or a soul in me — whichever way we like to think of it — that will be quite different from the “me” we know now. The “soul-me” will be good. We do not like to admit that we have both sides in us, the wholesome and the unwholesome. We would like to think that the soul is our refined aspect, and that it will have the self in it. Even if we deny it intellectually, there is still this inner hope: “If I am not the body, at least I will be that.” Another part of this

belief system contains the notion that wherever the self goes after death, it will be happy.

The third view is:

There is such a self as you say, I do not deny it. But that self is not wholly annihilated, for there is another self, divine, material, mind-made, complete with all its parts, not defective in any sense-organ. It is this self that at the breaking-up of the body perishes.

Here we have a subtle, mind-made idea that posits, not a soul, but a higher self. In Hinduism, this is the concept of union with Atman, the “absolute self,” in contrast to a “particular self.” The Buddha says that all this is quite wrong, which is why he is repeating these various mistaken viewpoints. The “mind-made self” is also a reference to the higher jhānas, the first of which is, as we have seen, “infinity of space.” Experiencing such a state of consciousness brings about the idea that if “I” dissolve into that space, then that is the way the mind has made up the self.

All these concepts arise because people are unable to let go of the idea that there must be “someone” there. We continue to believe it. “Who is doing everything I’m doing?” we say to ourselves. “Who is thinking all the thoughts I’m thinking? Who is reacting to my sense-contacts? Who is wanting all the things I want? There has to be somebody there.” Even if we no longer identify with the body, which is really not so difficult to do, we feel compelled to identify with something else. The first step would be the soul; the second would be a higher self, or through the formless absorptions, some kind of self that still exists within infinite space or infinite consciousness.

Lastly, a fourth wrong view is:

There is such a self as you say, but there is another self which, by passing entirely beyond bodily sensations, by the disappearance of all sense of resistance, and by non-attraction to the perception of diversity, seeing that space is infinite, has realized the sphere of infinite space. It is this self that at the breaking-up of the body perishes.

This is “self within unity.” In the fifth jhāna, the ability to get into infinite space brings with it an experience of unity. We lose our separateness, our alienation. The idea of “unity-consciousness,” popular at the moment, has a certain validity. It is the consciousness that we are not the observer, the one who stands apart and watches everything happening. As long as we are this observer we cannot help being judgmental, critical, disliking. We are beset with craving

because we would like to get some of what we are observing, or we would like to get rid of some of it, but we are not embedded within all we experience. As long as we maintain this stance, we can believe in the body, or the soul, or the higher self. When we have the experience of unity, we may actually believe that we have discarded our ego-consciousness. This is the idea of union with God, or in Hinduism, with Atman. However, to unite, to join with something, implies that there is something or someone who can enter into such a union. Once again, the Buddha denies this viewpoint.

In each of these four wrong views there is still the idea, however subtle, of a “self.” Certainly “unity-consciousness” is preferable to “separation-consciousness.” It enables us to feel loving-kindness and compassion for others almost without effort, for if all is one, who can irk or irritate us? It also removes a lot of fear. When we feel alienated, we also feel threatened by others, by the world around us, and by death. When we feel at one with all that exists, whether we call it God, or Atman, or some other word, that fear is greatly diminished. The sense of self, however, is still present, for we still need it in order to unite with the higher ideal.

It is very much worth our while to contemplate these four views and ask ourselves to which of them we adhere. Is it identification with the body? The soul? The higher self? Is it union with creation? Who do we actually think we are? We may never have experienced unity-consciousness, but we can contemplate the idea and ask ourselves who or what unites. We can check out whether the soul is to be found within and whether that is “me.” We can contemplate the higher self and the body. Is there really any foundation for seeing “me” in any one of these? Our convictions are deeply ingrained, and while the mind is still contracted, rather than malleable and expansive, it has great difficulty in seeing things as they are. It is very hard for us to grasp that these are all just belief systems invented by the mind in order to support the ego. When we no longer need or want to support this ego assertion, it becomes much easier to see a different reality. The clearer this reality becomes, the easier it is to meditate, for we begin to understand that the only thing that stands in the way of our practice is “me.” The more clearly we grasp this “me” as simply an idea, the less will it obstruct our path.

The Buddha’s teaching is not just a psychological aid to living. It is that too, but more importantly it is a radical re-thinking, followed by a radical re-experiencing. This is why it has endured for two thousand five hundred years. Psychology has its ups and downs, its fads and new ideas, but this teaching is so fundamental, nothing new can be added to it. As we practice, we try to see the whole gamut of experience that the Buddha has shown us. This is where our

ability to contemplate and to investigate comes in. When we meditate, the mind is attempting to become calm and collected; when we contemplate, it is trying to see things in a different light. The two have to go hand in hand. There is a completeness, a unity, to the Buddha's teaching, as we can see from this sutta. We cannot just single out one part of it and practice that; it does not work that way. All must be included: moral conduct, guarding the senses, contentment, mindfulness, meditation or right concentration, contemplation, and investigation.

We now come to the sixth jhāna:

Again, by passing entirely beyond the Sphere of Infinite Space, seeing that consciousness is infinite, he reaches and remains in the Sphere of Infinite Consciousness. In this way some perceptions arise through training, and some pass away through training.

These explanations of the formless absorptions are very brief, and we might suppose this is so because the Buddha realizes that Poṭṭhapāda is not ready yet for their actual practice, or that part of the explanation has been lost.

When, in the fifth jhāna, we experience the infinity of space, all we really have to do to get into the next jhāna is turn our attention from the spaciousness to the consciousness that has experienced it. Only infinite consciousness can experience infinite space. On emerging from the sixth jhāna, when we ask ourselves "What have I learned from this?" we realize that there is no such thing as personal identity, only unity. When we integrate this into our thought process, unity-consciousness arises. Neither in infinite space nor in infinite consciousness can we find a separate person who is experiencing a meditative absorption. Should we find one, then we are no longer concentrated on infinity, and the observer has resurfaced. In the fourth jhāna, the observer is minimal, which is a great aid to mental energy and clarity. In the fifth and sixth, the observer is more apparent, so when we come out of either one, the observer knows perfectly well that there was nobody and nothing except infinity, and can actually fully absorb that understanding.

With the experience of infinity of consciousness comes the realization that it is synonymous with universal consciousness. Once we have that understanding, in the form of actual experience, we will never want to soil universal consciousness with unwholesome thoughts, speech, or action. We are all, each one of us, part of it, and the more our own consciousness is purified, the easier it is for us to have access to the purity of universal consciousness. Within it, everything can be found. Whatever we think, say, or do is contained in it and does not disappear. This is another realization inherent in experiencing the

jhānas.

We can compare the fifth and sixth jhānas with the first and second absorptions. When we have a delightful sensation, joy arises. All we have to do is shift our attention from the sensation to the emotion, which is already present and just needs our awareness. In the fifth and sixth jhāna, it is the same, only on a subtler level, for the absorptions become progressively finer tuned. With the experience of infinite space, the experience of infinite consciousness arises simultaneously. We simply turn our attention from the spaciousness itself to the consciousness that is aware of that.

Infinity of consciousness can be misunderstood. This was particularly so in the Hindu tradition, where it was often thought to be the epitome of spiritual attainment. The experience does give rise to an absolutely authentic realization, which is: “I am that,” in Sanskrit *tat tvam asi*, describing unity-consciousness. Meister Eckhart, the medieval Christian mystic, worded it slightly differently when he said: “God and I are the same.” He narrowly escaped being burned at the stake for this. He said it with no further explanation whatsoever, and I think we can assume that he reached the higher jhānic states. For otherwise it would be impossible to say such a thing, and say to it, as he did, not from pride but with humility, for his greatest endeavor was not to “be” anyone.

It is certainly a highly important realization and part of the meditative process. As, through practice, we develop this process and make it more and more our own, the level of clarity and understanding in the mind also rises simultaneously. It is no longer so limited and contracted that it can only be concerned with the “particular self.” In meditation, it has reached something that is beyond even the “absolute self.” However, though it may experience both infinite space and infinite consciousness, the mind will realize, when it comes out of these states of awareness, that dukkha is present again and that there is more to be done. As long as we feel a self within, that self will have dukkha. That is why it is important to investigate which “self” we believe in, and to ask ourselves whether there are any grounds for that belief. When we find it to be without foundation, we may experience quite a significant shift in our perception of how things really are.

## 8

# The Seventh, Eighth, and Ninth Meditative Absorptions

*“The Sphere of No-thingness,”  
“Neither Perception nor Non-perception,”  
and “Cessation”*

“Again, by passing entirely beyond the Sphere of Infinite Consciousness, seeing that there is no-thing, he reaches and remains in the Sphere of No-Thingness, and he becomes one who is conscious of this true but subtle perception of the Sphere of No-Thingness. In this way some perceptions arise through training, and some pass away through training. And this is that training,” said the Lord.

This description of the seventh jhāna is just as brief as the preceding ones. The translator has inserted a hyphen into the word “nothingness,” which is helpful. Otherwise we might misunderstand the term, or dismiss it, wondering how “nothingness” could ever be anything on which we could put our attention. Calling it “No-thingness” is clearer and more descriptive.

The fifth, sixth, and seventh jhānas are often known as the *vipassanā* or insight jhānas. Of course we also gain insights from the first four, as we have already seen. To recapitulate briefly: the first brings the insight that what we are looking for in the world is already within us; the second, that our sense-contacts can never provide us with the joy we experience in the jhāna itself; the third, that contentment and peacefulness can only arise where there is wishlessness. It is worth repeating here that wishing to get into any of these jhānas guarantees that they will not happen; we need to drop all wishes and simply relax into the experience. The fourth, that when ego assertion is minimized, stillness arises, and from that stillness comes even-mindedness, or equanimity.

The fifth and sixth jhānas bring the major insight that, during meditation, the person we think we are is not available. Space is there, consciousness is there, but although there is an observer, there is no person to be found. That observer has expanded to the infinity of space and consciousness, for otherwise neither could be known. The little observer who is sitting here now, reading these pages, trying to understand, cannot experience infinity. We do not look very infinite,

do we? We do not feel very infinite either. But at the time of the jhāna, there is a feeling of infinity, and the observer is also infinite. Although there is space, which is materiality, and although there is consciousness, which is mind, there is nobody there who can claim to have either of these. They just are.

In the seventh jhāna, the Sphere of No-thingness, we realize that not only is there no person, there is no “thing.” Neither in the infinity of space nor in the infinity of consciousness is there anything that can be grasped or held onto; not a single solid building block in the whole universe. To hear of such a truth, to read about it, is all very interesting, but to experience it for ourselves is another matter. Afterward, our reactions to the world and the people in it are bound to change, for we now possess the inner knowledge that, however solid everything and everyone may appear, in reality everything is in constant flux.

During the seventh jhāna itself, this can be experienced in two different ways. We may become aware of a constant, very subtle movement, as if we were looking at a fountain where the spray is constantly in motion; that is too gross a description, but it conveys some idea of it. The other possibility is that we become aware of a great expanse that combines infinity of space and the consciousness of it, and within that expanse there is no-thing to be found.

These profound insights cannot be assimilated straightaway; it takes time, and the jhānas must be repeated many times before the mind becomes imbued with this knowledge and vision. Then it becomes a gut feeling, and we can act upon it. It is not to be confused with Nibbāna, but it is certainly a taste of another dimension.

Poṭṭhapāda, from the moment when a monk has gained this controlled perception, he proceeds from stage to stage till he reaches the limit of perception.

The term “controlled perception” refers to the jhānas, for it is during the jhānas that the mind first gains such control. Most people think they are already in control of their lives, which is just a lack of understanding. If that were really so, we would certainly never be so foolish as to allow ourselves to be unhappy. Control means that we can think what we choose to think and let go of all the things that are not conducive to our happiness and to the goal of our practice. The first time this happens is when the mind becomes one-pointed enough to experience the jhānas. Obviously, the higher the jhāna, the greater the degree of control, and it is with the third jhāna that controlled perception really begins. Then, as the Buddha says here, we proceed from stage to stage until we reach “the limit of perception.”



This “limit of perception” is touched upon in the eighth jhāna, which provides the greatest restfulness for the meditating mind and thereby infuses us with the most energy possible. It is the final stage before “the extinction (cessation) of higher consciousness (perception),” sometimes known as the ninth jhāna, which is what Poṭṭhapāda was asking about in the first place. As we saw in chapter one, the Pali word for this is *abhisaññānirodha*: *abhi*, “higher”; *saññā*, “perception”; and *nirodha*, “cessation.” It is usually referred to simply as *nirodha*. It is said in the scriptures that only nonreturners, or arahants, are able to enter into this jhāna.

In some of the writings and commentaries it is quite elaborately described. Such a person appears to be dead, for the breath has become so fine as to be unnoticeable. The life force has not, however, left the body, which retains a little heat and a very slow heartbeat. It is said that a meditator can remain in this “cessation” for up to seven days. It would not, however, be usual for a meditator to choose to do such a thing; it would be more commonly undertaken as some kind of display of mastery, of which the Buddha strongly disapproved.

When he has reached the limit of perception it occurs to him:  
“Mental activity is worse for me, lack of mental activity is better.”

What is meant here, and it is a very important insight, is that thinking itself is dukkha. Any wish, any desire, any activity in the mind is dukkha, because all thinking is forever moving. Movement is irritation, which creates dukkha, and can never be totally fulfilling. If we think about the past, for instance, we bring it into the present. If that past was unsatisfactory, we wish it had been different, thereby causing ourselves a lot of needless suffering. We should let the past rest. It is gone, there is no need to relive that unhappiness. We are alive now and practicing. The only thoughts that can benefit us are those that concern the path to liberation, as we experience it in the present moment. Equally, if we bring the future to mind, hoping for something we want, or praying that some other thing will not happen, we bring that also into the present and with it, dukkha. We need to look at ourselves honestly, though without judgment, and recognize how frequently we do this and how foolish it is.

To say “mental activity is worse for me, lack of mental activity is better” does not mean we should become unthinking vegetables! The Buddha himself had the sharpest of minds and was a genius at explaining the human situation. But, even outside of meditation, there are many moments in our day when there is no need to think. At these times we can simply be aware of what is: breath, movement, sight, hearing, with no explanations coming from the mind. We learn non-thinking through the jhānas, we practice it in everyday life, thereby giving the

mind far more strength and energy, for we are not overworking it, as most of us habitually do.

“If I were to think and imagine, these perceptions that I have attained would cease, and coarser perceptions would arise in me. Suppose I were not to think or imagine?” So, the meditator realizes that these very subtle perceptions that arise in the seventh jhāna, and even more so in the eighth, cease as soon as we begin to think and imagine. Compared with the *jhānic* states, thinking, reacting, and projecting are all coarse perceptions. Projecting, particularly, is a very negative habit of mind. We project onto others what we carry within, but refuse to admit it to ourselves and then blame and dislike the other person. Of course, we have to live in the world, have a job, join in discussions; we have to go to that level of thought, there is no other way. The Buddha did so too. In this sutta he is talking to Poṭṭhapāda on a very ordinary mental level because he is answering questions and offering explanations. But there are both subtle and coarse perceptions, and the subtlety of our perceptions brings a finesse to our mind and to our whole being. We can truly say we are what we think, and we should take a cue from this, and always keep careful watch over our thought processes and what we choose to think about. The greater the care we take, the easier we will find the pathway and practice of the meditative absorptions.

So he neither thinks nor imagines. And then, in him, just these perceptions arise, but other, coarser perceptions do not arise.

There are several ways of translating the verb “to imagine”: “to manipulate, to plan, to perfect, to fancy” — all are possibilities. Since this is a dead language, spoken more than two thousand years ago, the task is not easy. But when we are neither thinking nor imagining, not planning, reacting, projecting, then the coarser perceptions do not arise. The duality of the world, what we like or do not like, what we think others should do or not do, none of that is present in the mind. The infinitely more subtle perceptions of the jhānas can only arise when we are able to let all that go. The Buddha continues:

He attains cessation. And that, Poṭṭhapāda, is the way in which the cessation of perception is brought about by successive steps.

The eighth jhāna, which the Buddha does not elaborate on here, is known as “neither perception nor non-perception.” It is “neither this nor that,” a state of inactivity for the mind, in which observing has almost come to a complete halt. It is still present, but at such a refined level that we are neither perceiving, nor not-perceiving. Even at cessation, the ninth jhāna, there is still a very subtle perception of “me” for the nonreturner, which is likened to the aroma that clings to a flower. Only the arahant is entirely free from that. The Buddha now

questions Poṭṭhapāda:

“What do you think, Poṭṭhapāda? Have you heard of this before?”

“No, Lord. As I understand it, the Lord has said: ‘Poṭṭhapāda, from the moment when a monk has gained this controlled perception, he proceeds from stage to stage until he reaches the limit of perception... . He attains cessation... and that is the way in which the cessation of perception is brought about by successive steps.’”

“That is right, Poṭṭhapāda.”

So Poṭṭhapāda is a good student; he has listened and retained what he has been told. But now, having at last been given the answer to his original question, he immediately comes up with others:

Lord, do you teach that the summit of perception is just one, or that it is many?

The Buddha replies:

I teach it as both one and many.

And Poṭṭhapāda follows up with another question:

Lord, how is it one, and how is it many?

And the Buddha responds:

According as one attains successively to the cessation of each perception, so I teach the summit of that perception; thus I teach both one summit of perception, and I also teach many.

If we use the word “consciousness” rather than “perception,” it may be easier for us to grasp what the Buddha is saying here. There is, in the first jhāna, a shift of consciousness. It is not yet very subtle, but it is, nonetheless, different. When we come out of the jhāna, that consciousness, the summit of our experience at that time, ceases. As we advance through the jhānas, it becomes progressively more subtle, each stage paving the way for the next, until we reach the last, “the summit of perception,” which is the outer limit of human capability. Then follows cessation. The Buddha teaches both this final summit and also the stage-by-stage summits of each jhāna. Poṭṭhapāda is still not satisfied:

Lord, does perception arise before knowledge, or knowledge arise before perception, or do both arise simultaneously?

The Buddha answers:

Perception arises first, Poṭṭhapāda, then knowledge, and from the arising of perception comes the arising of knowledge. And one knows: “Thus conditioned, knowledge arises.”

In chapter six we looked at the four aspects of mind: sense-consciousness, feeling, perception, and mental formation. So we already know that, in terms of cause and effect, perception has to arise before knowledge can follow. In other words, we have to have the experience before we can understand it. This holds true for everything we do. For instance, to understand the concept of impermanence, we first have to experience it in, say, the arising and ceasing of our breath or our thoughts. It is exactly the same, with the consciousness levels of the jhānas. They have to have taken place before we can “know” what has happened. The word “knowledge,” as the Buddha uses it here, has been described in the early commentary to the Pali Canon, as “review-knowledge.” This really comes to the same thing, for we can only review what has already happened. It is, in fact, the way to wisdom; for insight only arises through the understood experience. This is an important part of the Buddha’s teaching. We all have the seed of enlightenment within, but because we do not truly understand our experiences, they bring us no insight and we remain unenlightened. The Buddha continues:

In this way you can see how perception arises first, and then knowledge, and that from the arising of perception comes the arising of knowledge.

