

**Kinh Nghiệm Pháp Bảo
12 Bài Pháp của Thiền Sư Kim Triệu**

Sách Song Ngữ

Experiencing The Dhamma
By Bhikkhu Khippapañño

Ảnh bìa trước và bìa sau
Cảnh Thiền Viện Đại Niệm Xứ Florida

CỘNG TÁC
Hướng dẫn tinh thần:
Hòa Thượng Kim Triệu Khippañño

Cộng tác tổng quát:
Tỳ khưu: Punno Thiện Viên

Biên soạn - Dịch thuật - Hiệu đính
Susanta Nguyễn - Nguyên Khiêm
Duyên Lê -

Cúng dường ấn tống
Kathy Nguyễn Ngọc Liên (Pháp)

Liên lạc tổng quát
Dhammadīpa Hữu Duyên
Nguyên Thiện

Hình ảnh
Thúy Chi - ĐNXTV

MỤC LỤC

KINH NGHIỆM PHÁP BẢO

* Tiểu sử tác giả	9
* Lời tựa	13

PHẦN I: 12 Bài pháp về Tứ Niệm Xứ

(Hòa Thượng Kim Triệu giảng)

1. Con đường duy nhất	17
2. Đối tượng của Thiền Minh Sát	26
3. Sự làm việc của Tâm	39
4. Thu thúc các căn	53
5. Ba đặc tánh	65
6. Pháp Niệm Thọ	77
7. Tâm quán niệm xứ	85
8. Năm chướng ngại	94
9. Ngũ uẩn	105
10. Sáu căn sáu trần	114
11. Bảy yếu tố giác ngộ	121
12. Tứ Diệu Đế	130

PHẦN II

25 câu Hỏi-Đáp (tiếng Việt)	137
-----------------------------------	-----

Namo Tassa
Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa

Con đem hết lòng thành kính
đảnh lễ Đức Thế Tôn
Bậc A La Hán cao thượng
Đấng Chánh Biến Tri



Trước động Saptaparni, Rajāgaha, Ấn Độ, 2010
Nơi kết tập Tam Tạng Kinh Điển lần thứ nhất,
ba tháng sau ngày Đức Phật nhập diệt

Tiểu Sử Thiền Sư Khippapanno Kim Triệu

Thiền Sư Kim Triệu sanh ngày 5 tháng 12 năm 1930 tại làng Phương Thạnh, huyện Càng Long, tỉnh Trà Vinh, Việt Nam. Thân sinh và thân mẫu Ngài là Kim Chăm và Thạch Thị Ngách. Chị gái và em trai Ngài là Kim Thị Lê và Kim Muôn.

Từ thời thơ ấu, Ngài thường được thân mẫu, là một phật tử thuần thành, dẫn đi nhiều chùa và làm quen nếp sống ở tu viện. Căn cơ của Ngài hiển lộ rất sớm nên từ nhỏ Ngài chỉ mong muốn vào chùa tu học trong lúc cha Ngài muốn Ngài có vốn học vấn ngoài đời. Mẹ Ngài mất năm Ngài mới lên 9 và ba năm sau đó Ngài lại mất cha. Những năm ở với người chị, Ngài có nhiều dịp sát bát cho các sư trì bình khát thực hàng ngày đi ngang nhà. Hình ảnh an nhiên thanh tịnh của chư tăng khiến Ngài phát tâm muốn xuất gia sống đời phạm hạnh.

Năm 14 tuổi, Ngài xin vào ở trong chùa. Năm 17 tuổi, Ngài thọ giới Sa Di ở chùa Bình Phú. Năm 1949, lúc 19 tuổi, xuất gia tỳ kheo ở chùa Phương Thạnh (cùng tỉnh Trà Vinh), pháp hiệu là Khippapanno (nghĩa là Thiện Trí hay Tốc Trí) thường được gọi là Sư Panno hoặc Sư Kim Triệu.

Năm 1950 đến 1956, Ngài tu học tại chùa Giác Quang, Chợ Lớn. Năm 1956, nhập hạ tại chùa Kỳ Viên, Saigon.