At this stage, the Buddha is answering Poṭṭhapāda’s questions directly, as he has already given him all the training steps. Poṭṭhapāda is obviously very interested in what is being said, but it is equally obvious that he is quite unfamiliar with any of it, for otherwise he would not be asking such questions. Now he comes up with another:

Lord, is perception a person’s self, or is perception one thing, and self another?

This is a typical difficulty that arises when we look at things from the relative level of truth. We identify with the perception and call it “me.” “Who else,” we say, “could be observing what I am thinking? It must be me,” and in this manner our thoughts go round and round in circles, and we never find a way out, because to do so, we would have to let go of all these ideas. It is the same with Poṭṭhapāda, who is totally immersed in the relative level of truth. We can easily identify with him, can we not? We can also have a great deal of compassion for

him, for he is just like us.

The Buddha asks him, “Well, Poṭṭhapāda, do you postulate a self?” He is attempting to move Poṭṭhapāda away from the idea of a self but meets with no success, as we shall see.

Lord, I postulate a gross self, material, composed of the four elements, and feeding on solid food.

Poṭṭhapāda sees this body as the self, “me.” The Buddha responds:

But with such a gross self, Poṭṭhapāda, perception would be one thing, and the self another. You can see it in this way. Given such a gross self, certain perceptions would arise in a person, and others pass away. In this way you can see that perception must be one thing, the self another.

In other words, if Poṭṭhapāda is the gross self, the body, then how does he account for perceptions, which come and go? How can the two be identical?

Poṭṭhapāda seems to concede the truth of this, for he now comes up with another idea. He postulates a mind-made self. Here, too, we can identify with him. People often claim to have accepted the fact: “I am not the body.” It is a risky statement, however. A deeper insight would be: “The body is not mine.” If we say, “I am not the body,” it still implies ownership, and who is that owner? It is, of course, “me.” “I” own the body, “I” try to keep it healthy and happy, bring it pleasant sense-contacts. It is mine in the same way as a house, a car, or a refrigerator is mine. I certainly do not think I am the refrigerator. This is Poṭṭhapāda’s position when he now says:

Lord, I postulate a mind-made self complete with all its parts, not defective in any sense organ.

He has in no way given up the idea of ownership. All he has done is to substitute the mind for the body. “I am the mind” rather than “I am the body.” The Buddha replies as he did before:

But with such a mind-made self, perception would be one thing, and the self another... . Given such a mind-made self, certain perceptions would arise in a person, and others pass away. In this way you can see that perception must be one thing, the self another.

Forced to see the truth of this, Poṭṭhapāda thinks up yet another possibility, “Lord, I assume a formless self, made up of perception.” In fact, he is being quite clever. If the self is neither the body, nor the mind, then perhaps it has no materiality whatsoever; perhaps it is formless. “Formless” is a word used in

connection with the higher jhānas, which the Buddha has already explained. Here again he tells Poṭṭhapāda that perception would be one thing, the self another. Even given such a formless self, certain perceptions would arise in a person and others pass away. He is trying to get Poṭṭhapāda to see that logically a perception cannot be the same as a self, formless or not, for perceptions arise, and then they cease. Poṭṭhapāda now asks him:

But Lord, is it possible for me to know whether perception is a person's self, or whether perception is one thing, and self another?

He is growing a little frustrated. The Buddha says:

Poṭṭhapāda, it is difficult for one of different views, a different faith, under different influences, with different pursuits and a different training to know whether these are two different things or not.

In other words, he says you are not my student. You have learned from other teachers, have a different belief system, have come under different influences, and so it would be very hard for you to realize this truth.

It is much the same for us today. If we are influenced by a belief in the soul, or the afterlife, or happiness after death, or a particular way of practice, it is indeed difficult for us to understand; we are, so to say, on a different track. Of course we can change our minds; we do so constantly, but we need to see the necessity for that change. In order to truly hear what the Buddha teaches, we need to become so aware of our own dukkha — this is always the first step — that we finally recognize that nothing we have previously tried has been successful in eradicating dukkha. Then, perhaps, we may be ready for a profound change and be influenced in a different way. Later, Poṭṭhapāda himself became a student of the Buddha. At this stage, however, he is still full of all kinds of ideas and theories, which he has come across through various teachers, or from the *R̥g Veda*, ancient Brahmanic teachings, often committed to memory by spiritual aspirants, with which he was undoubtedly familiar. The Buddha is gently pointing out that, because of Poṭṭhapāda's previous conditioning, it is impossible for him to present the answers to these questions in a way that Poṭṭhapāda can accept. As a result, Poṭṭhapāda now abandons this line of questioning, and this part of their conversation comes to a close. As we shall see in the next chapter, he will begin again, asking totally different questions, but for the moment he is silenced. It is obvious that he is quite unable to get to the absolute truth about the self.

In the last chapter various selves were mentioned, all of which have been postulated at one time or another, culminating in the “unity-self.” Poṭṭhapāda

has come up with three: body, mind, and formless. He does not yet see that all these statements are just ideas. We are in exactly the same position. We have our own ideas, and we believe them with great vehemence because they are “mine.” But are there really solid grounds for them? Just because “I” have an idea about something or someone, does that make it true? On an absolute level, of course, it does not; for on that level all is flux and movement. But even on a relative level, there is no guarantee that this is so. We should always question our ideas and try to see where they come from. If they are negative, we should question them even more. We need to recognize their source, which is always within ourselves. Any idea we have is just a projection. Even the idea of self is a projection, one that we would like to be true because it provides a foundation for our greed and hate. If, however, we have come to realize that these two do not bring us much joy, we may perhaps be able to go a step further than Poṭṭhapāda. We may be able to see more clearly and wonder how we could ever have imagined there could actually be “somebody” within all that flux of arising and ceasing. Who could possibly be sitting inside, pulling the strings, like a puppet master in a puppet theater, making lifeless dolls dance and hop around? Do we really think we are that somebody? It seems that we do, and we should examine this idea over and over again.

Like Poṭṭhapāda, we too have encountered different influences. We have been influenced by what others think and by everything we have ever experienced and believed we understood. But the Buddha offers us a training, and within that training we may catch a glimpse of freedom. No longer having a “self” is the only worthwhile freedom because it liberates us from greed and hate. The Buddha’s genius lies in the fact that he was capable of explaining to others what he himself had experienced.

## Disenchantment, Dispassion, and the Four Noble Truths

Poṭṭhapāda now embarks on quite another line of questioning. He is very much like us, is he not? If we cannot grasp the answer to one thing, we drop the whole subject and come up with another.

Well, Lord, if this question of self and perceptions is difficult for one like me, tell me: Is the world eternal? Is only this true and the opposite false?

The Buddha replies:

Poṭṭhapāda, I have not declared that the world is eternal, and that the opposite view is false.

The following dialogue ensued:

“Well, Lord, is the world not eternal?”

“I have not declared that the world is not eternal.”

“Well, Lord, is the world infinite... not infinite?”

“I have not declared that the world is not infinite, and that the opposite view is false.”

This four-pointed method of questioning, which can seem so cumbersome to us now, is typical of the way debates were conducted in India in Poṭṭhapāda’s day: “Is it so? Is it not so? Is it both so and not so? Is it neither so, nor not so?” Using this method, Poṭṭhapāda brings up ten points, which became known as the Undeclared (or Indeterminate) Points. They are the ten points that the Buddha did not declare, questions he was not prepared to answer. Scholars believe that this questionnaire was traditionally put to ascetics, wanderers, and spiritual leaders in order to discover what views they held. The dialogue between Poṭṭhapāda and the Buddha continues:

“Well, Lord, is the soul the same as the body? ... is the soul one thing and the body another?”

“I have not declared that the soul is one thing and the body another.”



“Well, Lord, does the Tathāgata exist after death? Is only this true and all else false?”

“I have not declared that the Tathāgata exists after death.”

“Well, Lord, does the Tathāgata not exist after death? ... both exist and not exist after death? ... neither exist nor not exist after death?”

“I have not declared that the Tathāgata neither exists nor does not exist after death, and that all else is false.”

Poṭṭhapāda finally asks him:

But, Lord, why has the Lord not declared these things?

The Buddha’s answer is highly meaningful:

Poṭṭhapāda, that is not conducive to the purpose, not conducive to Dhamma, not the way to embark on the holy life; it does not lead to disenchantment, to dispassion, to cessation, to calm, to higher knowledge, to enlightenment, to Nibbāna. That is why I have not declared it.

He refuses to talk of things that are not relevant to the spiritual path, which cannot help us in dealing with our dukkha.

What possible difference can it make to Poṭṭhapāda if the world is or is not eternal? How can it affect his happiness to know whether the soul is the same as the body? What does it matter whether the Buddha exists after death or not? None of this will get Poṭṭhapāda out of his dukkha, and so the Buddha simply declines to discuss any such questions with him.

This sequence occurs elsewhere in the suttas also, for others posed similar questions. Vacchagotta, a wanderer of a different faith, was one. He came to the Buddha and asked him whether the *Tathāgata* (an epithet the Buddha used for himself) existed after death or not? Did he neither exist nor not exist? Did he both exist and not exist? The Buddha said he declared none of this. Then how, Vacchagotta asked, can I possibly understand this? The Buddha’s answer was to tell Vacchagotta to go and collect some firewood, and make a fire. He then asked him to throw more and more sticks on it, which Vacchagotta did. The Buddha asked him how the fire was going and was told it was burning very well. Now, the Buddha said, stop throwing sticks on it. After a little while, he again asked Vacchagotta how the fire was behaving? It’s going out was the answer. After another look: It’s gone out completely. You see, the Buddha told him, that is exactly what happens to the Tathāgata. Where did the fire go? Did it go forward

or backward, sideways, to the right, to the left? No, said Vacchagotta. It just went out. Well, the Buddha persisted, did it go up or did it go down? No, Vacchagotta replied, it simply went out because there was no more fuel. That is right, said the Buddha, and the Tathāgata too just goes out, for there is no more fuel for his passions.

The same question is still being asked today, though not in those words, of course. Within certain traditions, in countries where Buddhism has taken root, there are all kinds of ideas about what happened to the Buddha after death. But he himself said quite clearly that if the fire of the passions is no longer fueled, then mind and body have nothing to feed on and just go out. We really do not need to debate that point, either with others or in our own minds.

The Buddha, as he told Poṭṭhapāda, did not answer questions about things that were “not conducive to the purpose... not conducive to Dhamma.” There is a nice story in another sutta, that illustrates this. A man is hit in the chest by an arrow and collapses. Gravely wounded, he is on the brink of death, so a doctor is summoned to remove the arrowhead. But the man will not let him do this. First, he wants to know from what kind of wood the arrow shaft is made; then he wants to find out what sort of poison had been put on its tip; and what kind of feathers were attached to its end; were they goose feathers or hawk feathers? He wants to know what the arrowhead was made of, and who shot the arrow at him, and from what distance, and why? Naturally, by the time he finds all that out, he dies. The story represents our tendency to ask questions about all sorts of unimportant details instead of practicing those things that will lead us out of dukkha. In the story, the arrow is dukkha, the Buddha is the doctor, and the cure is the Dhamma. The man refused to receive the Dhamma unless he was given all kinds of extraneous and useless information first.

The Buddha is saying the same thing to Poṭṭhapāda. None of the questions you are asking have any bearing on what should actually be done. But Poṭṭhapāda is not ready to “do” anything. He is plainly fascinated by the Buddha, for otherwise he would not be detaining him so long with all these questions, but he is still only involved on an intellectual level. The Buddha, however, must have felt that here was somebody capable of learning; this is fortunate for us, for otherwise, without Poṭṭhapāda’s questions, we would not have the Buddha’s lengthy explanations.

Answering these questions, the Buddha says, does not lead to disenchantment, to dispassion, to cessation, to calm, to higher knowledge, to enlightenment, nor to Nibbāna. Disenchantment is an important step on the way to enlightenment, part of the sequence known as “transcendental dependent

arising,” which starts with the acknowledgment of our own suffering, which causes confidence in the teaching and joy that we are able to practice. Then comes *sammā samādhi* (right concentration), meditation itself. This brings us the “knowledge and vision of things as they really are,” in other words, the insight that everything is impermanent, unsatisfactory, and without substance. This then leads to disenchantment with the world, and it is this disenchantment, which is the necessary first step for leading us out of dukkha. Until then, we are only familiarizing ourselves with the practice. We cannot give ourselves to it wholeheartedly while we still look to the world for our fulfillment, while we still believe that finding the right person, job, place to live, or whatever it may be, is the answer to our woes. Until we get to the point of disenchantment, we will practice halfheartedly, at best, which will, of course, bring halfhearted results. What else could it do?

Naturally we have to live in this world. We have bodies, and in order to stay alive, they need oxygen, sunshine, rain, food, and many other things. But inner fulfillment is never dependent on anything exterior. We cannot pipe it in from the outside, for there is no pipeline. Fulfillment can only come to us from within.

It may take us quite a while to understand this truth. Some people arrive at it very quickly, others take longer, and there are those who never see it at all. It depends to a great extent on our *karmic* resultants, and on our opportunities, which are, of course, themselves karmic resultants.

Disenchantment does not mean that we dislike the world, or the people in it, or nature around us, or the myriad things we use and live with. Disenchantment is not disgust, though sometimes it is wrongly translated as such. Disgust has a negative connotation, and as soon as we have negativity within, our practice is already marred. We are not disgusted with the world; we simply no longer attach such great importance to all the things we can do with our bodies, or relate to with our minds. We stop looking to the world for absolute fulfillment. This does not usually happen until we have already looked there repeatedly. It is rare therefore to arrive at disenchantment while we are very young, though it can of course happen. Most of us, however, have to experience what the world has to offer and be disappointed by it many times before we even start to look for a different path to happiness.

Having come to meditation, however, does not necessarily mean that we have also experienced disenchantment. Many of us take up meditation because we want to add something pleasurable to our lives. The Buddha said that this was better than not practicing at all. He was happy for each person who came to

him and asked questions. Here we can observe him giving very direct and succinct answers to Poṭṭhapāda; don't think about all these external things, think about how to arrive at disenchantment. If we start to meditate just because we want to experience something more refined in our lives, that too will eventually work for us if we remain steadfast in our meditation and persevere with it. If, through the jhānas, we can see that there is a totally different level of consciousness available, even to ordinary people such as ourselves, we may finally understand that the world offers us only fool's gold. It glitters, but it has no value. It does indeed shine most temptingly. Beautiful women, handsome men, fine weather, delicious food; the music sounds wonderful, the books are fascinating — but all is dependent on our sense-contacts. It is all out there, exterior to us, and cannot touch our deepest being. In Pali, it is known as *māra*, temptation.

We are constantly tempted by the world, not only because it looks so inviting, but because everybody else seems to think that is where happiness lies. Some appear to be doing very well, to have all they want, and we wonder: “Why do they seem so pleased with their lives, when I am not? Maybe I should do what they are doing,” and we try it out. If we keep trying things out in this way for too long, we will miss the opportunity offered us in this lifetime to follow an inner path. To arrive at disenchantment requires quite a lengthy amount of practice, and that is still only the very first step of the in-depth realization of the Dhamma.

After disenchantment comes dispassion, which is the springboard for the experience of Nibbāna. At this stage, our disenchantment has grown so strong that, when greed or hate arise, we are able to drop them immediately, but they have not disappeared. Greed and hate are only lost completely at the last stage before enlightenment, and even then they hover in the background in a subtle way, though they no longer disturb us. Only the arahant, the Enlightened One, is entirely safe from them. With dispassion, however, we no longer want to grasp and cling, or reject and resist. The underlying tendency is still there, but we are able to let it go because we have seen the truth that lies in disenchantment. Unless we do so, we will not be able to continue on our spiritual journey.

Disenchantment and dispassion are vital steps on this path. It is worth repeating here that they cannot happen until we have recognized our own dukkha. If we simply want to add a little meditation to our lives, we can never come anywhere near either of them. Recognizing dukkha does not mean we have to experience some great tragedy. Dukkha is the constant feeling of restlessness, anxiety, and disquiet, not being quite at ease. When we recognize dukkha, confidence in the teaching arises. This means we are then willing to commit

ourselves, not to a blind belief in the Buddha's words, but to finding out whether what he said is true on all its levels. With that commitment comes the joy of being able to do something that goes far beyond our worldly endeavors, and it is that joy that makes it possible to meditate. Then, as we have seen, in this cause-and-effect sequence of "transcendental dependent arising," the next steps are the meditative absorptions, followed by "knowledge and vision of things as they really are," which is the understood experience of impermanence, unsatisfactoriness, and corelessness.

To experience something does not mean that we necessarily understand it. In daily life, we can get by with a minimum of understanding in just the same way as we can skim through a newspaper even if our vocabulary is limited. Our everyday life does not demand any profound insights from us; it is enough if we handle things with a certain amount of efficiency. Whereas, if we wish to follow the Buddha's teaching, we must go much deeper; become aware of each present moment and its significance, and truly understand what we experience.

As we do this, we begin to see impermanence as a way of life; we are that impermanence. This goes far beyond a simple acceptance of the fact that everything is impermanent, or that our breath is impermanent. We recognize it as a truth about ourselves at the deepest level of our being.

In just the same way, we recognize the truth of dukkha, as we experience, over and over again, the underlying disquiet in our minds and hearts. We become aware of how much time we spend trying to find external causes, putting the blame on somebody else. It has to be somebody else's fault. We completely forget, at these moments, that the other person has the same disquiet, in exactly the same way as we have it. Instead, all we see is that we are not peaceful and then produce a list of possible reasons for that. None of this goes to the depth of our being, but stays on the surface, just touching the rim of our experience.

It is of great importance to become aware of impermanence and dukkha, not just in ourselves, but wherever we look. Every tree, every bush, every leaf, every blade of grass speaks loudly of impermanence. Each single day is totally imbued with it. Perhaps we own one of those digital clocks, which blink off and on each second. Nothing could reveal impermanence more plainly. Yet somehow we always have the idea that, although the clock is moving, we are standing still. How could that possibly be? We are exactly the same as the clock, we are going with it.

Dispassion makes a great impact on the way we lead our lives. But it can only come about as a result of our previous practice, all is cause and effect. Sometimes, because we have been able to let go of a particular desire, we believe

that we have already reached a state of dispassion. Then we are surprised when the next desire arises. Of course it is commendable, indeed important, to let go of a desire, but that is not to be rid of passion. We are still involved with desire, still having to practice. In the story about Vacchagotta the fire only goes out when there is no more fuel at all. Some people may say, but I like my passions. I want to keep them. If we feel that way, then we will simply have to wait until a change takes place in us; it may be in this life, the next life, a hundred lives from now, who knows? It could even be tomorrow. We change our mind when we approach things differently. The better the meditation works, the clearer the mind can see the reality in which we live. Most people live in a reality they have invented. They imagine it to be as they would like it to be. Then they wonder why they are not happy, which is simply because imagination and reality do not coincide. Our inner being cannot be arranged to suit our desires, we cannot buy our own reality. If we could, every rich person would be completely content, which has never yet happened. Some of them, indeed, are so desperately miserable that they commit suicide. We probably know all this, at some level of our being. But do we act on it? What we know and what we do are often miles apart. This is an important aspect of the spiritual life. If we truly know something, we must act upon it. Otherwise it leads us nowhere. Knowledge alone cannot bring about change.