Năm 1957, Ngài ra chùa Tam Bảo tại thành phố Đà Nẵng học Pali và giáo lý với Ngài Giới Nghiêm và Đại Đức Shanti Bhadra, người Tích Lan, đồng thời cũng dạy Pali và Phật Pháp căn bản cho các em nhi đồng Phật tử.

Năm 1958, Ngài Giới Nghiêm phái Ngài ra Bình Định dạy đạo. Sau đó Ngài trở về tu học nhận bằng cấp danh dự về Pali và Phật học. Ngài lưu lại Phật Học Viện Pháp Hoàng của Đại Đức Hộ Giác tại Gia Định để phụ dạy Văn phạm Pali và kinh kệ.

Năm 1962-1963, Ngài nhập hạ ở chùa Bửu Quang, Thủ Đức.

Năm 1964, được Viện Đại Học Phật Giáo Nalanda, Ấn Độ, cấp học bổng đi du học với nhiều giáo sư Ấn Độ, Tích Lan, Miến Điện. Cũng năm này Ngài viếng Bodh Gaya, nơi Đức Phật Thành Đạo, lúc đó Ngài cũng 35 tuổi.

Năm 1970, Ngài đỗ bằng Pali Achariya (Sư Phạm môn Pali), bằng B.A. Phật Học và bằng M.A. Pali. Sau đó Ngài đến cư ngụ tại Bồ Đề Đạo Tràng 9 năm với Ngài Munindra. Hai năm đầu của thời gian này, Ngài học về Cổ Sử Ấn Độ và Á Châu (Ancient India and Asia Studies) tại Đại học Maghadh.

Từ năm 1979 đến 1981, Ngài dời về ở tại New Delhi.

Về thiền tập, từ năm 1967 đến 1980, Ngài có cơ duyên thực tập Thiền Minh Sát Vipassana tại Ấn Độ, Thái Lan, Miến Điện dưới sự hướng dẫn của các thiền sư nổi tiếng như Ngài Munindra, Goenka, Dipa Ma, Taungpulu.

Năm 1967, bắt đầu học thiền Vipassana với Ngài Munindra. Sau đó, Ngài theo học pháp Quán Thọ với Ngài Goenka trong 6 năm.

Từ 1975 đến 1980, Ngài tiếp tục được thọ giáo với các thiền sư khác kể cả bà Dipa Ma, Ngài Rastrapal, Ngài Taungpulu.

Năm 1980, Ngài sang Nguỡng Quang (Yangon), Miến Điện, thực tập tích cực pháp môn này với Đại Lão Hoà Thượng Mahasi và đạt được thành quả khả quan.

Năm 1977, từ Hoa Thịnh Đốn, Ngài trở lại Yangon để học pháp Quán Tâm tại Trung tâm của Ngài Hoà Thượng Shwe Oo Min và cũng đạt được kết quả mỹ mãn.

Trong khoảng thời gian trên, Ngài đảm nhận nhiều phật sự về hoằng pháp, xây cất cơ sở thiền định quốc tế, cứu trợ đồng

hương, và cùng Đại Đức Dr. Rastrapal tổ chức khoá thiền ở Nepal, Ấn Độ.

Năm 1981, sau khi hoàn mãn việc thực tập, Ngài được Hội Phật Giáo Việt Mỹ ở Washington D.C. mời sang Mỹ hoằng pháp, và lưu ngụ tại chùa Kỳ Viên, Hoa Thịnh Đốn. Nơi đây Ngài thường xuyên mở các khoá thiền hằng năm ngoài những nghi thức sinh hoạt hằng ngày của một ngôi chùa Phật Giáo Nguyên Thủy. Cũng từ đó, các chùa, các trường thiền ở các tiểu bang hay ở các nước khác thường xuyên thỉnh Ngài đến dạy đạo. Ở Cali, có các chùa Pháp Vân, Kim Sơn, Như Lai Thiền Viện. Ở Texas, có các chùa như Pháp Luân, Đạo Quang, Hương Đạo, và các nơi khác nữa như chùa Phật Ấn (Minnesota), Bồ Đề Thiền Viện (Florida). Các nhóm đệ tử ở Âu, Úc, Việt Nam cũng hay thỉnh Ngài đến hướng dẫn khoá thiền.