Dispassion, as the Buddha says in this sutta, leads to “cessation, calm, and higher knowledge.” As long as the mind has hate and greed, it cannot go beyond itself. It is caught in its own whirlpool of reactions. We can often actually feel this when our thoughts turn around in an endless circle, over and over again. We are just like Poṭṭhapāda, with his flurry of ideas and opinions. As long as we still harbor hate and greed and allow them to come to the fore in our meditation, we can never be calm or experience the higher states of consciousness. The mind is then still too connected to the world. In meditation, it is a question of calming the mind, so that it is able to see the world as simply a necessary foundation for the body, not as something that does or does not bring us happiness, and certainly not as something that needs our attention at that time. Of course, when we are confronted by people or situations, we must concern ourselves with the world, but for the period of meditation we need to step out of the eddies stirred up in us by greed and hate. Only then will we reach the higher jhānas and the higher knowledge, or *abhiññā*, which means the loss of our hindrances and underlying tendencies. By the time we come to this point on our spiritual journey, these will have dissolved to such an extent that they are no longer an obstruction to us.

The Buddha had four ways of answering questions: with a simple yes or no;

with a lengthy explanation, as in this sutta; with a counterquestion, which also occurs here, as we shall see; and lastly with silence. Rather than remaining silent, he has told Poṭṭhapāda why he is not prepared to answer all his questions. It would not be conducive to the purpose, and that, he says, is why I have not declared it. At this, Poṭṭhapāda comes up with another question. After all, the Buddha is the teacher, and so quite rightly, he asks him:

But, Lord, what has the Lord declared?

The Buddha answers:

Poṭṭhapāda, I have declared: “This is suffering, this is the origin of suffering, this is the cessation of suffering, and this is the path leading to the cessation of suffering.”

These are the Four Noble Truths, the essence of the Buddha’s teaching. Poṭṭhapāda had gone off on too many tangents, pursuing ideas that are not helpful, so the Buddha is leading him back to these basic truths. They are the Buddha’s enlightenment statement. He had sat for a week in the meditative absorptions, under the famous Bodhi Tree in what is today Bodhgaya. When he came out of meditation, he formulated these Noble Truths and realized that they were the answer to humankind’s dilemma. After his enlightenment, he explained them in his very first discourse, the *Dhammacakka-pavattana Sutta* (*Dhammacakka* is “the wheel of the Dhamma” and *pavattana* is “turning”), to five friends with whom he had previously studied under two meditation teachers. On hearing this exposition, one of the five immediately became enlightened. Later, the others followed suit. They became the first Buddhist monks, disciples, and followers of the Buddha.

The path leading to the cessation of suffering is the Noble Eightfold Path, which is divided into three parts: *sīla*, *samādhi*, and *paññā* (morality, concentration, and wisdom), all of which are addressed in this discourse. Poṭṭhapāda has heard about the necessity to live a moral life; he has heard about the jhānas, or concentration; and wisdom was touched on when he raised questions about the existence or nonexistence of a “self.” In fact, Poṭṭhapāda is still of the opinion that there is a self and will bring the matter up again later. He does not change his mind until the very end of the discourse, when he becomes a disciple of the Buddha. The teaching of the Buddha always contains all three parts; if not, it is incomplete. Indeed, any spiritual teaching that is worth following has to embrace morality, concentration, and wisdom. Instead of concentration — the usual translation for *samādhi* — we could call it tranquility, serenity, or calm. A calm mind can gain wisdom.

Poṭṭhapāda still has a question:

But, Lord, why has the Lord declared this?

Very patiently, the Buddha repeats what he said before:

Because, Poṭṭhapāda, this is conducive to the purpose, conducive to Dhamma, the way to embark on the holy life; it leads to disenchantment, to dispassion, to cessation, to calm, to higher knowledge, to enlightenment, to Nibbāna. That is why I have declared it.

At that, Poṭṭhapāda seems to finally understand, for he says:

So it is, Lord, so it is, Well-Farer. And now is the time for the Blessed Lord to do as he sees fit.

Then the Lord rose from his seat and went away.

The message that Poṭṭhapāda was left with is as relevant today as it was then, namely, it is only useful to enquire into matters that are conducive to our spiritual development. Among the Brahmins, the priests, and spiritual teachers in India at that time, as they still are today, long discussions are often recorded; discourses about whether the world is eternal or not, whether it is finite or not, whether the soul is or is not identical with the body. Yet if we reflect on this, we will see that none of this could be of any help to us in our practice. On the contrary, it would merely create more discursive thinking. It certainly could not lead to concentration.

The most useful enquiry we can make is to look into the Four Noble Truths and to experience them within ourselves. The first two, that there is suffering and that its origin lies in craving, or attachment and aversion, can be experienced at almost any moment of any day. If we are able to realize these truths, we may then be able to take the third, the cessation of suffering, on trust for the time being. The fourth truth, the pathway out of suffering, which is the Eightfold Path, eventually leads to that freedom. It is of great importance to enquire into these truths until we really understand them. “Do I experience dukkha? If so, am I blaming an outside source? Do I still believe that something or someone is causing my suffering? Or am I completely convinced, from my own experience, that I myself cause it?” If we are not quite certain of this, we must keep asking ourselves the same question. “Who is causing my dukkha?” Of course we can intellectualize it: “Nobody is interested in causing me dukkha, no one cares enough to do so,” or any other rationalization we care to make; but that is of little help. We have to recognize this truth within ourselves and react accordingly. Once we do so and are able to drop whatever our desire may be at



that time, we will see that dukkha instantly vanishes too.

Our desire may be quite a worthy one. Perhaps we want to have a good meditation. But as long as we are thinking like that, can we meditate? Of course not. Nothing happens at all. If there is an “I want,” there will be dukkha. Suppose we drop the wanting, let it go? Suppose we sit down, cross our legs, and are simply there, in the present moment, with no wants? We will discover how well that works. Anyone can experience this. Even if our minds are still a whirlpool, we can all let the craving go for just a few seconds and become aware of the great relief that brings. It is a moment of truth. We lose a burden, as if we had been carrying a heavy rucksack and are at last able to put it down. Of course the untrained mind picks it up again almost immediately, but we can drop it over and over again. As we do so, we will not only become quite efficient at letting go of our craving, but we will see the results: expansiveness, openness, ease, lightness, meditation.

The more wholeheartedly we can give ourselves to the meditation, desiring nothing from it, the better. We would be wise, too, to clear our minds of those speculative, purely intellectual lines of enquiry that the Buddha said were not helpful, and of which Poṭṭhapāda is so fond. Poṭṭhapāda’s questions are of value in order to show us what is useful for spiritual development and what is not.

## The Cessation of Craving: What Is Conducive to Nibba-na

In the last chapter Poṭṭhapāda ended his conversation with the Buddha with the words, “So it is, Lord.” But no sooner had the Buddha left the debating-hall than Poṭṭhapāda’s fellow-wanderers turned on him:

Then the wanderers, as soon as the Lord had left, reproached, sneered and jeered at Poṭṭhapāda from all sides, saying: “Whatever the ascetic Gotama says, Poṭṭhapāda agrees with him: ‘So it is, Lord, so it is, Well-Farer.’ We don’t understand a word of the ascetic Gotama’s whole discourse: ‘Is the world eternal or not? Is it finite or infinite? Is the soul the same as the body or different? Does the Tathāgata exist after death or not, or both, or neither?’”

Poṭṭhapāda answers:

I don’t understand either about whether the world is eternal or not... or whether the Tathāgata exists after death or not, or both, or neither. But the ascetic Gotama teaches a true and real way of practice which is consonant with Dhamma and grounded in Dhamma.

It is interesting that they refer to him as “the ascetic Gotama” rather than “the Buddha,” the name by which, at that time, he had long been known. They seem to imply he was simply one of them, an ascetic or wanderer. Also, Poṭṭhapāda uses the word Dhamma, by which we usually mean the teaching of the Buddha. But Poṭṭhapāda is not yet a disciple of the Buddha, and this is the first time he has heard the teaching. The word was already in use, and for him and others like him, it denoted something grounded in absolute truth, in the laws of nature. He goes on:

And why should not a man like me express approval of such a true and real practice, so well taught by the ascetic Gotama?

Although not a follower of the Buddha, he has seen that the teaching is of value, and approves of it.

The sutta continues:

Two or three days later, Citta, the son of the elephant-trainer, went with Poṭṭhapāda to see the Lord. Citta prostrated himself before the Lord and sat down to one side.

So we can assume that Citta had already heard the teaching and was a devotee. Poṭṭhapāda, on the other hand, only exchanged courtesies with the Lord, before sitting down and telling him what had happened, how the other wanderers had mocked him. The Buddha says:

Poṭṭhapāda, all those wanderers are blind and sightless, you alone among them are sighted.

He often used such images, and once said there are few people “with little dust in their eyes,” by which he meant those who could actually understand what he was saying to them. Indeed, after his enlightenment, as he sat under the Bodhi Tree enjoying the bliss of Nibbāna, he decided he would not teach. He felt people would not understand his doctrine because it was so different from anything they might have heard previously and from what they related to in their own lives. The story goes that the highest Brahmā, the foremost of the gods, came to him and begged him to teach for the benefit of gods and men. Then the Buddha saw, perhaps as an inner vision, that there were those who had “little dust in their eyes,” and decided that, for their sake, he would become a teacher. Now he continues:

Some things I have taught and pointed out, Poṭṭhapāda, as being certain, others as being uncertain. Which are the things I have pointed out as uncertain?

The Buddha repeats the list: whether the world is eternal or not, whether it is infinite or not, whether the soul is the same as the body or not, and whether the Tathāgata exists after death or not, or both exists and not exists, or neither exists nor not exists.

Why? Because they are not... conducive to Nibbāna. That is why I have declared them as uncertain.

Once again, he is making it clear that he only teaches that which leads to final liberation. No matter where we look in his teaching, it goes in one direction only. That was not always understood in his time and certainly not taught by many teachers.

It is the same today. Our journey leads us step by step to one goal, Nibbāna. It does not lead to annihilation. There is nothing of that in Nibbāna; there is only clarity, complete and utter knowing, the end of all illusion. This knowing, however, is not omniscience. The Buddha once said he could not know

everything simultaneously; but where he put his mind, that he knew. To reach Nibbāna is not to have acquired some kind of omnipotence, with which to make a great impression on the world. Rather, it is the end of delusion, and the end of dukkha.

But what things have I pointed out as certain? “This is suffering, this is the origin of suffering, this is the cessation of suffering, this is the path leading to the cessation of suffering.” Why? Because they are conducive to the purpose, conducive to Dhamma, the way to embark on the holy life; they lead to disenchantment, to dispassion, to cessation, to calm, to higher knowledge, to enlightenment, to Nibbāna. That is why I have declared them as certain.

He is bringing Poṭṭhapāda back to the Four Noble Truths, enumerating the steps that are needed for insight, each one leading to the next, until one can finally let go of all illusion.

We have already looked at disenchantment and dispassion. Next comes cessation, a word that has several different connotations. It can mean cessation of perception and feeling, which occurs in the ninth jhāna. In the context of Nibbāna, it can also mean the cessation of all suffering, all illusion. As the Buddha uses it here, it refers to the three cravings that, as a result of dispassion, cease to arise. They are the desire for sensual gratification, the craving for existence, and the craving for nonexistence. These three are the underlying causes for our being here, for the human condition. We are often tempted to blame our parents for the way we behave and for their effect on us. Parents are not usually enlightened beings and may well do unwise things. But it is our own craving that brought us here, into our particular family, and this craving is something we need to investigate.

Desire for sensual gratification has been mentioned at some length, and if we have looked into ourselves, we will already have seen the truth of it. But the craving for existence goes even deeper. It is the strongest desire we have, the one that constantly pushes us around. In our daily lives we are probably quite unaware of it. People often keep themselves busy simply to avoid seeing the unsatisfactoriness of the human condition. This is a common way of dealing with dukkha. But if we really look at the craving for existence, really get a feeling for what that means, then we will know what the Buddha taught, because that craving creates continuous dukkha.

It makes us grasp for things to fill the mind, that is why we think. It makes us move, to get away from whatever it is we do not like. Reflect for a moment on how our beds usually look in the morning: disordered, rumples, bedding all over

the place. The mind still experiences dukkha, even in sleep, so we move about. When we wake, what is our first thought? Are we thinking: “Isn’t it marvelous to be alive!”? How rare such a person is. For most of us, it is more likely to be: “Here we go again,” or words to that effect. How many of us are aware of the way we actually come out of sleep? How consciousness arises, how it instantly wants to be filled with happenings, which we then create? Otherwise it would be too boring, we say, and we look around for things to do. But all this activity is nothing more than a means of supporting the illusion that there is an “I,” who is busy and therefore really important. It feeds our craving to be. Everything we do, in fact, is directed toward that end. If we were to examine ourselves closely, we would soon see how true this is. Even our best, most well-intentioned actions are still a support system for our craving for existence.

It is helpful to examine one whole day in all detail. It could be today, though that can sometimes be difficult, because we are too close to it. We might take the previous day and try to remember how we spent each moment. “What was I doing? How did I occupy my mind? How did I keep that illusion of self going? Can I recognize, in that constant movement, the craving for existence?” The movement is not only physical, but mental as well. Our minds latch on to this and that; we think of what we could do in the future, what we have done in the past. It is only when we are thinking that we know we are existing. All this mental activity serves one purpose — to support the craving to be. In meditation, through using a meditation subject such as the breath, we learn to let go of discursive thinking. If we can let go of it then, we can do so in daily life as well. As we do so, calm and tranquility arise.

The craving for nonexistence is just the other side of the same coin. It is rooted in the same delusion, namely that there is a “me.” In this case the “me” does not want to be here. Everything seems terrible, and “I” want to get out of it. This is the “longing-not-to-be,” and it is just as much of an obstacle to the experience of Nibbāna as is the craving to be. If we have understood dukkha and are now willing to investigate the craving for existence, we must be careful not to fall into this trap. For if we come to the conclusion that things are unsatisfactory and full of suffering, we may want to escape from all that, which is in itself another form of craving. It is still “I” wanting to “get” something. This can never work. What is needed is just the opposite; to let go of everything that makes up this illusion, which we take for reality. It is the practice of seeing things again and again as they are and not as we believe them to be. As long as we are enmeshed in our beliefs and preconceptions, we can make no progress. It is like the wanderers who reproached Poṭṭhapāda and made fun of him. They do not want to hear anything new. Poṭṭhapāda does, but so far he has not quite caught

on to what he should be doing.

It is important to investigate the three cravings and their possible cessation; to contemplate them deeply. This can be done at any time during a formal meditation period, or just sitting on a tree stump, or even as we walk.

The next step mentioned by the Buddha is calm. We can learn to drop the restless thinking, which prevents us from experiencing calm and tranquillity. Often, during the day, we think, even when there is really nothing that needs pondering. We simply bring up a thought because we need something to occupy our mind. If we can catch ourselves doing that, which is not so difficult, we can practice letting the thought go, and thereby experience a state of bare awareness, where there is only pure, translucent mind. We can just be. At such moments there is inner peace, which is also conducive to restoring energy. Thinking is hard and tiring work. We may have a job that makes no greater physical demands than pressing a few buttons or pushing a pen around, but at the end of the day we are worn out because we had to think, assess, and react without pause. But none of us have to think when it is not necessary to do so.

We will not find this easy to achieve. The calm state of bare awareness only comes about as a result of the cessation of craving for existence. But before the craving can cease, we have to realize its implications. We have to recognize its constant manifestation and how unsatisfactory it is, how restless and agitated it makes us, even though we may not outwardly appear so. There is a continuous feeling of inner unrest, which we often try to rationalize and pin on some outer cause. But there is only one cause and that is the craving for existence.

When we see that for ourselves, it is another “Ah ha!” experience. The calm mind, which has been meditating well, can observe this more easily, for it can remain objective. Subjectively, we say, “This is me, and I’ve so much to do. It takes up too much time, but if I don’t do it, nobody else will” or similar thoughts. Objectively, though, it is possible simply to see a person acting and performing, following an inner drive. All of it is the craving for existence, no matter where that drive leads us. The difficulty lies in exactly that paradox. We need the drive in order to do the practice, to investigate, contemplate, and understand the Buddha’s teaching. But we have to let go of it in order to attain Nibbāna. There has to be a switch. It is as if we moved from one set of rails to another. But we can only do this when we have investigated ourselves so deeply that we know every facet of what is going on within us. Not that there is anything to be disliked, blamed, or resented. There is nothing we should feel guilty about. Everything within us is part of human nature, which we can transcend, but first we have to be aware of the underlying causes. Contemplating

our basic craving for existence is extremely interesting. It is quite difficult to do, but then things that are easy do not usually produce important results.

After cessation and calm, the Buddha mentions the next step, which is higher knowledge. Again, this can have different connotations, but the most important one is that the person who has been practicing knows that the hindrances, together with their underlying tendencies, have now been abandoned. This cannot happen until the craving for existence has also been abandoned. The hindrances are part and parcel of our human makeup. As we practice the path of purification, we can chip away at them and lessen their power over us. For this, our support systems are concentration in meditation, mindfulness, and substituting the unwholesome with the wholesome. But we cannot lose them entirely that way. Greed and hate will still be there. Only at the last stage on the spiritual path will we finally be capable of letting them go entirely. Subsequent to higher knowledge comes enlightenment, Nibbāna, the very last step on the journey. The Buddha uses both words here, but they are identical in meaning, and this was probably simply a turn of phrase.

The path to enlightenment through meditation and purification clarifies the mind to such an extent that it is able to investigate the deepest underlying foundation of our being. This foundation is revealed as nothing other than the craving for existence. It is the linchpin that makes us do the most foolish, dramatic, and terrible things, but it is also what makes us do just those ordinary things we always do, in our everyday life, from morning to night.

The Buddha has now twice repeated his teaching to Poṭṭhapāda, telling him of the pathway of insight leading to Nibbāna and the Four Noble Truths. But he knows very well that Poṭṭhapāda has still not really grasped it, so he now puts it in rather different terms:

Poṭṭhapāda, there are some ascetics and Brahmins who declare and believe that after death the self is entirely happy and free from disease.

This is the familiar notion of Paradise, where we play a harp and are blissful forever. It has to be said that this idea is still current in some Buddhist circles; that, for instance, by chanting the name of the next Buddha, we will be reborn in the Pure Land where we will always be happy.

I approached them and asked if this was indeed what they declared and believed, and they replied: “Yes.” Then I said: “Do you, friends, living in the world, know and see it as an entirely happy place?” and they replied: “No.” I said: “Have you ever experienced a single night

or day, or half a night or day, that was entirely happy?” and they replied: “No.”

The Buddha is not only showing Poṭṭhapāda that the Brahmins are declaring unsubstantiated facts, he is also pointing out that anyone who believes we can find happiness in this world is on the wrong track. Obviously, he would like Poṭṭhapāda to investigate this. I would suggest that we also do so. We may reflect on the day just passed or the one we are presently experiencing, just as we did when we contemplated the craving for existence. If we can see how we constantly remove ourselves from one thing because it is not satisfying and go to the next thing, then try to get away from that thing too for the same reason, we will understand the Buddha’s question: Have you ever had an entirely happy day or night?

This does not mean we must be unhappy, though of course we may sometimes be that too; but if we examine a perfectly ordinary day, what do we find? It is not totally satisfying, not totally fulfilling. There may be moments of joy, but how long do they last? How often is there an emotion or thought that is not conducive to calm, cessation, or Nibbāna? That is dukkha. It is not dukkha in the obvious sense, the one we can all recognize — the suffering that comes from not getting what we want, or getting what we don’t want. It is the dukkha inherent simply in being alive, and we should scrutinize it as closely as we can.

Not that this is intended, in any way, to produce disgust with life. What it results in, if we see it correctly, is an acceptance of life’s unsatisfactoriness, and an understanding that the Buddha found the absolute solution. It may also bring a determination to follow in his footsteps and see his truth for ourselves. Becoming aware of that little, niggling discontent that goes on continually in mind and emotions will lessen our dukkha, for we will be able to accept that this is just the way life is. The usual reaction to dukkha is to suffer and lament, but that does not help at all. When we are suffering we cannot see things straight. Therefore, it is very useful to contemplate a whole day, just as it comes, and ask ourselves, what is my mind doing? What does it mean to be alive? The Buddha says that he next asked the Brahmins and ascetics:

Do you know a path or a practice whereby an entirely happy world might be brought about? and they replied: “No.”

Today we have countless esoteric magazines and an untold variety of teachings pronouncing theories and ideas about how this might be done, and obviously none of them work. As long as there is craving for existence, there must be dukkha. Specifically, within the craving, lies the fear of annihilation, of nonexistence. Often this manifests as the fear of death. People sometimes say,



“Oh, I don’t mind dying,” because they imagine it is going to be an easy transition. Then they say: “I just don’t want to suffer,” or “I just don’t want my loved ones to die before me.” But fear of death is a very real dukkha, hidden in the craving for existence.

The fear of annihilation manifests, too, when we are not valued, accepted, and loved. Some of us will do almost anything in order to be appreciated by others. It makes for a very unsatisfactory life because we become utterly dependent on other people’s opinions and emotions, which are never reliable. But because we think we are somebody unique and separate, we need a support system for this person, and when we are unable to find it in ourselves, we try to get it from others. This will always be unsuccessful in the long run, though, of course, we may sometimes receive the love and appreciation we crave. None of us, however, will be given it all the time. Yet the “me,” because it is based on an illusion, needs constant support. The bigger the illusion, the more dangerous is the craving. I like to compare it to a very fat person trying to get through a rather small door, bumping into the frame on both sides. In the same way, if we have a great need of ego support, we will feel bruised at the slightest criticism or lack of understanding. The bigger the ego, the more easily it bruises. The smaller the ego, the less difficulties we encounter. When there is none, we cannot be hurt at all. How do we set about reducing the ego? By contemplation, by gaining some insight into the daily, hourly, minute-by-minute manifestation of our craving for existence.

All of us experience a lot of dukkha, although we mostly do not know its underlying cause. Often we see the spiritual path as the way in which to relieve our suffering by doing, saying, or experiencing something that brings happiness. In German we call that: *Friede, Freude, Eierkuchen*, or “peace, joy, and pancakes!” But that is not the Buddha’s way. He said the only way to be truly happy is by getting rid of the self-illusion, which means, ultimately, losing the craving for existence.

The Buddha continues:

I said: “Have you heard the voices of deities who have been reborn in an entirely happy world, saying: ‘The attainment of an entirely happy world has been well and rightly gained, and we, gentlemen, have been reborn in such a realm?’” and they replied: “No.” What do you think, Poṭṭhapāda? Such being the case, does not the talk of those ascetics and Brahmins turn out to be stupid?

The Buddha had no qualms about saying that a wrong teaching was stupid. He did not believe in supporting any kind of spiritual guidance that did not go

to the heart of the matter. This is not the only discourse where he criticizes other teachings, calling them foolish, particularly when they would mislead others.

He now gives a simile:

It is just as if a man were to say: “I am going to seek out and love the most beautiful girl in the country.” They might say to him: “Well as to this most beautiful girl in the country, do you know whether she belongs to the Khattiya, the Brahmin, the merchant or the artisan class?” and he would say: “No.” Then they might say: “Well, do you know her name, her clan, whether she is tall or short or of medium height, whether she is dark or light-complexioned or sallow-skinned, or what village or town or city she comes from?” and he would say “No.” And they might say: “Well then, you don’t know or see the one you seek for and desire?” and he would say: “No.” Does not the talk of that man turn out to be stupid?

Poṭṭhapāda replies:

Certainly, Lord.

It seems he has gained more confidence in the Buddha’s teaching, for he now calls him “Lord.”

“And so it is with those ascetics and Brahmins who declare and believe that after death the self is entirely happy and free from disease... . Does not their talk turn out to be stupid?”

“Certainly, Lord.”

The Buddha wants Poṭṭhapāda to see that these teachers do not have the slightest evidence of anything that might support such a belief. It is just foolish talk, and they are as stupid as the man who decides to find the most beautiful girl in the land, but who has no idea of who she is or where she might be found.

This belief in some sort of eventual eternal happiness is found in most religions: if we lead a reasonably good life, do not commit too many sins, then somehow, in the afterlife, the “self” will be happy forever after. The Buddha never subscribed to this. On the contrary, he said that the only road to happiness was to see the self for what it is: a wrong idea, nothing but a mental formation.

He gives another simile:

It is just as if a man were to build a staircase for a palace at a crossroads. People might say to him: “Well now, this staircase for a palace that you are building — do you know whether the palace

will face east, or west, or north or south, or whether it will be high, low or of medium height?” and he would say: “No.” And they might say: “Well then, you don’t know or see what kind of a palace you are building the staircase for?” and he would say: “No.” Don’t you think that man’s talk would turn out to be stupid?

“Certainly, Lord.”

In other words, one would be trying to reach some dream palace of happiness, without the slightest concept of how it might be built, or how to get there. The Buddha talks at some length about all this, because he wants to reintroduce Poṭṭhapāda’s own misconceptions and theories of the self, which they had discussed earlier. This time he will introduce the subject a little differently. He is endlessly patient with Poṭṭhapāda, explaining the Dhamma in many ways in the hope that he will finally understand. I think we can identify with Poṭṭhapāda, for it is not easy to grasp that this self that sits here, wanting to be happy, is the very one that constantly gets in the way of that happiness. It obstructs our satisfaction, our fulfillment, at every moment, from morning to night.

If we only look at ourselves subjectively, we see a “me.” But once we are able to look objectively, we see that this is nothing but an idea, a mental formation. Not that it is easy to get rid of an ingrained thought pattern, as anyone who meditates knows. But at least we have a handle on it. We begin to see what causes all our ups and downs, our agitation and unrest, why we incessantly desire or reject things. It is the self-illusion, born of the craving for existence. As we come nearer this truth, we see what a genius the Buddha was. In the whole history of humankind, it is the only time that the human condition and the transcending consciousness have been so explicitly outlined.

Many people are devoted to the Buddha, pray to him, but never come to understand his true genius. To have the opportunity of doing so in this lifetime is a karmic resultant of great significance. It is a chance we should seize. To realize the genius of this teaching, which goes to the very foundation of our existence, means we are able to see its truth in ourselves, we “in-see” it. When we can do that, we have understood the Dhamma. This does not mean we have got rid of the “self,” but we have apprehended it. Until we know it for what it is, we will never be able to lose it, for in order to let something go, it must first be truly in our grasp.

## Removing the Illusion of Self

The Buddha now returns to the problem of defining the self, which gave Poṭṭhapāda so much trouble earlier on:

Poṭṭhapāda, there are three kinds of “acquired self”: the gross acquired self, the mind-made acquired self, the formless acquired self.

The word “acquired” can be misunderstood, but the meaning becomes clearer if we think of it as an “assumed” self — the way we assume ourselves to be.

What is the gross acquired self? It has form, is composed of the four great elements, nourished by material food.

Obviously, that is the body. It is also likened to the realm of sensual desire, the *kāma-loka*. *Kāma* is “desire,” and *loka* is “place” or “location.” This is the realm we live in, and so desire is constantly with us, part of our makeup, and gives us a great deal of trouble. To transcend it demands hard work and is only possible if we see clearly enough the dukkha it brings us. Eventually we can reach a point where, though we are still in the same location, the same world, we are no longer in the realm of desire.

We, like Poṭṭhapāda, think of this gross acquired self as who we actually are. We have ambivalent feelings about the body; when it is in pain, falls sick, or behaves in ways that are contrary to our wishes, we dislike it very much. When it is in good health, and providing us with many pleasant sense-contacts, we are quite happy to “be” it. We do not really believe we are the body, rather that we own it; yet we have no difficulty in thinking of ourselves as being this particular person, from head to toe. Not seeing the body realistically is one of our major illusions.

The Buddha taught that the body, with its constant demands, can never be totally fulfilling. He said it was the carrier of our senses and necessary to us in the human realm, but we should look on it impersonally, as something we are confronted with, rather than something we own. This idea of ownership is contradicted by everything the body does. No one wants it to fall sick, to hurt, to grow older, and, we must admit, uglier; no one really wants it to die. Yet it does all these things. If we really owned it, why do we have no say in the matter?

The body is made up of the four great elements — earth, fire, water, and air — as is all materiality, and it is kept alive by material food, and that in itself obliges us to deal with a great many demands. If the body were not like this, life would be so much simpler. We would not need toilets, bathtubs, or showers; we would not need a kitchen; we would not have to spend so much of our time and energy buying, growing, or preparing the food our bodies require just to stay alive.

Let us think for a moment of our own homes. What do they contain? Everything is designed for the body. Kitchen, bathroom, bedroom; a living room with comfortable chairs or a couch to sit on. If we live on the upper floors of a building, there is probably an elevator as well, so that the body can be transported without any effort on our part. Wherever we look, we have arranged things for the body's convenience. No wonder we think it is us, or belongs to us.

We demand a great deal of the body, too; it should look just the way we want it to look; not too fat, nor too thin; not too tall, nor too short. It should not have any blemishes, no scratches or wounds, and of course no broken bones. In fact, it should not have anything whatsoever that could possibly bring us the slightest dukkha. But the body refuses to comply, and its presumed owner does not seem to have much control over any of this.

It is well worthwhile taking this question of ownership as a subject of contemplation; perhaps at the end of a meditation period, when our minds are calm and clear. Usually we simply make the assumption: "I am this person." We do not say "I am this body," but think of ourselves as being a particular person, looking a certain way. We need to be more objective and to try to find this assumed owner. We can certainly find the body, all we have to do is look or touch; but who owns it? Perhaps we try to answer by giving the owner a name — it is "me." But what is this "me"? Where is it, how can we find it? When we really go deeply into these questions, we will realize that it is impossible to come up with a logical answer. This, in fact, is what the Buddha will soon explain to Potthapāda, in succinct terms.

It is very hard to convince anyone that the assumption "I am this person" is a fallacy. We look in a mirror and we see "me," and we are really concerned with this "me." We believe our optical illusion, though our optics are extremely limited and only reveal the outer appearance. They can never show us our profound depths. Yet we believe so firmly in the image we see reflected that some of us spend a lot of time on the enhancement of the body. There is total identification. The only way to reveal this fallacy is through calm and insight. The calm mind will, of its nature, gain insight and see things in a different light.

Next, the Buddha describes the second assumed self, which is mind-made:

What is the mind-made self? It has form, complete with all its parts, not defective in any sense-organ.

This self comes into being when we identify with the observer, with our thoughts, reactions, feelings, sense-contacts. We take the mind to be “me.” When we have practiced for some length of time, we often get into difficulties with this idea of an observer, a knower. We should look as deeply as we can, and try to find this one who knows. We will eventually realize that there is no one there. We are simply assuming it, which is why the Buddha calls this an “acquired” self.

This is such a radical teaching that obviously it is not easy to grasp. It runs counter to everything humanity believes in and does. That is why we need to look at the dukkha that arises out of these beliefs. When we see that clearly in ourselves — not in “those poor people out there who don’t know what they are doing,” but in our own selves — when we actually recognize our own dukkha and its cause, we come nearer to the truth. Everything that we believe in, everything we do, is always geared toward “self” and therefore contains desire, which brings dukkha. When we understand this, we have some inkling of what the Buddha taught.

He himself said it was difficult to take in. We usually look at everything from a standpoint that lies 180 degrees in the opposite direction. Naturally, all our questions then arise out of that opposed viewpoint. That is why, when we hear absolute truths, which is what the Buddha is teaching here, we cannot counter them with questions, which come from the relative level. It is like two separate railway tracks, one of which runs higher up, the other lower down. The two do not meet. For example, people often ask: “If there is no self, and no me, then who is sitting here meditating?” On a relative level, the answer is “me,” on an absolute level, it is “nobody.”

Of course the Buddha taught on both levels. When he speaks of mindfulness, guarding the sense-doors, clear awareness, morality, he refers to the relative level of a “me” who practices. We must be careful to distinguish between the two levels of the teaching. When he talks about an assumed self, either body or mind, we cannot understand or interpret this with our ordinary, everyday duality outlook. We must either accept what he says and attempt to gain insight through contemplation, or let it go until such time as our practice deepens and our meditation grows strong enough for such an investigation. These are really the only two choices we have. There is a third, which is to disbelieve it. But that is counterproductive and will leave us exactly where we always have been, believing

fully and wholeheartedly in “myself.”

The latter is a very unsatisfactory standpoint because then we always see “myself” as “here,” and the world as “over there.” Not only am I an onlooker, an observer, but frequently I am a hostile one too, because the world does not comply with my wishes. Obviously other people have no idea what those wishes might be, and since everyone else is relating in the same ego-based way, we are faced with a universal problem. This creates a duality system, which can be very frightening, for we know ourselves to be mostly powerless. One little person against the whole world; how, we say to ourselves, can we cope with that? When it all gets too much, some of us do indeed stop coping; most of us simply distract ourselves. We keep ourselves busy, so that we have no time to think about it, which is one way of dealing with this threatening outlook. But this does not eliminate decay, disease, and death, nor all our foolish and inappropriate reactions, and it certainly does not eliminate dukkha. That is why the Buddha keeps referring back to the Four Noble Truths. Until we have understood the very first of these — “existence is dukkha” — we have no entry to the path.

Our reactions are almost always dukkha-producing. We react because we believe there is a “me” imprisoned and bounded by our skin, which we want to protect and cherish and often cannot do so. It is this mind-made self that is apparent in all four of the fine-material jhānas, though here the mind-made self is strictly limited to being the observer, and in the fourth, has dwindled to almost nothing.

On the everyday level, this assumed self created by the mind is what all of us experience, in what seems an utterly trustworthy way. Because we all experience it and act on it, over and over, we never really have any doubts about this self, until we come into contact with the inspired depth of the Buddha’s teaching. Much of what he has to say here concerns the relative self and learning how to change our negativities into positivities. At this point in the sutta, however, we are confronting the most profound aspect of his teaching.

What is being said here can be found in other religions, but mostly without the explicit guidelines. Mystics through the ages have always known these truths, always tried to express them, usually in terms that conformed to their particular religious faith and may therefore have seemed inaccessible. Also, since the realizations often came to them in a sudden instant of revelation, they found them extremely hard to describe. For these reasons most people have chosen to ignore them, yet they exist in the writings of the Christian mystics of the Middle Ages, the wisdom sayings of Sufi masters, the teachings of Hindu sages, and others. Scholars study such writings, but for the bulk of humanity, the whole

subject is meaningless, and they have no interest in it. Instead, they continue to look outside of themselves, rather than inside, in their search for an end to suffering.

Everything we do is an attempt to get out of dukkha. Sometimes that is quite valid, for otherwise our suffering might overwhelm us. But we are not aware that this is our motivation. We have all kinds of ideas and justifications for the things we do: because we have a responsibility; because they need to be done; because they increase our knowledge; because they make others happy. If we were clear on this one point, that we are trying to get out of dukkha, then, even when we do whatever we may have chosen, we would have insight. That is why the Buddha's enlightenment statement is all about dukkha. People often think this to be negative, but he is simply showing us our reality and the way to transcend it.

The Buddha continues:

What is the formless acquired self? It is without form, and made up of perception.

This is the self we deduce from the experience of the higher jhānas, where there is neither physical nor mental form. In the infinities of space and consciousness there is nothing that has any kind of boundary, but there is perception. If that were not so, we would not know we had experienced infinite space and consciousness. We subsequently assume perception to be self.

That is, so to speak, our last resort — perception, awareness, consciousness. If we have renounced the idea of the body as self, or the mind, thoughts, and feelings — even the observer — we are then left with consciousness. “I” am my consciousness. We are still immersed in duality, though this often does not occur to us at the time. There is “my” perception, as opposed to yours. Perhaps “you” can get into the sixth jhāna and have that particular perception, and “I” cannot, so my perception is different from yours. This is again a dualistic viewpoint and can have two possible results, both damaging; either there is a feeling of superiority, “I can do more than you can,” or one of inferiority, “I am not as skilled as you are.” Both are utterly misplaced.

Consciousness, or perception, simply is. We can use either term, though the word “perception” may be associated in our minds with labeling, as when we practice guarding the sense-doors. What is being addressed here is conscious awareness.

There is a story that illustrates nondualistic perception. A senior monk went for a walk in the forest with some of his juniors. Suddenly a group of bandits



leaped out and surrounded them. They told the monks they were going to kidnap one of them so that they could demand a ransom from the monastery for his release. They asked the senior monk to choose which one they should take. He made no answer. They asked him again: “Who shall we take?” But he remained silent. They asked a third time, and there was still no response. At this, they grew angry and said: “Why aren’t you answering? What’s the matter with you?” He replied, “If I point to one of the junior monks and say you can take him, that would mean I thought him less worthy than the others. If I point to myself, then I am thinking of myself as less worthy. Since there is in fact no distinction between any of us, I cannot point to anyone.” This impressed the bandits to such a degree that they left.

As long as we believe in a personal self — an entity, or identity, which is limited, and very dependent on sense-contacts — dukkha will never disappear. This is what the Buddha says now:

I teach a doctrine for getting rid of the gross acquired self, whereby defiling mental states disappear and states tending to purification grow strong, and one gains and remains in the purity and perfection of wisdom here and now, having realized and attained it by one’s own super-knowledge.

He repeats this in exactly the same words for the mind-made, acquired self and the formless acquired self.

To “get rid of” the gross acquired self is often taken to mean annihilation. This is a misunderstanding. In other suttas he says more explicitly, “I teach a doctrine for getting rid of the illusion of the acquired self.” It is not that we kill or annihilate something that actually exists; rather, we get rid of a deluded mind-state. Since we are all quite capable of doing that from time to time in daily living, why not get rid of this one?