Năm 1988, Phật tử vùng Nam Cali cung thỉnh Ngài đứng ra sáng lập một đạo tràng để đồng bào địa phương có nơi tu tập. Với nhân duyên đó, Thích Ca Thiền Viện, Riverside bắt đầu hoạt động và phát triển. Năm 1997, bắt đầu xây dựng Bảo Tháp thờ Xá Lợi, được khánh thành vào năm 2012.

Năm 2007, Ngài hoàn thành công trình xây dựng một thiền viện ở Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ. Cũng từ năm ấy, trung tâm Insight Meditation Society (IMS), Boston, thỉnh Ngài dạy thiền và tiếp tục vào những năm 2010, 2012, và 2014.

Năm 2008, Ngài chính thức xây dựng lại Thiền Viện Tâm Pháp tại Pumpass, Virginia, thành một trung tâm hành thiền.

Năm 2010, Ngài sáng lập Kỳ Viên Tự ở Melbourne, ngôi chùa Phật Giáo Nguyên Thủy đầu tiên tại Úc Châu.

Ngoài ra cũng có vài chùa ở vài địa phương khác do tăng ni và Phật tử địa phương dâng Ngài để xin Ngài hướng dẫn tinh thần như chùa Tam Bảo ở Apopka, Florida; Như Lai Thiền

Viện ở Brisbane, Úc Châu; Thiên Trúc Tự ở Hà Tiên, Việt Nam.

Từ năm 1981 đến nay, Ngài hướng dẫn khoảng 20 chuyến hành hương xứ Phật đến Ấn Độ, Nepal. Nhờ kiến thức và kinh nghiệm sống tại quê hương Đức Phật trong suốt 17 năm, Ngài đã hướng dẫn phật tử đến chiêm bái Bốn Chỗ Động Tâm, giải thích rất rành mạch lịch sử các phật tích làm gia tăng đức tin vào Tam Bảo, giúp ích rất nhiều cho phật tử trên đường thực hành giáo pháp của Đức Phật.

Năm nay dù đã ngoài 90 tuổi, sức khoẻ có phần suy giảm, Ngài vẫn không ngừng phục vụ cho đạo pháp, giảng dạy nhiều nơi trên thế giới. Với kinh nghiệm thực chứng, đạo hạnh thanh cao, tư cách khiêm cung bình dị, tràn đầy từ tâm cộng với sự hướng dẫn tận tụy, khéo léo, Ngài đã giúp thiện sinh hưởng nhiều lợi lạc của Giáo pháp và để lại trong tâm mọi người có duyên lành gặp Ngài một niềm kính mến vô bờ.

LỜI NÓI ĐẦU

Trong suốt cuộc đời hoằng pháp, Sư luôn luôn đặt đức tin tuyệt đối vào Tam Bảo và hết lòng phụng sự Giáo Pháp. Một trong những ước nguyện lớn nhất của Sư là xây dựng những cơ sở thích hợp cho việc tu tập của phật tử đúng theo con đường Đức Phật đã chỉ dạy. Và tất cả đều là tùy duyên thuận đạo. Nay với điều kiện sức khỏe và tuổi tác, Sư mong rằng Đại Niệm Xứ Thiền Viện tại tiểu bang Florida này là ngôi chùa cuối cùng nằm trên đạo nghiệp của Sư có sự đồng tâm hiệp lực của rất nhiều thiện tín khắp nơi. Để đáp lại niềm tin kính của bà con xa gần, Sư xin có món quà tinh thần đơn sơ là quyển “Kinh nghiệm Pháp Bảo”. Cuốn sách song ngữ này là kết tập 12 bài pháp về Thiền Tứ Niệm Xứ Sư đã giảng vào năm 2009 và 2012 ở IMS (Trung tâm Thiền Quán tại Barre, Massachusetts) cho các thiền sinh quốc tế.