First, we have to see the necessity for doing so, and that means knowing our own dukkha. Then we have to understand how to go about it. We cannot just say, “All right, I won’t any longer believe in a self.” It is not possible to lose it in this way. We first have to experience, at least once, what it is like to be without that illusion, and for this to happen, we must be able to meditate.

That is why the Buddha teaches the jhānas, which lead the mind to the point where it can, through concentration and insight into dukkha, actually experience a moment of absolute stillness, a moment when there is no perception, no self-projection. When that moment has occurred, the result is so freeing and liberating, so joyous, filled with such relief, with such a feeling of utter gratitude

that we know this to be the truth. But to get there, two things are necessary. Firstly, we have to concentrate. The mind must be one-pointed, not wavering, not wandering off. Secondly, we have to have confidence in our ability to recognize the seed of enlightenment within us. Once we experience full concentration, we will know that this is the most important thing to do in this life and that nothing else can be compared with it.

The Buddha is teaching a doctrine whereby we can get rid of the illusion of self, so that “defiling mental states disappear, and states tending to purification grow strong, and one gains and remains in the purity and perfection of wisdom here and now, having realized and attained it by one’s own super-knowledge.” Rather than “wisdom,” we might use the word “insight,” for the two are interchangeable. Or we can say “wisdom-insight.” That we come to this wisdom through our own “super-knowledge” is a very important point. Not through rituals, nor through a guru, or a belief system, but strictly through our spiritual growth. The word “super-knowledge” is well-chosen, for it is entirely different from ordinary knowing. It concerns our own experience and being in no doubt whatsoever about its meaning; in other words, the understood experience. The Buddha himself said he was “only the shower of the way.” All that any teacher can do is point out the path; it is up to us to walk it.

It is nonetheless true that in the Buddha’s lifetime quite a number of people became enlightened after hearing just one of his Dhamma discourses. That was due to the feeling emanating from him. Also, he inspired enormous devotion, which in itself opens the heart. In the East there has always been a much stronger tradition of devotion than in the West, so for us that aspect is perhaps harder. But, though we do not have the advantage of actually hearing the Buddha teach, he has provided so much guidance, in so many discourses, that all we really need to do is follow what he says.

We “realize and attain” this wisdom through our super-knowledge. Realizing means to experience it, and attaining means that we have understood it. Then, the Buddha says, “defiling mental states disappear.” Once we have lost the illusion of self, our mental states will no longer revert to negativity. We can check out how rewarding our efforts have been by observing the degree of negativity still present in our own mind-states. This is called “reviewing knowledge.”

In the place of defiling mental states, the Buddha says, “states tending to purification grow strong.” For it is the illusion of self that gives rise to hate and greed, and once that has disappeared, everything within a person is pure and clear.

The self wants protection, wants opportunities for sensual gratification, and wants to feel safe. Yet we all know there is no safety to be found anywhere in the world. We cannot buy it, though insurance companies grow rich from our efforts to do so. Deep inside, however, we continue to feel just as unsafe as before. Who is it who feels that? The self, of course. Yet, if there is no such self, there is nobody who needs that feeling of safety.

Mind and body just are, and that is all. If we have a great resistance to this doctrine, it simply shows us how strong our attachment to self actually is. What we need then is a little more recognition of our dukkha. As we experience it, the mind will wonder: “Why am I having all this dukkha? It must be the fault of this person or that situation,” until finally, one day, we come to the conclusion, “No, it’s not. It is actually residing within me.”

To follow the Buddha’s teaching means to stay with the practice. As we practice, things change, and “states tending to purification grow strong.” Purification of mind and heart comes about through “substitution with the opposite,” replacing the negative with the positive. Those very unpleasant states of dislike, ill-will, rejection, and resistance, however justified we imagine them to be, create great unhappiness within, and to hold on to them is nothing but foolishness. Once we have learned substitution and can do it well, we will be able to drop whatever is not conducive to happiness.

It is interesting to watch people’s faces as we walk along the streets. In any city in the world, it is very difficult to find a happy face. Happiness escapes us because we are in the grip of our inner mental and emotional craving. The Buddha promises that the doctrine he teaches for getting rid of the assumed self will bring about the disappearance of all defiling mental states, so that within us there will only be “purity and perfection of wisdom.” Perhaps we can see that unpleasant mental states are always, and exclusively, concerned with ourselves. We tend to think they come to us from the outside. For instance, someone does something objectionable, not even to us but to another person, and we grow angry and upset. That is a defiling mental state. It may be quite true that the action was harmful, but our own negative reaction concerns us alone and is in any case useless. There are better ways of dealing with such a situation. We really have no excuses, though we may try to find them, and that, again, is the self making excuses for it-self!

The Buddha continues:

Now, Poṭṭhapāda, you might think: “Perhaps these defiling mental states might disappear... and one might still be unhappy.” That is not how it should be regarded. If defiling states disappear...

nothing but happiness and delight develops, tranquillity, mindfulness and clear awareness — and that is a happy state.

Poṭṭhapāda has not practiced yet; he has no idea of what it would be like to lose his defiling states. The Buddha is forestalling a probable next question, telling him that if he thinks he might still be unhappy, he thinks wrongly. He is also saying that to be happy does not mean jumping with joy and feeling highly elated. When we are clearly aware, mindful and tranquil, we are in a state of equanimity, and that brings peaceful happiness. We must not confuse equanimity with indifference, though it is easy to do so. Indifference arises when we disassociate ourselves from what is happening, whereas equanimity is tranquillity coupled with mindfulness and clear awareness.

We practice mindfulness when we meditate by keeping our awareness on the meditation subject. In everyday life we practice it to the best of our ability, by being mindful of whatever we are doing. When there is no longer any kind of defilement, mindfulness and clear awareness become our natural states of being. Clear awareness is another word for “insight-wisdom.” It is not only directed inward, it also enables us to see others and their actions, with compassion and no trace of condemnation or dislike. When the mind is clear, it recognizes without rejection. The tranquillity mentioned here is clearly part of equanimity. We practice it in meditation, and as we bring it into our daily lives, it gradually becomes our natural state.

Next, the Buddha says he teaches a doctrine for getting rid of the illusion of the gross acquired self and repeats the same for a mind-made acquired self and a formless acquired self.

He goes on:

Poṭṭhapāda, if others ask us: “What, friend, is this gross acquired self whose abandonment you preach... ?” Being so asked, we should reply: “This *is* that gross acquired self for the getting rid of which we teach a doctrine... .”

“This *is* that... self” means “this person is,” pointing to ourselves. He repeats the question and its answer for both the mind-made and formless selves. All three, in other words, are illusions, for there is nothing in body, mind, or consciousness that can ever proclaim “me”; nothing within us that can say “I am the owner”; nothing that can say “I am the knower.” It is simply a mental formation.

The Buddha asks:

“What do you think, Poṭṭhapāda, does not that statement turn

out to be well-founded?”

“Certainly, Lord.”

The Buddha explains:

“It is just as if a man were to build a staircase for a palace, which was below that palace. They might say to him: ‘Well now, this staircase for a palace that you are building, do you know whether the palace will face east or west, or north or south, or whether it will be high, low or of medium height?’ and he would say: ‘This staircase is right under the palace.’ Don’t you think that man’s statement would be well founded?”

“Certainly, Lord.”

“In just the same way, Poṭṭhapāda, if others ask us ‘What is the gross-acquired self... ? What is this mind-made acquired self... ? What is this formless acquired self... ?’ We reply: ‘This *is* this [gross, mind-made, formless] acquired self for the getting rid of which we teach a doctrine whereby defiling mental states disappear and states tending to purification grow strong, and one gains and remains in the purity and perfection of wisdom here and now, having realized and attained it by one’s own super-knowledge.’ Don’t you think that statement is well-founded?”

“Certainly, Lord.”

The Buddha is not asking Poṭṭhapāda to put all this into practice, he is only asking whether he thinks the doctrine is well-founded, and Poṭṭhapāda agrees that it is.

When we are able to let go of this acquired, or assumed, self, and the defiling mental states disappear, “one gains and remains in the purity and perfection of wisdom here and now.” This is an important point. We not only gain wisdom, but we remain in it, because insight can never be lost. Calm and tranquil meditative states can disappear very easily, if we do not practice. Any insight we gain, however, changes our whole attitude, demeanor, and inner feeling. If really assimilated, an insight will always stay with us. That is why, after the meditative absorptions, or after any concentrated meditation, we should always ask ourselves: “What have I learned from this? What insight can I gain from this experience?”

What the Buddha is telling Poṭṭhapāda will not change him to any great extent yet. He is first of all gaining confidence in the teaching and will later start

to practice. Change, however, requires the understood experience. After the mind has been calm to any extent whatsoever, we should investigate: “What does my dukkha consist of? Do I know how it arises?” or, “Where is this self I’m always concerned with, how can I find it?” or, “Can I see the impermanence of the flux and flow in everything that exists? Does this throw a different light on my presumed solidity?” Any one of these three characteristics — *anicca*, dukkha, anattā — can be examined. At a time of calm abiding, the mind is willing and able to be objective, and loses some of the duality within which we normally operate. With a calm mind we can let go of that to some extent and see things in a more realistic way.

All these steps tend toward purification and gain us insight-wisdom. The “perfection of wisdom here and now” is of course the final state of enlightenment, but purity is a prerequisite. If there is none within, it is very difficult for us to look at anything objectively. Meditation brings about purification, so we have that as our support system. Each insight should be nurtured and reinforced by bringing it up again and again and anchoring it in the mind. Then we will have access to it and be able to use it at all times.

## Which Is the Real Self?

Citta now enters into the conversation to pose a new question on the self. Here again, he and Poṭṭhapāda are not very different from us, for we too keep coming up with fresh ideas as we wrestle with this elusive subject of who we really are.

At this, Citta, son of the elephant-trainer, said to the Lord: “Lord, whenever the gross acquired self is present, would it be wrong to assume the existence of the mind-made acquired self, or of the formless acquired self? Does only the gross acquired self truly exist then? And similarly with the mind-made acquired self and the formless acquired self?”

He is asking when only one of the acquired or assumed selves is present, what happens to the other two? In other words, he believes in the existence of all three. We can easily identify with his question. Let’s say we are walking peacefully along and trip over a root on the path. We hurt our leg, which begins to bleed. We say to ourselves: “I’ve hurt my leg, I’d better do something about it immediately.” So we go to a chemist and get an ointment to put on it. It hurts for a while, and we think: “Oh, my leg is really bad. I need something more for it.” We get a massage, or acupuncture, or other medical treatment. At that time, the only self with which we are identified, the one which is of real importance to us, is the “gross acquired self,” or the assumed bodily self. The translation of this sutta is scholarly, as it should be, and keeps as close as possible to the actual Pali words, but we sometimes need alternatives to make the meaning clearer.

We often assume we are this physical self. When we eat, for instance, we think, “I’m hungry; I want some food.” After eating, we might say, “My stomach isn’t quite full; I think I’ll take a little more.” We are concerned with “my” hunger, “my” body, “my” stomach. Citta is asking whether all three selves exist at such a moment, and the Buddha tells him:

Citta, whenever the gross acquired self is present, we do not at that time speak of a mind-made acquired self, we do not speak of a formless acquired self. We speak only of a gross acquired self. Whenever the mind-made acquired self is present, we speak only of a mind-made acquired self, and whenever the formless acquired self is present, we speak only of a formless acquired self.

Obviously we are only aware of one self at a time. We assume ourselves to be the body, particularly, when there is a sensation of either pain or pleasure. The body very rarely has neutral moments, and as soon as it experiences any sensation a little more strongly, we identify with it. We know this from meditation practice. Immediately the body begins to feel uncomfortable, we become concerned with it, unless, of course, we have grown so concentrated that we are no longer aware of it. It does not take much to make us “be” the body. A simple cold, a bout of coughing, and immediately there is “me” having this problem.

There is also the mind-made acquired self. Let’s say we have been very diligent in keeping the Buddhist precepts. We think: “That’s good, I’ve been keeping the precepts.” Keeping precepts is good, but at that moment, what are we identified with? Certainly the “I” that has been keeping the precepts and is now thinking about that. At other times the mind gets upset. It cannot meditate because it keeps thinking of something else, some obsessive thought or other, which comes up over and over again. We recognize the thinking mind and believe we are its owner. On the relative level, we are quite convinced it must be so. It is “me” who wants to meditate, and it is “me” who has been disturbed by these thoughts, so what else could it possibly be?

The mind-made self is of great importance because it is also the observer and our memory. For instance “I” remember the “me” of ten years ago. What is happening here is that one mind-made self is remembering another, so we end up with two. Of course we do not look at it that way. We say, “Well, somebody is remembering, so it must be me.” We do not recognize that memory is simply memory, nothing more. Or we may be looking ahead, making useful plans for “me” in the future. There are still two “me’s,” although again we are not aware of it. All we know is that “I” am planning. We may also know that planning interferes with our meditation, but on the other hand, it is a pleasant pastime and takes us out of body-consciousness, where there may be aches and pains. Basically, the mind-made self is a mental formation that is saying, “That’s me.”

In fact, the mind-made self is always present. It starts up at the very moment of waking. If we are mindful enough, we can actually notice its arising. First there is nothing, and then all of a sudden the whole mind activity begins. “What time is it? What do I have to do today? Am I late? Is it cold?” — all taking place in the mind. The body has done nothing yet, except possibly open its eyes. All this mental activity is our support system for identifying with this special person, called “me.” The “me” is also looking for an escape-hatch, a way out of dukkha, which creates all our restlessness, worry, planning, remembering; but it is not a way out at all — it leads to a dead end. These activities cannot take away any of our dukkha. They provide a momentary relief from it, which is why the whole



world uses them. The underlying dukkha is always there, revealed by the niggling, restless movement of the mind, but when we make plans, we are not confronted with that for a moment. So we think, “What shall I do today? I’ll have to go to work, but later I’ll take a nice walk, or perhaps I’ll invite friends to supper.”

The mind-made self is the one we are most concerned with and the hardest to lose. We may say, “Yes, I know all that,” but who is the knower? The teaching of Ramana Maharshi, an enlightened sage in southern India who died in the 1950s, was simply to ask the question: “Who am I?” Of course this is rather difficult to grasp, and we may need preparation, perhaps through other pathways or in other lifetimes, but that was his whole teaching. His disciple, Sri Nisargadatta Maharaj, who died in the 1980s, taught only “I am that,” and to let go of everything else.

It does, eventually, all narrow down to that one essential point, and the Buddha is trying to show this in a way that is acceptable to his listener. If we want real happiness, the only way it can arise is by letting go of the one who is unhappy. It is not a question of trying to hold on to the one who is happy. Rather, when the unhappy one is relinquished, nothing else remains except the happiness of tranquility and pure awareness. We have endless opportunities to become aware of this self-seeking, mind-made self. “What am I going to do next year? Where shall I go? How can I arrange things to suit me?” The mind is constantly churning, searching, which cannot bring tranquility.

To see that this is so does not, of course, mean that we are rid of the mind-made self, but by recognizing it, we have taken a great step forward. As long as we are unaware, just following instinct and impulse, we are simply moving with the herd. Even though we may not notice that we have any inner dissatisfaction, the mind is nonetheless trying to get away from something, because otherwise it would stay exactly where it is, in the here and now. As soon as it tries to escape from the moment, it is attempting to avoid some kind of dukkha. Once we see that, we can begin to do something about it.

Another level of recognition arises, when we become aware that we have made up this self. This is not to say we can immediately get rid of it, but we are certainly hovering on the brink of being able to do so. Until then, it is important to notice our usual pattern of: “I’m thinking, I’m observing, I’m concentrating, I’m not concentrating,” all concerned with “I am,” or “I will be,” or “I have been.”

The Buddha now says:

Citta, suppose they were to ask you: “Did you exist in the past or didn’t you, will you exist in the future or won’t you, do you exist now or don’t you?” How would you answer?

Citta replies:

Lord, if I were asked such a question, I would say: “I did exist in the past, I did not not exist; I shall exist in the future, I shall not not exist; I do exist now, I do not not exist.” That, Lord, would be my answer.”

Citta is quite convinced that his self has a present, a past, and a future; and so are we. There is nothing new in that; the only new thing, in his case, is that the Buddha is there to teach him otherwise.

Within that past, present, and future self, there are many false assumptions. First of all, we are making boundaries. The past self is the one we have in our memory. The present self is the one we rarely observe; we are aware that it is somewhere around, but we are hardly ever actually connected to it. The future self is the one on which we pin all our hopes; the one that is going to do wonderful things, be absolutely happy, become totally concentrated, and so on. We are quite certain that these three selves are all called “me.” In fact, it is even more complicated than that. When we bring the past to mind, it is then the present. When we bring the future to mind, that also becomes the present. So what we are doing is not only putting boundaries around three separate selves, but we are also putting boundaries around time and splitting it into three parts as well. The result of all this is that we fail to live fully; because to live is to experience, and we can only experience now. All the rest is either memory or hope. By dividing both ourselves and time into three parts, we then find ourselves anxiously awaiting the future, or often regretfully thinking of the past. Happiness completely escapes us because, when we take that kind of stance, there is no room for it to arise. Pleasure does, but not happiness. Happiness or inner joy is always connected to tranquility, and a divided self in a divided time frame is not a tranquil state to be in. Since, however, everybody lives in this way, we are not even aware of how futile it is, or how false. We think life is like that, until we come into contact with the Buddha’s teaching and see that it does not have to be that way, that there is another possibility. When, through mindfulness and meditation, we have become totally aware, if even only for one moment, we may have an inkling of what it is like to live in the present. The past is gone, the future has not arisen, only the moment exists, and it is eternal.

Citta, like the rest of us, is still trapped in the idea of a divided self existing in a divided time frame, and the Buddha is trying to get him to see this other

reality, in a logical manner:

But, Citta, if they asked: “The past acquired self that you had, is that your only true acquired self, and are the future and present ones false, or is the one you will have in the future the only true one, and are the past and present ones false? Or is your present acquired self the only true one, and are the past and future ones false?” how would you reply?

Citta says:

Lord, if they asked me these things, I would reply: “My past acquired self was at the time my only true one, the future and present ones were false. My future acquired self will then be the only true one, the past and present ones will be false. My present acquired self is now the only true one, the past and future ones are false.” That is how I would reply.

So, having heard the Buddha’s logical analysis, he sees that obviously he cannot have three selves. He decides that it must therefore have been “me” in the past, that it is “me” in the present, and will be “me” in the future. At least he has reduced it to only one self — whereas previously he had three of them. We too think of at least three selves, in fact most of us are sure of that.

If we look at our old photo albums, whom do we see there, apart from our friends? The past “me.” That is why we take photos, so that the past will not escape us. “There I am,” we say, and we are still seeing things as Citta did in the first instance. We think there are three of us. If we add the body and the mind, there are five of us. If on top of that we include the past in its movement through time — the distant past, the more recent past, yesterday — then we might have several hundred, should we have taken enough photos. In the end, we wind up with a self that is so fractured we cannot possibly point to it. If the Buddha were to ask us these same questions, we would answer as Citta did. We would quite agree we cannot be a hundred different selves, or even three, four, or five. Then we might say: “Well, the self is the one who is actually knowing now.”

Citta is at just this point himself. He sees he cannot be three, so he must be the one that is happening now, and that one only. For those of us who have the ability to visualize, we can picture a whole host of “me’s” disappearing into the past, and then a whole host of them going into the future. When we look at it this way, we can see the absurdity of it. It is impossible, but because we know nothing else; it is how we all live.

Mystics throughout the ages have always known something else, have always

seen this fallacy. They knew we were making it all up, and we do this for one reason only: our craving for existence. If we were free from that craving, we would not bother to do so. The way to look at this is to see that the delusion of this assumed self creates the craving for existence, and vice versa — the craving for existence is the underlying cause for the delusion of the assumed self. The two work hand in hand; they co-exist and it is not possible to say “first this, then that.”

Citta realizes now that he is “me, in this moment,” and many of us would probably agree to that. He still has the formless acquired self to deal with. This is the self that we might call our consciousness. It is, in a way, our last resort. We are not the body, not the mind, so we must be the consciousness. One consciousness we are aware of is the one experienced in the jhānas. It is for this reason that the jhānas are mundane, not yet transcendental. They are not without “me.” All the jhānas are of this nature; sometimes stronger, sometimes less so. In the first three absorptions the “me” aspect is very pronounced; less so in the fourth. It becomes strong again in the fifth, sixth, and seventh, but on a different level. Here it is an elevated consciousness, but still when “I” come out of them, “I” know what “I” experienced. In the eighth absorption, the “me” consciousness is very weak. In the jhānas, there is no body consciousness as we know it, otherwise we could not experience them properly. There are also no mind-made convolutions. When there is any kind of thought, the jhāna will stop. There is still, however, the elevated, concentrated consciousness, and we love to identify with it because it is most gratifying. It also seems quite an achievement; maybe something our friends can’t do. Obviously, then, that consciousness has an owner, called “me.”

There is another kind of consciousness, outside of meditation, and that is: “I am conscious of what is happening.” We usually call this the observer, and it is the consciousness with which we are most intensely identified. If we agree to let go of the idea of being the body, and perhaps also agree that the four parts of the mind are not “me,” nonetheless we can still find something called “me.” It is our craving for existence, which is screaming: “I can’t exist if there’s no me.” So we opt for the most refined “me,” which is consciousness. This is what is referred to here as the formless acquired self. We might have intellectually given up the other two, but in reality we have not given up anything. If we were questioned, as Citta is, we might resort to the observer-consciousness, which we often feel to be separate from all other mind-states. There is sense consciousness, there is feeling, perception, mental formations — and then there is something that recognizes these. That this in itself is only a mental formation completely escapes us.

Citta has accepted that there is only one self, and that it is experienced in the moment. He agrees that in past moments it was “me,” in the present moment it is “me,” and in future moments it will be “me.” Now the Buddha explains further and gives a simile:

In just the same way, Citta, from the cow we get milk, from the milk curds, from the curds butter, from the butter ghee, and from the ghee, cream of ghee. And when there is milk we don't speak of curds, of butter, of ghee or of cream of ghee, we speak of milk; and when there are curds we don't speak of butter, of ghee or of cream of ghee, we speak of milk; when there are curds we don't speak of butter... when there is cream of ghee... we speak of cream of ghee.

The Buddha continues:

So too whenever the gross acquired self is present, we do not speak of the mind-made or formless acquired self; whenever the mind-made acquired self is present, we do not speak of the gross or formless acquired self; whenever the formless acquired self is present, we do not speak of the gross acquired self or the mind-made acquired self, we speak of the formless acquired self. But, Citta, these are merely names, expressions, turns of speech, designations in common use in the world, which the Tathāgata uses without misapprehending them.

The Buddha is giving an important teaching here; showing Citta that, although this is how people commonly speak and what they believe, it is not true on an absolute level. It is simply how things appear to be, and he makes the point that when he, the Tathāgata, uses the same words, he does not misunderstand them. He speaks of all this on a relative level because he knows that neither Poṭṭhapāda nor Citta can go any further for the time being. The suttas often refer to the Buddha's ability to teach on a level appropriate to his listener.

Two truths, the Buddha, best of all who speak, declared;  
conventional and ultimate, no third can be.

Terms agreed are true by usage of the world.

Words of ultimate significance are true in terms of dhammas.

Thus the Lord, a teacher, he who's skilled in this world's  
speech, can use it and not lie.<sup>4</sup>

Our conventional way of speaking is not a lie, because it is how we all see

things and understand each other. There are, however, other ways of understanding, in terms of ultimate significance, of the Dhamma and of dhammas. When written with a small *d* and an *s* at the end, the word means “phenomena,” “everything that exists.” Dhamma with a capital D and no final *s* is “the teaching of the Buddha,” or “truth,” or “law of nature.”

The Buddha is quite content if Citta understands the idea that there can only be a momentary self. He gives him the simile of the milk and ghee to underline how one thing arises from another, even though we only see the one that is confronting us at the moment. He leaves it at that, not attempting to show Citta how, on an absolute level, this too is wrong. He knows both Citta and Potṭhapāda must first tread the practice path. If they fail to do so, all they have been told will remain at an intellectual level, and they will continue to find new arguments that, in the end, lead them nowhere. To argue about what is self and what is not self, why there is not a self, why we cannot have the one we like, rather than the one we don’t like, and so on, does not lead to insight. Wanting a self that we can like is connected to the idea of a soul, and this too is another self-view. We see the soul as the “good” self, which is not part of the “me” I do not like. We all fall into these traps; people are the same everywhere.

Now comes a traditional explanation, which is found at the end of almost every sutta, because the suttas were recited for about two hundred and fifty years before being committed to writing, and the recitation had to stay exactly the same so that no errors crept in:

And at these words Potṭhapāda the wanderer said to the Lord:

“Excellent, Lord, excellent! It is as if someone were to set up what had been knocked down, or to point out the way to one who had got lost, or to bring an oil-lamp into a dark place, so that those with eyes could see what was there. Just so the Blessed Lord has expounded the Dhamma in various ways. Lord, I go for refuge to the Lord, the Dhamma and the Sangha. May the Lord accept me as a lay-follower who has taken refuge in him from this day forth as long as life shall last!”

Here Potṭhapāda shows he is convinced of the Buddha’s teaching, wants to be a lay-follower, and takes refuge in the Buddha, the Dhamma, and the Sangha. Taking refuge is a way of expressing commitment to the practice, love and devotion to the teaching, and is also a way of finding a mental/emotional shelter, which can result in great happiness. It is done in the same way to this day, only Potṭhapāda was able to go to the Buddha himself for refuge. We, nowadays, go to the enlightenment principle embodied in the Buddha, who was a historical

figure, a human being just like ourselves, and became fully enlightened. That same principle exists in all of us. To take refuge in the Buddha means to recognize that fact with devotion, love, and gratitude. We recognize the Dhamma, the teaching, as our greatest support for happiness; and also the Sangha, those who became enlightened by following the Buddha's teaching and have propagated the Dhamma for over two thousand five hundred years, so that it is still available to us today. When we go for refuge to these three, we feel gratitude, devotion, and commitment, and if we follow the guidelines and actually understand their truth, then we have protection from the dangers of the world and from our own instincts. Taking refuge can give an underlying sense of steadfastness and may help us to stay with our practice. Most people find it difficult to persevere; they may sometimes take time out from their worldly duties to practice, but it remains intermittent.

It can be helpful to remember that there is something far greater than ourselves. To be aware of this brings a sense of humility. This is not an inferiority complex; they are two entirely different emotions. To feel inferior implies "I am less than you are," whereas a sense of humility is the awareness that we are not quite as important as we thought we were. It is a step toward the realization of "non-self." As long as "I" am important, there is no way "I" can let go of this mental formation of self. Humility is actually part of the path; it means seeing ourselves in the right light. Not blaming ourselves, not feeling unworthy; true humility is recognizing we are still enmeshed in the follies of the world. Perhaps we are no longer so caught up in unskillful physical behavior, but even foolish mental activity is enough. As long as we are still involved in all this, we do not have the clarity and perfection we can see in the Buddha's teaching. When we recognize the total purity and humility of the Buddha's own life, we may be inspired to follow that example.

This is what Poṭṭhapāda is now doing. He takes refuge "as long as life shall last." When we take refuge in the Buddha, the Dhamma, and the Sangha, we do not do it halfheartedly, or as a temporary measure. We do it in order to live with it and practice accordingly.

Citta, too, has something to say. First he repeats Poṭṭhapāda's words:

Excellent, Lord, excellent! It is as if someone were to set up what had been knocked down or to point out the way to one who had got lost, or to bring an oil-lamp into a dark place, so that those with eyes could see what was there. Just so the Blessed Lord has expounded the Dhamma in various ways. Lord, I go for refuge to the Lord, the Dhamma and the Sangha.

He then adds:

May I, Lord, receive the going-forth at the Lord's hands, may I receive ordination.

He is asking to be a *bhikkhu*, "a monk." At that time, this was a simple matter; the Buddha would just say, "Come, bhikkhu." Nowadays it is an elaborate ritual, involving the taking of many precepts. In the early days of the Buddha's ministry, there were no rules for the monks to keep, for none of them misbehaved. But as time went on and more and more people joined the Sangha, this changed, and every time something went wrong, the Buddha made a new rule. At one stage there were 75, then 115, and then 150. We finally wound up with 227. If the Buddha were alive today, he would probably have to add a few more.

Some of those rules are no longer relevant and have no application to the world as we know it today. We cannot transfer the India of two thousand five hundred years ago to the Western civilization of the twentieth century. The main rules have, of course, retained their validity. The minor ones cannot really be broken because they no longer apply. For instance, the Buddha made rules to cover almost every possibility, even how to go to the toilet, which in those days could have resulted in harming various plants. The elaborate ordination rituals began when it became impossible for the Buddha to do everything himself. He could no longer look after each member of the Sangha personally, and so he allowed senior monks to ordain new ones. Rituals were laid down that had to be followed, and these are very similar to those we perform to this day.

And Citta, son of the elephant-trainer, received the going-forth at the Lord's hands, and the ordination.

Going forth means to go from the home life to one that is homeless. This does not imply having no roof over our heads, but rather that we no longer live a family life. At one time the monks and nuns did not in fact have anywhere to live, as there were no monasteries. Later these were built, and they had huts, or *kuṭīs*. The homeless life means owning nothing at all, neither a *kuṭī* or anything else.

And the newly ordained Venerable Citta, alone, secluded, unwearying, zealous and resolute, in a short time attained to that, for the sake of which young men of good birth go forth from the household life into homelessness, that unexcelled culmination of the holy life, having realized it here and now by his own super-knowledge and dwelt therein, knowing: "Birth is destroyed, the



holy life has been lived, what had to be done has been done, there is nothing further here.”

“Birth is destroyed, the holy life has been lived.” When the practice reaches its culmination, there is no longer the feeling of a person, or an entity, within the phenomena of mind and body. If we have not experienced this, we cannot really know what it is like. We may infer, however, that if there is no longer a “me” sitting inside, then there is nobody to get worried, nobody who needs to plan, or remember, or feel insecure. There is simply mind and body doing whatever needs to be done. This is what the Buddha did for the forty-five years of his ministry. “Birth is destroyed,” because birth comes about through craving for existence, which can only be present if there is someone there to experience it. When there is no longer that someone, there is no craving, and thus no rebirth. As we heard in the story of Vacchagotta, when no new fuel is put on the fire, it goes out. The sutta continues:

And the venerable Citta, son of the elephant-trainer, became another of the Arahants.

To be an elephant trainer, incidentally, was a highly regarded and well-paid profession. In Sri Lanka a “mahout” is, to this day, an important person. However, although the suttas often refer, as here, to “young men of good birth,” this does not mean riches, or high caste. The Buddha was not class conscious; he took anyone into the Sangha, such as a street cleaner or a barber, which were two of the lowest castes in those days. He said inner development was all that mattered and was utterly opposed to the idea of class distinction. When the text refers to “good birth,” we can assume that what is meant is that the young man came from a family that cared for its children and household in an appropriate manner.

As the sutta tells us, the goal for going forth from the household life into the homeless life is to become an arahant. This is “that unexcelled culmination of the holy life” that Citta realizes “here and now by his own super-knowledge.” There is no further mention of Poṭṭhapāda, the main protagonist in the sutta. All we are told is that he went for refuge. We can only hope that he, too, started practicing. Citta, who came into the story at the very end, is the one who committed himself fully. The above conclusion of the sutta is also the traditional ending of any sutta, when somebody has asked for ordination; the words are always exactly the same.

This sutta in its totality allows us an insight into how hard it is for people to realize they are thinking in the wrong way, even if the Buddha himself is giving them the teaching. The sense of self is deeply ingrained in most of us, and we

cling fast to our viewpoints; the three selves of body, mind, and consciousness; the selves of past, present, and future. Those of us who like to analyze and reason it all out do not realize that this line of thought leads nowhere. There are some, however, who do not even make such an attempt, for they can see immediately that it brings no benefit or happiness. Their only concern is to let go.

Although the subtitle of this sutta is “States of Consciousness,” it really addresses the consciousness of self.

## Path and Fruition: The Goal of the Practice

The sutta we have studied has taken us all the way from the beginning to the end of practice, explaining to us what needs to be done. At this point it is appropriate to look at the final result of following these guidelines, which go from our moral conduct, through concentration, to insight-wisdom. The insight that eventually arises is that we look at our self-illusion and recognize it for what it is.

We have seen in the sutta that we cannot in fact be the multiple selves we experience and call “I.” Each is there for a moment, then disappears, and a new one arises. There is a self that is concerned solely with the body, and at that time it seems to be “I,” then up pops another, which is concerned with mental formations, the mind; then that too disappears as our consciousness latches onto something else. None of these selves is stable and reliable; nor are our past, present, and future selves anything solid. They all disappear; a moment ago we had one self, now we have another. On top of that, we can look at all our previous selves and ask where, in the present, are they to be found? This is particularly telling if we remember ourselves doing something, which we would now never do. Which of those two do we call the real “me”? We can never take hold of the self; it is always moving. We might compare it to a meandering brook. If we want to seize hold of that brook, and we put our hand into the water to try to grab it, nothing stays within our grasp. The brook just moves on; if it did not, it would no longer be a brook, but a stagnant pool.

To come to the point in our practice where we begin to see our self-illusion for what it is, we may need different approaches. Some people recognize it through awareness of dukkha; they grow so heartily tired of their own suffering that they are able to let go every time they experience it. Others see the impermanence of self, which has just been mentioned. Some approach it by an analysis of what they consider self to be and come to recognize that their theory is based on an unknown quantity, and therefore can never result in a sound equation. Some use all three. These are the three characteristics of being: anicca, dukkha, and anattā; “impermanence,” “unsatisfactoriness,” and “corelessness,” which constitute the essence of any insight.

On the path of practice it is essential to keep these three in mind, for in worldly life everything is made to look as if it were permanent and would really bring satisfaction, and as if each person was a separate, definable entity. The

worldly standpoint is not at all conducive to practice, and we have to make a sustained effort to remember the three characteristics, to check them out against all we experience through our senses, including what we think. If we forget to do this, we are forgetting the spiritual path. The path is not simply a question of meditation, though that is of course an essential ingredient, for without it the mind refuses to change its direction. But outside of meditation we should also remember what we are trying to do and notice how we go about it. Are we pointing our efforts in the right direction? Are we trying to get out of dukkha by seeing the truth, or are we trying to get out of it by looking for more sukha? Which way do we incline? If we want to see the truth, we must look for it as often and as diligently as we possibly can. There is a veil, or a fog, or sometimes even a brick wall, surrounding the mind of the ordinary person. We may be a meditator, but in all likelihood we are still a worldling, a *puthujjana*, someone who has not yet experienced “path and fruit.” They are the result of diligent practice, and for this reason it seems appropriate to give some description of them here.

A “path-moment” is known as *magga*, and the “moment of fruition” that follows it is known as *phala*. Together they are called *magga-phala* and are our aim on this path. When they occur, a great and lasting change takes place in the meditator. They become an *Ariyā*, a noble one and, it is said, now belong to the lineage of true followers of the Buddha.

How do we come to a path-moment? It can never happen unless we really understand all that has been said previously concerning the self-illusion. This means understanding it from the ground up, not as a possibility but as a reality, about which we do not have the slightest trace of doubt. We must be absolutely convinced that all we think of as “self” is simply an idea. That everyone else has the same idea makes no difference. We can ask ourselves: “Are these people happy and contented? Or is their idea of ‘self’ in fact the cause of their difficulties?” When we are completely convinced and are totally willing to give up our self-illusion, there comes a moment when we can make the attempt to do so. Giving it up is not so easily done as said, but at least it can be explained.

After any of the *jhānas* is the right moment to try. The first *jhāna* is not particularly suitable, although the Buddha says it can be done after any one of them. The third, fourth, fifth, sixth, and seventh are all most useful because the mind is particularly at ease and clear of the hindrances. When these are present, it is impossible for us to see truth because we are obstructed by the hindrances. But when we come out of a *jhāna*, during which they have been laid aside, the mind is tranquil and translucent, and it becomes possible at that time to recognize other dimensions.

We can, in fact, make the attempt after any concentrated meditation; but unless the concentration has been long and steady enough, the hindrances will still be present. It is essential to have an unperturbed mind.

At this time we can once more review the way we think of the self, using all the understanding we have gained of its being nothing but an illusion. Then we ascertain whether we are willing to give up this conglomeration of feeling and knowing, the seeming certainty that “this is me.” When the mind says, without hesitation: “Yes, I want to give that up because I realize it is the cause of dukkha; it is nothing but an ever-moving flux and flow, and selfhood has no basis in reality,” and affirms that this is really the purpose of our practice. Then we can quite intentionally direct the mind toward what is called the still-point. This is a mental formation where nothing at all is happening. The mind might comply with our intention. There must be no hindrances present, no hint of doubt such as “Perhaps this is ‘me’ trying to get something out of this.” That would not work. But if the mind is free and tranquil enough, it will direct itself toward that point where absolutely nothing is happening. At such a time, there is no experiencer, and because of this, we cannot describe the path-moment other than that it is a moment of nothing, “standing still.” It is quite different from the seventh jhāna, which is the base of nothingness, no-thingness. In the jhāna there is an experiencer, who knows exactly what has happened, namely that there is not a single solid building block in the whole of existence. But here is one single mind-moment where everything seems to stop.

Immediately following it, however, comes the moment of fruition, in which certain characteristics will always be present. Because of this, it is easy for a teacher to verify, when a meditator recounts his or her experience, whether it really happened, or whether the meditator was close to it but not yet quite there, or whether it was just a case of wishful thinking. Not all the characteristics will be present each time for everyone, but certain ones will always be repeated. The moment of fruition can be blissful, it can be joyful. It may be neither, but it is always, and invariably, a moment of total relief. It is as if we had let go of an enormous burden. The feeling of relief is so pronounced it may even bring tears to our eyes. They are not tears of sadness, but of release from stress. The feeling of bliss may come later, for although the moment of fruition happens immediately after the path-moment, it is not confined to that instant. We may experience bliss the next day, as we re-experience the feeling of complete relief.