Sách “Kinh nghiệm Pháp Bảo” được thực hiện với sự cộng tác của một số Tăng Ni Phật tử thuần thành, đặc biệt là do phát tâm ấn tống mạnh mẽ của Thiền sinh Kathy Nguyễn Ngọc Liên ở Pháp.

Sư mong muốn các phật tử thiền sinh lãnh hội và thực tập những căn bản về pháp hành trong sách này. Ngưỡng nguyện quả phước cúng dường trong sạch của tất cả sẽ gieo duyên lành cho mọi thế hệ được tu tập theo Giáo pháp của Đức Phật đúng như hoài bão khi thành lập Đại Niệm Xứ Thiền Viện này.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Tỳ Khuru Kim Triệu

Khippapañño

PHẦN I

12 Bài Pháp Về Pháp Hành Tứ Niệm Xứ

GIỚI THIỆU SƠ LƯỢC VỀ PHÁP QUÁN TÂM (TÂM QUÁN NIỆM XÚ) BÀI I Con Đường Duy Nhất

Hôm nay chúng ta đến đây để cùng nhau đi trên con đường mà đức Phật đã khám phá ra cách đây hơn hai mươi lăm thế kỷ. Không biết bao kiếp sống trước chúng ta đã đi bằng đường nào. Nhưng trong kiếp này, trải qua qua bao nhiêu năm, chúng ta đã đi con đường luân hồi. Và hôm nay chúng ta chọn đi trên con đường giải thoát.

Đó là con đường Đức Phật đã tuyên bố trong phần mở đầu của Kinh Đại Niệm Xứ:

“Này các vị Tỳ kheo, đây là con đường duy nhất đưa đến sự thanh lọc tâm của chúng sanh, vượt khỏi lo âu, sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, và chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ. Như thế nào là Tứ Niệm Xứ? Này các vị Tỳ kheo, vị Tỳ kheo sống, quán thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, để loại trừ tham ưu ở đời. Vị Tỳ kheo quán thọ trong thọ. Tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để loại trừ tham ưu ở đời. Vị Tỳ

kheo quán tâm trong tâm, tinh cần, tinh giác, chánh niệm, để diệt trừ tham ưu ở đời. Vị Tỳ kheo quán pháp trong pháp, tinh cần, tinh giác, và chánh niệm, để loại trừ tham ưu ở đời.”

Trước khi đi sâu vào nội dung của phần kinh này, chúng ta cũng nên hiểu thêm chi tiết thế nào là con đường duy nhất. Thông thường, khi đi trên những con đường khác, chúng ta thường cùng đi chung với bạn bè. Nhưng trên con đường này, chúng ta đi chỉ một mình. Đó là con đường duy nhất vì nó đi thẳng và không có ngã rẽ. Con đường này đi thẳng tới Niết Bàn, con đường của một đấng Giác Ngộ, cũng là con đường mà chúng ta muốn đi bây giờ vậy.

Quán Thân Trong Thân

Trở lại với lời dạy của Đức Phật, thế nào là vị Tỳ kheo sống quán thân trong thân? Tại sao Đức Phật không nói quán thân trong thọ hay quán thân trong pháp? Ý chính ở đây là nếu vị Tỳ kheo tinh cần, tinh giác và chánh niệm, chỉ niệm thân thôi thì vị ấy cũng sẽ chứng ngộ Niết Bàn.

Tại sao Đức Phật nhấn mạnh là vị tỳ khưu chỉ quán thân trong thân thì cũng tới Niết Bàn? Sự xin lấy thí dụ trong đời sống thực tế để quý vị hiểu thêm về lời dạy này của Đức Phật. Hôm qua khi đi máy bay, sự quan sát thấy chiếc máy bay có rất nhiều bộ phận như thân máy bay, hệ thống điện, người lái máy bay, tiếp viên hàng không, dụng cụ computer ... Tất cả những cái này hợp lại làm thành chiếc máy bay. Nhưng để sống bằng nghề máy bay, một người không cần phải biết làm tất cả những