Something else is common to all experiences of path and fruition; the certain knowledge that just for a moment nobody was there, and that this is the deepest truth we have ever known. This certainty is particularly marked in the first moment of fruition, and obviously so, for never before will we have experienced

anything like it. For one single mind-moment the “person” was totally eliminated.

We know how quick a mind-moment is. The knowing and the relief take two, at the most three, moments. The relief, the release, the tears can last and perhaps turn into bliss later on, if it does not happen straightaway. The knowing arises immediately and when it does, we realize what we have practiced for. There may even be a feeling of having actually lost weight, as if the body had become much lighter. In fact it is the mind which has lightened, but the mind greatly influences the body.

There is a very nice analogy in the *Visuddhimagga (Path of Purification)*, a thick volume of commentary on the Buddha’s teaching, written by a monk called Buddhaghosa, who lived in Sri Lanka in the fifth century. It can be difficult to read, for it is so minutely detailed, but as a reference book it is very useful and contains many analogies. This one is particularly apt.

He describes a river, where the near bank represents worldly life and the other bank the experience of Nibbāna. On the near bank there is a huge tree, and one of its branches, with a rope attached, overhangs the river. The branch depicts our usual way of thinking about ourselves, our materiality. This still exists on the spiritual path, for whenever we think “I” am doing it, that too is materiality. The rope, tied to the branch, represents our clinging to the idea of selfhood. We catch hold of the rope and with the momentum of practice, while still holding on, we swing across the river. If, at the appropriate moment, we are willing and able to let go of our selfhood, we release our grasp and let ourselves fall on the opposite bank.

Of course none of this imagery need go on in our minds; it is only an analogy, but can be helpful. When we fall onto the far bank of the river, we feel unsteady at first. We are in a new, unknown situation and have to find our feet. It is not uncommon, after a path-moment, to have a jittery feeling, as if something momentous, but hard to describe, had happened. It is neither pleasant nor unpleasant, it is simply a reaction, depicted here as falling down on the other bank and having to find a foothold. Some people steady themselves immediately, others after a day or so, yet others may need the help of a teacher. Then we can happily enjoy the other side of the river. We get used to being a different person. We look exactly as we did before, nobody, except perhaps our teacher, would know anything, but inside we feel totally changed.

We have, at that time, automatically let go of the first three of ten fetters, which the Buddha described as our chains to *saṃsāra* — the round of rebirths. The ten fetters are: (1) wrong view of self; (2) belief in rites and rituals; (3)

skeptical doubt; (4) greed; (5) hate; (6) craving for fine-material existence; (7) craving for formless existence; (8) conceit; (9) restlessness; and (10) ignorance. It is these that bind us to the conditioned state. The Buddha actually named his little son “Rahula,” which means “the fetter.”

The first and foremost fetter to be lost, which takes pride of place, is that we change from wrong view to right view. We will never again believe that there is a person sitting inside us; that a man or a woman looks out through our eyes, hears through our ears, thinks through our mind, wishes through our desires. We will not believe it because we have had absolute proof, on which we can rely that this is a mistaken and wrong view. But this right view only arises for those who have had the first path-moment, when they direct their mind to it. Although the inner feeling changes dramatically, it does not change to the point of no longer having any sense of a “me” within. That only comes later. However, whenever we put our mind to the question “Who am I?” we now know without a shadow of a doubt that we are the phenomena of mind and body. We know we have arisen through craving, that all craving is dukkha, that the idea of a “me” is the cause of all problems, and that the whole world suffers from it. The wrong view of self can never arise again, but the feeling of being a person, as we walk around and talk to people, is still there. What is necessary after that first step, is to reinforce this right view of self by bringing it into consciousness as often as we possibly can. It is particularly important to do so when we are confronted with something we do not like, for that is when the ego starts playing up. If, at that time, we do not remember our deepest insight, we may fall into the trap of negative reaction, for we have only taken a very first step; hate and greed have not yet been touched. The ability to bring up the right view as often as we can is an essential support.

A person who has accomplished this first step is known as a stream-enterer, which means someone who has entered the stream leading to Nibbāna. This is an irreversible step. In the scriptures it is said that such a person will have a maximum of seven more lifetimes and can even reach Nibbāna in this present life. Usually, anyone who has become a stream-enterer will be extremely aware of the difficulties they face, knowing that hate and greed are still present, and will be determined to go ahead and finish with all that. As a result, the practice gains momentum.

The stream-enterer has also lost two other fetters. One is skeptical doubt, which is always very damaging to practice. It prevents us from doing what needs to be done; for instead, we allow the mind to go into all kinds of speculation about how things might be done differently; we waste a great deal of mental energy and time on this and may even get to the point where we stop practicing

altogether. After that first experience of path and fruition, however, there is no longer any possibility of doubting the Buddha's teaching. All skepticism concerning the Buddha, the Dhamma, and the Sangha disappears completely. He said there was "nobody there," and we have now seen the truth of this for ourselves. The beauty and ease of mind connected with this experience are far greater than in any of the meditative absorptions. There is full confidence, full devotion, full gratitude, and strong determination. The scriptures say that when the Buddha sat under the Bodhi Tree he experienced all four path and fruition moments — (1) stream-enterer; (2) once-returner; (3) non-returner; and (4) arahant — in one single meditation. For us, it is a tremendous achievement to get to the first of them. People who do so, however, are rarely contented to leave it at that, and this is as it should be, for the mind can certainly go further. Another doubt that is eliminated is doubt in our own ability, for we now know we belong to those who can rise above ordinary consciousness, so that we are imbued with self-confidence.

Self-confidence is not a feeling of superiority, which is usually followed by a feeling of inferiority. Self-confidence is a feeling of inner strength, which does not have to prove anything, for there is nothing to prove, nowhere to go, nobody there. This inner certainty helps our practice, as does the devotion for and confidence in the Buddha, the Dhamma, and the Sangha — the Three Jewels.

The third fetter lost at the time of stream-entry is the belief in rites and rituals. All over the world there are strongly held views that particular rites and rituals are actually capable of purifying us, to the point where they even free us from all our dukkha. This belief was widespread in India in the Buddha's time, as it is today, though he himself always denied that rites and rituals have any such power. This false belief completely disappears, for we have experienced for ourselves that the first path-moment had absolutely nothing to do with such things but comes from clarity of mind and a willingness to totally let go. This does not mean we can no longer perform rituals, but we no longer want to give too much time and energy to them and tend to reduce them to a minimum. There are, however, certain aspects of ritual, for instance chanting and paying homage to the qualities of the Buddha — Dhamma-Sangha, which do have a purifying effect, if they are done mindfully rather than mechanically. This is also true of mantras, for if we repeat the words with full attention and devotion, there can be no negativities in the mind at that time. If it is done mechanically, we can say the words and simultaneously be full of bad feelings.

When we become stream-enterers, our minds have grown more refined than they were before, and because of this we will be far more conscious of greed and hate, and find them much more troublesome when they arise. What previously



would hardly have bothered us, what we might have seen as a slight mishap, now becomes a real disturbance. This, in fact, is a great spur to our practice. It is not a superficial knowing that we should behave well, but rather a need for inner purity at all times.

In order to go from the first path-moment to the second, the mind has to be ripe. It does not usually happen quickly; most people need time, especially if they live in the world. In its whole attitude, customs, and social conduct, the world is against such things. It does not support this kind of practice, and so we have to be very strong within ourselves.

To take the next step, there are two things we should bring to mind over and over again; right view of “self” and, particularly, the remembrance of the moment of fruition. This will not have such an impact as when it first occurred but will certainly bring back the feeling of relief and joy. Both are needed and must be brought up as often as possible.

It is also very helpful to review the hindrances, seeing which are still strong and which have abated. Skeptical doubt, the fifth, should have gone. The first two, desire for sensual gratification and ill-will, are manifestations of greed and hate. We should also investigate the third and fourth: sloth and torpor; and restlessness and worry. It is only through constant enquiry and awareness that we can lessen their hold on us. “Which hindrance is strongest in me now? How does it manifest?” Of course everyone, at whatever point they may be on the path, should investigate in this way. It needs to be done with the understanding that these hindrances exist in all of us and can only be minimized through the practice of substitution. We will be far less inclined to blame others if we are aware of our own lack of purity.

For stream-enterers, this objective honesty is much easier, for they know without a shadow of a doubt that they are simply looking at mind and body phenomena. There is no “self” sitting inside who can be blamed for having these hindrances. Those of us who have not experienced Stream-entry will have a harder time of it, because we do not really like to know our negative qualities.

It is also said that a stream-enterer can no longer break any of the five precepts (to refrain from: killing living beings; taking what is not freely given; sexual misconduct; lying and wrong speech; and the use of alcohol and mind-altering drugs). We should check this out and see whether we are actually living with these precepts to the point where they have become, not a burden, but simply a natural lifestyle.

These are all examples of what is called “review-knowledge,” especially useful

after any of the jhānas. At that time, when the mind is pure and translucent, we bring up the feeling of the moment of fruition and then review our whole understanding of the fallacy of selfhood. We need to internalize this fallacy many times with the recognition that there is no longer any wish to cherish it. It is not that we blame the self, or want to alter it, but rather that we recognize it as something we have conjured up. We need to review everything that brought us to this understanding, all the reasons we can find. Having reviewed our understanding and feeling, we then see whether the mind is willing and able to let go of the slightest clinging to anything that constitutes “me.” Are we willing to dissolve this person completely? Not with any reservation, any thought that “I” can come right back afterward, because that, of course, would be counterproductive. As before, we let the mind reach for the still-point. We may find that, although we make the attempt several, even many times, the mind will not go along. If so, we need to investigate what it is we are clinging to. We may come up with many things, but in the last analysis, we do not want to let go of the one who knows and is experiencing.

The momentum of practice may, in the first instance, have taken us across the river. In order to repeat that, however, we have to let go completely of everything that has to do with “self.” If there is an underlying clinging to any aspect whatsoever of human life — sensual desire, sexual desire, whatever it may be — we cannot take the next step. We must be determined to work on this. “To what am I so attached that I can’t let go of it?” As we investigate this, we may be able to see that, if we are clinging to other people, it makes us dependent and fearful. A loved one can disappear at any moment, and our attachment creates nothing but dukkha. Or if we are clinging to a desire, we can see that any gratification brings only momentary fulfillment. All too soon we feel as empty as we did before, and the desire has to be satisfied again and again. These are all ways and means of acknowledging our attachments, because we really want to know the truth. Naturally, there are those of us who do not want to reach into such depths, and that is perfectly all right. But if we are solidly on the path, these are steps to be taken, insights to be realized.

Anyone who has been able to take the second step becomes a once-returner, which means they only have to come back to this world one more time. Since these steps are irreversible, both stream-enterer and once-returner will be reborn with their experience intact. Because of this they can be very helpful to others, for they will be born with the necessary true understanding and can therefore teach it to us.

When this second step is taken, greed and hate are halved. They are not eliminated, but hate becomes irritation, greed becomes preference. The person’s

mind is never again shaken by real hate and greed, for irritation and preference cannot disturb the mind to the same extent. Irritation has a shorter time span than hate, and both irritation and preference are much milder passions than hate and greed. Once again, however, review knowledge, which the once-returner continues to use, will show that both still create dukkha.

A once-returner can expect to have a path-moment that is similar to, but not identical with, the previous one, and that in any case defies description, followed by a similar, but not identical fruit-moment. The jittery feeling is, in most instances, no longer apparent. Utter relief arises, but usually no tears. It can be extremely blissful, though this need not happen immediately. Again the mind has touched upon a moment of nothingness, which is an actual experience. It is not that bodies, trees, houses, cars, roads, bushes, and mountains do not exist. On the relative level they do. But on an absolute level they are particles of energy that come together and fall apart. They come together in certain forms and create phenomena. The moment of nothing is the experience of that one moment when everything has fallen apart and has not yet arisen again.

However, preceding the path- and fruition-moments, we have to gain a number of insights. The first is that mind and body are two, dependent on each other but not identical. The second is that everything that arises must, of its nature, cease. The third is dissolution, that everything falls apart; and when we see this without having had a path-moment, it can create a great deal of fear. If this happens, it is very important to talk to a teacher and get new courage. We need to know that it is quite all right because fear is a step on the insight path. The understanding of cause and effect also lies within those insight moments. As we have seen in this sutta, there is the gross material body, made up of the four elements and nourished by material food. They are the causes, the body is the effect. We must take note of that.

Having come, on our insight path, to the fear and having been able to leave it behind, the urgency of practice and the desire for liberation arise. Then, disenchantment and dispassion enable us to enter into a path-moment where we experience the reality of things as they are. The moment of fruition that follows has such impact that it can never be questioned. Each moment of fruition is somewhat stronger than the one before, and as a consequence the preceding ones usually fade a little in the memory. It is always the latest one, which we remember most, and that is as it should be, for it is the one that brings the greatest happiness and relief.

The fact that very few people experience path-moments should not surprise us. Most of the world is motivated by, and solely concerned with, hate and

greed, and it takes two path-moments, a lot of hard work, and a great deal of meditation before we even get to the point where these fetters are lessened.

Having arrived at this stage, there are then two further steps to be taken, and they are by far the most difficult. We have to give ourselves up so completely that hate and greed can be totally eliminated. After another path-moment with the result of all five so-called “lower” fetters gone, a person then becomes a non-returned, meaning that they will never again return to the human realm. The path is never easy, and even for the non-returned there are still the five subtle, or higher, fetters to work on. Only an arahant, in whom the notion of “self” has been completely eradicated, loses these. Should a non-returned die before becoming an arahant, they will be reborn in one of the divine, or Brahmā realms. This may sound very pleasant, but in fact that is exactly one of the five fetters. The reason the non-returned has not become an arahant is the latent desire for rebirth in one of these formless, or fine-material, realms.

In the non-returned, the fetters of ignorance and conceit, through which these desires arise, are both still present. Ignorance simply means there is the very faintest lingering remnant of a “me.” Conceit has nothing to do with being a conceited person; it means there is a “conceiving” of a self. Because of these two, the fetter of restlessness will also be there. Of course, it bears no comparison to that worldly unrest that drives people from one place or thing to another in search of happiness. But for the non-returned, because that faint “me” experience has not yet been lost, there will still be a niggling feeling of not being totally removed from all dukkha. At this point in the practice, recognition of what is happening within is far more subtle than ever before. The gross hindrances are gone, and even though the same word is used, the restlessness experienced by the non-returned is a much more refined one. It is instantly recognized and can immediately be dropped. It indicates, however, to that person that there is still something to be done.

For a once-returned who wants to become a non-returned, the guidelines are the same as before. They review the fetters and make very certain that the first three are gone and that hate and greed have greatly lessened. It is not a question of suppressing anything, but simply of noticing what is left. As a once-returned, we still experience an “I,” to a far greater extent than a non-returned does. When we put our mind to it, and check it out, we know that nobody is there. At other times, in our ordinary, everyday life, we can usually feel as if there is a “somebody” talking and responding. This is because, to some degree, we still experience hate and greed. So, we summon up right view. We bring up the latest fruit-moment, and review all our understanding of the fallacy of selfhood. This understanding has to be exhaustive and at the deepest level, for to become a non-

returner is an extreme step for anyone. The understanding must not only be reviewed from an intellectual standpoint, it must be felt, and complete commitment and dedication to getting rid of anything that still clings to the worldly life must be aroused. Particularly, anything in mind or body that has the slightest connotation of a “me.” The determination must be extremely strong. Then comes, as before, the path-moment when the mind goes to the still-point, where nothing is happening. This time the path-moment may be a little different, for the mind has already become used to it, having experienced two such moments. It may be very short, and the moment of fruition that follows, may be nothing more than a recognition. No tears, no excitement, just complete knowing and clarity, accompanied by relief, a feeling of “Well, that’s finally done.” It does not have the same impact as before but is rather a feeling of satisfaction that the practice has borne fruit. At the same time the mind knows very well that there are still some fetters to be abandoned.

The non-returner has to review the remaining fetters and find out whether there is any wish for rebirth in the higher realms. This could manifest as a wish for everything to be pleasant and agreeable; a wish not to be confronted by anything containing dukkha. Of course this is also a very human attitude, but for the non-returner it is more. It becomes a kind of inner drive, for the fine-material and formless realms are said to consist of nothing but *sukha*, happiness. The feeling can be quite strong, and has to be recognized. The subtle remainder of self has to be seen for what it is. The Buddha warned against this desire to be reborn in higher realms because, once there, we stay for countless eons. This is why gods imagine themselves to be eternal. In the human realm, we have the constant incentive of dukkha to spur us on, but for the non-returner, once in those Brahma realms, experiencing no dukkha, it would be very hard to take the last step. This is why the Buddha said such a desire is detrimental to our practice.

The non-returner will be encouraged to go a step further, not only because it is the last thing that needs to be done, but particularly because they can feel that this remaining faint restlessness is still dukkha; this last little bit of desire, even if it is a desire for higher realms, is still painful; this subtle, lingering sense of selfhood is still unsatisfactory.

Taking the final step amounts to following the same guidelines as before. There is perhaps one slight difference, in that the mind resolves, once and for all, that this mind-and-body person is utterly willing to disappear. There is nothing more to hold us here, nothing of importance, nothing that needs to be done. The path-moment, as always, is indescribable — the technical term for it is “non-occurrence.” Because of this total willingness to disappear, the fruit-moment contains that feeling. This may sound alarming; the Buddha himself

says that for the worldling who has not experienced it, this could well seem a terrible thing. In fact, it is wonderful, for that disappearance creates enormous bliss. The experience is hard to describe; perhaps it best compares to falling into the depths of a cloud and disappearing in it. Afterward, nothing that happens in the world can ever again have the same impact. It is all taking place, but it is comparable to playing games with a child. We are very nice to that child, get along with it well. If it plays with building blocks, we show an interest, help it build a little tower or castle. But do we take the game seriously? If someone accidentally stepped on the tower or castle, the child might scream, but we would not. Of course we help people build castles, if the opportunity arises; we may even try to help them to see that these castles are not really worth building; but none of it is serious. It is just happening. This analogy, I think, makes it quite clear what the result is, and the person who has taken this step, who has attained complete obliteration of selfhood, is able to get back to that utter bliss of disappearance any time they wish.

It is said in the scriptures that after his attainment of Nibbāna, the Buddha sat in the bliss of Nibbāna for a week and then decided he would show others the way. This total disappearance of the feeling of “self” is the culmination of the path. As it says in the scriptures, it is for this that young men from good families leave their homes for the homeless life, do the work, and realize at the end that all that needed to be done has been accomplished. There is nothing further to come.

## **Join Wisdom's mailing list and find out what to read next!**

Receive the latest news and updates from Wisdom, including new releases and special offers.

[\*\*Click here to sign up.\*\*](#)



## Appendix

# Loving-Kindness Meditations

### 1. Joy and Love: *A Beautiful Inner Vision*

In order to start the meditation please put the attention on the breath for just a few moments.

See the night sky in your own heart with the beautiful moon and many twinkling stars, all shining and bright, beautiful to see, lovely to experience, creating an inner vision that brings joy and happiness to your heart. Look at that inner vision of shining lights and be joyful with that experience and let the warmth of your love embrace that beautiful vision within, which is yours to create and yours to see and experience. Enjoy it, and love it, and feel the joy and the warmth of love.

Now think of the person sitting nearest you, having an equally beautiful vision in his or her heart and share your joy and love with that person, enjoying and loving your togetherness.

Think of your parents, whether they are still alive or not, and share your love and joy with them. As you see your own beautiful inner vision of light, you realize that they, too, have such an inner vision, and you share your joy and love of that beauty with them.

Think of those people who are nearest and dearest to you, and share your joy of the beauty within and the warmth of your love with them. Let them take part, let them know, that you want to give them a gift.

Think of all your good friends and share the beauty of your inner vision, your joy and your love of it, with each one of your friends. Let them feel that you are giving them the gift of your heart.

Think of those people who are part of your daily life, whoever comes to mind. Share the beauty of the vision within you, your joy in it and your love for it with them. Give them that as a gift from you. Let them feel that you are near to them.

Think of a difficult person and share your own beautiful inner vision, your joy and the warmth of your love for that inner vision with that person; forgiving and forgetting all difficulties, creating togetherness.

Let the joy and the love for the beauty within you reach out to as many



people as you can think of. Let it be like a golden stream coming from your heart, so that this joy and love can be shared by people near and far.

Now share the joy and the love in your heart with all the creatures of the forest. Let them partake of the beauty of your inner vision, letting them feel that there is togetherness in this creation.

Let the joy and love from your heart flow out to nature around you, the flowers, bushes, the trees. With the beauty of your inner vision, the joy and love from your heart flows out to all that surrounds you as part of the same creation.

Match the beauty of your inner vision of the night sky with the moon and stars, with the night sky around you. Enjoy the beauty without and within and love it with your whole heart.

Now put your attention back on yourself. And let the joyfulness and the love that is in your heart fill you from head to toe, surround you, embrace you, and protect you.

May people everywhere have love and joy in their hearts.

## 2. Loving the Breath and Cherishing Life

Please put your attention on the breath for just a few moments. Let a feeling of love arise in your heart for your breath, which is the foundation of your life.

Give your breath the warmth of love and cherish the life energy within your experience, the warmth that you feel in your body, the pulsing, the awareness. Cherish all of it and give it your love.

Put your attention on a person near you. Cherish that person's life energy, the breath that keeps them alive, the warmth of their body, their awareness. Cherish all of that. They are the physical means of our enlightenment.

Think of your parents and cherish them, if they are alive. Think of them in that form, loving the life energy within them. If they are no longer alive, think of them in the form they used to have.

Think of the people who are nearest and dearest to you. Love them and cherish them because they are alive. Love their breath, because it keeps them alive. Love the life energy within them.

Now think of all your friends, let them arise before your mind's eye and love them and cherish them, because they are alive, because they are your friends. Love their life energy. Be aware that that is the means to practice, to grow.

Now think of other people you know. Anyone you would like to think about, close at hand or far away. Cherish and love their life, their breath, their awareness.

Think of the people around you. Let them feel your love. Let them feel that you cherish their lives. And go further afield to people that you might know, have seen, have met, or just heard about. Think of all these people in a way that you can truly feel connected and together, cherishing life as an experience. Give them all your love for no other reason than that they are there to be loved.

Think of the creatures in the forest, large and small — the tiniest ones, like the ant, the bigger ones like the deer, and everything in between — and love and cherish them for being alive, each being a part of the same creation.

And now extend your love to nature around you. Cherish it and love the life energy that is within it.

Put your attention back on yourself and feel the love and the cherishing for yourself as being part of this whole creation. Love the breath, the foundation of

life, the warmth of the body, the awareness of the mind — all part of this creation. Feel your love flowing from your heart, filling you from head to toe.

May all beings love and cherish life.

### 3. Breathing In Peace, Breathing Out Love

On your next in-breath fill yourself with peace wherever you think it might come from: the night sky, the trees, the sun, or the wind. Breathe in peace and fill yourself with it. And on your next out-breath breathe out love and surround yourself with it, holding you in a warm embrace. Breathe in peace, fill yourself with it; breathe out love and surround yourself with it.

Now breathe out love and peace to the person sitting next to you. Give that person the greatest gift that you can give, filling him or her with all the peace that you can muster, and surrounding and embracing him or her with all the love that comes from your heart. And as you breathe in and out, fill yourself with more peace and breathe out more love, so that you can give more out of the fullness of your heart.

Now think of your parents, whether they are still alive or not. Breathe out love and peace to them, filling them with all the peace that you can find in yourself, and embrace them with all the love that comes from your heart. And as you breathe in and out, breathe in more peace, breathe out more love. The more love we give, the more love we have within.

Think of those people who are nearest and dearest to you and breathe out love and peace to them. Give the gift of your loving and peaceful heart. Think of your good friends and breathe out love and peace to them. Fill them with all the peace that you can find in yourself as a gift from you and embrace them with all the love you can find in yourself, as a gift from your heart.

Think of those people who are companions in your daily life and breathe out love and peace to them. Let each of them have the gift of your heart, the best gift we can give to anyone.

If you know anyone who is sick or not feeling well, or anyone that is old and not very well, think of them and breathe out love and peace to that person.

If you know anyone who has a lot of grief at this time, breathe out love and peace to that person. If you do not know any such person, think of the people who have a lot of sorrow having lost a loved one, being ill, having bad fortune. Breathe out love and peace to as many of them as you can.

Think of a difficult person whom you know, or any difficult person that you can think of, whom you might not even know personally. Then breathe out the warmth of your love and the calm of your peace to that person, filling him or her with peace, embracing him or her with love. Recognize the dukkha in that

person, which makes it easier to love that person.

Breathe out love and peace into your surroundings, knowing that when you do that you are adding to the love and the peace in the world. Let love and peace from your heart reach out into your environment to all sentient beings, to nature, and to the night sky — reach out as far and as wide as the strength of your heart will allow.

And now on your next in-breath breathe in peace and fill yourself with it, and on your next out-breath breathe out love and embrace yourself with it. And do that for the next few minutes as you breathe in and out.

Feel the peace settling in your heart and the love surrounding you like a golden mantle. Anchor both of them in your heart so that you have easy access to them.

May people everywhere have love and peace in their hearts.

## 4. Entering Into the Beauty of the Heart

Please put your attention on the breath for just a few moments.

Use your own creativity to bring about something very beautiful. Decide how best to go about it and then proceed doing that within your own heart. Do you want to fill it with jewels, shining and bright, colorful, translucent, or do you want to fill it with gold, or with flowers?

Fill your heart with the most beautiful aspects you can think of, making it a wonderful place to rest in, and then look at the beauty in your heart, enjoy and love it.

Now let the person sitting nearest to you enter your heart, to enjoy its beauty, to become imbued with the love for that beauty, feeling restful, at ease, and wanting to stay in this beautiful place of your heart.

Now let your parents enter into this beautiful, shining, translucent heart, where they can enjoy, feel loved, and be at rest.

Let your dearest people come into your heart. See how they enjoy and love it, how they appreciate the beauty of it, and how they want to stay there and rest within that beauty.

Now think of your good friends and let them all enter into your heart; see how they smile and appreciate the beauty of your heart. They are happy that they have been allowed to be with you, to enjoy your love, and to find a home in your heart.

Think of the people whom you meet in your everyday life. Take each one by the hand and lead them to your heart. Let them enter and see their enjoyment and their love of this wondrous place, filled with the utmost beauty.

Think of other people you know whom you can lead to your heart. Let them enter and enjoy and be overwhelmed with the beauty they find and the love they experience.

See how your heart is full of people and there is still lots of room for more. There is no limit. The beauty of the heart is limitless. Now think of some people toward whom you are quite indifferent. You neither like nor dislike them. Take them by the hand, let them enter into your heart, see the joy on their faces when they recognize the beauty and the love that they find there.

Now think of some difficult person or persons and recognize the dukkha of

that person, take him or her by the hand and lead them to your heart. The beauty and the wonder create real happiness for that person, and you no longer find him or her difficult.

Think of those people whose lives are far more difficult than ours: who may be in a hospital, prison, refugee camp, war zone; or who may be crippled, blind, hungry, without shelter, without friends. Think of the many people that this applies to and take as many of them as you can by the hand and lead them to the beautiful heart that is within you, where they can find joy, and love, and a home. As you lead them to your heart, you can embrace them, so that they know they are really welcome.

Think of the many people who live on this globe of ours, and see whether you can accommodate them all, so that they can all enjoy the wondrous beauty that you have created in your heart, making them happy, making them feel the warmth of love.

Now put your attention back on yourself. Look at the wonderful jewels, or flowers, or the gold of your heart, see how it has created such beauty that when you rest in it, there is joy, and love and peace within you. Think of the joy and the love and the peace as the most wonderful jewels of your heart shining in all directions.

May people everywhere create great beauty in their hearts.

# Notes

1. *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*, trans. Maurice Walshe (Boston: Wisdom Publications, 1995). All quotations of the Buddha's words are from this translation, and when not found in the *Paṭṭhapāda Sutta*, are taken from *Suttas* 1 and 2 of the same volume.
2. Described fully in my book *Know Where You're Going*, (Boston: Wisdom Publications, 2014).
3. *The Path of Purification*, translated from the Pali by Ven. Nāṇamoli (Kandy, Sri Lanka: The Buddhist Publication Society, 1991).
4. *Majjhima Commentary*, see *The Long Discourses of the Buddha* (see note 1 above), p.555, footnote 224.



# Glossary

The following Pali words encompass concepts and levels of ideas for which there are no adequate synonyms in English. The explanations of these terms have been adapted from *The Buddhist Dictionary* by Nyanatiloka Mahathera.

**Abhiññā** Five mundane and one supermundane power. The latter is the extinction of all underlying tendencies of greed and hate.

**Abhisaññānirodha** Higher Extinction of Consciousness (Perception).

**Anāgāmi** The “Non-Returner” is a noble disciple at the third stage of holiness.

**fināpānasati** Mindfulness of in-breath and out-breath.

**Anattā** “No-self,” non-ego, egolessness, impersonality; “neither within the bodily and mental phenomena of existence, nor outside of them can be found anything that in the ultimate sense could be regarded as a self-existing real ego-identity, soul or any other abiding substance.”

**Anicca** “Impermanence,” a basic feature of all conditioned phenomena, be they material or mental, coarse or subtle, one’s own or external.

**Arahat/Arahant** The “Holy One.” Through the extinction of all cankers, he reaches already in this very life the deliverance of mind, the deliverance through wisdom, which is free from cankers, and which he himself has understood and realized.

**Ariyā** Noble Ones. Noble Persons.

**Ariyā iddhi** The power of controlling one’s mind to remain imperturbable, without craving or aversion.

**Arūpa** Formless spheres.

**Brahmā** Heavenly beings of the highest order.

**Citta** Mind, consciousness.

**Dāna** Generosity.

**Devas** “Heavenly Beings,” deities, celestials are beings who live in happy worlds but are not freed from the cycle of existence.

**Dhamma** The liberating “law” discovered and proclaimed by the Buddha, summed up in the Four Noble Truths.

**Dhammacakka** The wheel of Dhamma (of the Law).

**Dukkha** (1) In common usage: “pain,” “painful feeling,” which may be bodily or mental. (2) In Buddhist usage as in the Four Noble Truths: suffering, illness, the unsatisfactory nature and general insecurity of all conditioned phenomena.

**Jhāna** Meditative absorptions. Tranquility meditation.

**Kamma/Karma** “Action” denotes the wholesome and unwholesome volitions and their concomitant mental factors, causing rebirth and shaping the character of beings and thereby their destiny. The term does not signify the result of actions and most certainly not the deterministic fate of humans.

**Kāma-loka** The world of the five senses.

**Kasiṇa** A colored disk, to provide a mental image as a means for concentration.

**Khandha** The five “groups” are called the five aspects in which the Buddha has summed up all the physical and mental phenomena of existence, and which appear to the ordinary man as his ego or personality, to wit: body, feeling, perception, mental formations, and consciousness.

**Magga-phala** “Path and fruit.” First arises the path-consciousness, immediately followed by “fruition,” a moment of supermundane awareness.

**Māra** The Buddhist “tempter” figure, the personification of evil and passions, of the totality of worldly existence and of death.

**Metta** “Loving-kindness,” one of the four sublime emotions.

**Nibbāna** Literally “extinction,” to cease blowing, to become extinguished. Nibbāna constitutes the highest and ultimate goal of all Buddhist aspirations, i.e., absolute extinction of that life-affirming will manifested as greed, hate, delusion, and clinging to existence, thereby the absolute deliverance from all future rebirth.

**Nirodha** Extinction (of feeling and perception).

**Pāmojja** Joy.

**Paññā** Wisdom (insight).

**Papañca** “Proliferation,” literally “expansion, diffuseness,” detailed exposition, development, manifoldness, multiplicity, differentiation.

**Pavadana** Set rolling (established).

**Puthujjana** Literally “one of the many folk,” worldling, ordinary man, anyone still possessed of all the ten fetters binding to the round of rebirths.

**Rūpa** Corporeality (in connection with *jhāna* = fine material).

**Sakadāgāmi** The “once-returner,” having shed the five lower fetters, reappears in a higher world to reach *Nibbāna*.

**Samatha** “Tranquility,” serenity, is a synonym of *samādhi* (concentration).

**Sampajañña** Clear comprehension (clarity of consciousness).

**Saṃsāra** “Round of rebirth,” literally “perpetual wandering,” is a name designating the sea of life, ever restlessly heaving up and down.

**Sangha** Literally “congregation,” the name for the community of monks and nuns. As the third of the Three Gems and the Three Refuges, it applies to the community of the Noble Ones.

**Sati** “Mindfulness,” the seventh step on the Noble Eightfold Path. The first of the seven factors of enlightenment.

**Sīla** Morality.

**Sotāpanna** “Stream-enterer,” the first attainment of a noble disciple.

**Sotāpatti** “Stream-entry,” the first attainment of becoming a Noble One.

**Sukha** “Meditative Happiness,” a feature of the first and second meditative absorptions.

**Sutta** “Discourse” by the Buddha or one of his enlightened disciples.

**Tipiṭaka** The Three Baskets, a name for the three divisions of the Pali Canon.

**Tathāgata** The “Perfect One.” Literally the one who has thus gone.

**Vicāra** Sustained application to the meditation subject.

**Vitakka** Initial application to the meditation subject.

**Vipassanā** “Insight” into the truth of the impermanence, suffering, and impersonality of all corporal and mental phenomena of existence.

## About the Author



**Ayya Khema** was born in Berlin in 1923 to Jewish parents. In 1938 she escaped from Germany with a transport of two hundred other children and was taken to Glasgow, Scotland. Her parents went to China and, two years later, Ayya Khema joined them in Shanghai. With the outbreak of war, however, the family was put into a Japanese prisoner-of-war camp, and it was here that her father died. She later married and had a son and daughter.

Four years after the American liberation of the camp, Ayya Khema was able to emigrate to the United States. Between 1960 and 1964 she traveled with her husband and son throughout Asia, including the Himalayan countries, and it was at this time that she learned meditation. Ten years later she began to teach meditation throughout Europe, America, and Australia. Her experiences led her to become ordained as a Buddhist nun in Sri Lanka in 1979, when she was given the name of “Khema,” meaning safety and security.

She established Wat Buddha Dhamma, a forest monastery in the Theravada tradition, near Sydney, Australia, in 1978. In Colombo she set up the International Buddhist Women’s Centre as a training center for Sri Lankan nuns, and Parappuduwa Nun’s Island for women who want to practice intensively and/or ordain as nuns.

In 1987 Ayya Khema coordinated the first international conference of Buddhist nuns in the history of Buddhism, which resulted in the founding of Sakyadhita, a worldwide Buddhist women’s organization. In May 1987, as an invited lecturer, she was the first ever to address the United Nations in New York on the topic of Buddhism.

She served as the spiritual director of Buddha-Haus in Germany, established in 1989 under her auspices, until her death. In June 1997 she inaugurated Metta Vihara, the first Buddhist forest monastery in Germany, and the first ordinations in the German language took place there.

Ayya Khema wrote over twenty-five books on meditation and the Buddha’s

teaching in English and German; her books have been translated into seven languages. She died in Germany on November 2, 1997.

## Also Available by Ayya Khema from Wisdom Publications

### **Be an Island**

*The Buddhist Practice of Inner Peace*

Foreword by Sandy Boucher

“This book offers guidance along the path of Buddhist meditation with direct and practical advice. Ayya Khema’s words are clear and straightforward, conveying depth and insight.” — *The Beacon*

### **Know Where You’re Going**

*A Complete Buddhist Guide to Meditation,*

*Faith, and Everyday Transcendence*

“In this practical volume, Ayya Khema presents a complete meditation course and outlines the benefits accruing to those who do regular practice: letting go, equanimity, and courtesy toward all sentient beings. Throughout are sprinkled a variety of metta meditations of loving-kindness.” — *Spirituality & Practice*

### **Being Nobody, Going Nowhere**

*Meditations on the Buddhist Path*

Foreword by Zoketsu Norman Fischer

“A valuable guide to the path of meditative insight and loving compassion. Direct, clear, and inspiring.” — Sharon Salzberg, author of *Lovingkindness*



## About Wisdom Publications

Wisdom Publications is the leading publisher of classic and contemporary Buddhist books and practical works on mindfulness. To learn more about us or to explore our other books, please visit our website at [wisdompubs.org](http://wisdompubs.org) or contact us at the address below.

Wisdom Publications  
199 Elm Street  
Somerville, MA 02144 USA

We are a 501(c)(3) organization, and donations in support of our mission are tax deductible.

Wisdom Publications is affiliated with the Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT).

Wisdom Publications

199 Elm Street

Somerville, Massachusetts 02144 USA

[wisdompubs.org](http://wisdompubs.org)

© Ayya Khema 1997

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photography, recording, or by any information storage and retrieval system or technologies now known or later developed, without permission in writing from the publisher.

*Library of Congress Cataloging-in-Publication Data*

Khema, Ayya.

Who is my self? : a guide to Buddhist meditation / Ayya Khema.

p. cm.

ISBN 0-86171-127-0 (alk. paper)

1. Tipiṭaka. Suttapiṭaka. Dīghanikāya. Poṭṭhapādasutta — Criticism, interpretation, etc. 2. Meditation — Buddhism.

I. Title.

BQ1300.P685K54 1997

294.3'823 — DC21                      97-2606

ISBN 978-0-86171-127-7    ebook 978-1-61429-031-5

20 19 18 17 16

10 9 8 7 6

Cover by LZD. Interior by TL and LZD. Set in Diacritical Garamond 11/13.75 and The Sans.