bộ phận này. Người kỹ sư chỉ cần biết đóng thùng máy bay mà không cần phải biết điện tử. Người phi công chỉ biết lái máy bay mà không cần phải biết bắt điện trên máy bay. Mỗi người chỉ cần làm cho tốt nghề của mình như đóng thùng máy bay, bắt điện, xây dựng hệ thống computer, lái máy bay... là có thể xem như sống được bằng nghề đó. Cũng trong tinh thần ấy, Phật dạy rằng vị tỷ khuru chỉ cần quán thân suông trong thân là sẽ giác ngộ Niết Bàn, giống như người phi công chỉ cần lái tốt chiếc máy bay, người kỹ sư chỉ cần đóng cho tốt thùng máy bay là họ có thể xem như sống bằng nghề máy bay là như vậy.

Tuy nhiên, Đức Phật không chấm dứt ở đây. Ngài cũng nói đến cảm thọ với cùng nội dung. Khi chỉ quán thọ trong thọ thôi, sẽ thấy Niết Bàn giống như chuyên viên điện tử có thể sống bằng nghề điện tử. Sự giống nhau giữa cuộc sống ngoài đời và sự giải thoát tâm linh là như thế. Tâm quán niệm xứ và pháp quán niệm xứ cũng như vậy. Tâm quán chẳng khác nào người lái máy bay và pháp quán chẳng khác nào người làm dụng cụ gắn trên máy bay để biết thời tiết, biết tốc độ... Nhờ những dụng cụ này mà một chiếc máy bay có thể bay từ chỗ này đến chỗ khác. Như vậy, bốn cái--niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, và niệm pháp--là khác nhau nhưng không tách rời nhau và cuối cùng đi đến một chỗ giống nhau. Đó là Niết Bàn.

Một trong chín hồng danh của Đức Phật là *lokavidu*, có nghĩa là *Thế gian giải*, là vị biết tất cả trời đất hay Tam giới. Đức Phật chỉ dạy cái quan trọng nhất mà loài người không làm được. Là làm sao thoát khỏi con đường luân hồi mà loài người

đã đi, đang đi, và đang tìm cách thoát ra. Vì chúng ta đang tìm con đường giải thoát nên phải đi theo cách mà Ngài chỉ cho chúng ta để có sự lợi ích mãi mãi.

Đối Tượng Của Thiền Tứ Niệm Xứ

Quý vị có mặt ở đây hầu hết là những thiền sinh đã hành thiền minh sát lâu năm, và có nhiều tiến bộ. Đó là thiền Tứ Niệm Xứ. Như vậy sư sẽ không chỉ hết tất cả bốn niệm xứ. Sư chỉ hướng dẫn quý vị một niệm xứ thôi để quý vị thực tập trong khóa thiền này. Đó là pháp niệm Tâm hay Tâm quán niệm xứ.

Thế kỷ 20 và thế kỷ 21 có nhiều thiền sư nổi tiếng dạy thiền Tứ Niệm Xứ. Mỗi vị có đối tượng riêng của họ. Nổi danh nhất là Thiền sư Mahasi ở Miến Điện. Ngài dạy Tứ niệm xứ nhưng chọn đối tượng để niệm là Thân. Niệm thân là đối tượng đầu tiên mà sư học dưới sự hướng dẫn của ngài. Đó là niệm hơi thở nơi bụng hay sự phồng và xẹp của bụng. Kế đến là thiền sư nổi danh U Ba Khin, đệ tử của ngài Ledi Sayadaw, đi sâu vào Thọ quán niệm xứ. Vị thiền sư thứ ba là ngài Shwe Oo Min. Ngài dạy Tứ niệm xứ nhưng chủ yếu là chú tâm, theo dõi tâm, và niệm tâm. Một thiền sư đệ tử của ngài Shwe Oo Min hướng dẫn thiền Tứ niệm xứ nhưng dạy thiền sinh pháp Quán niệm xứ. Như vậy, cũng hành thiền Tứ niệm xứ nhưng thiền sinh có thể chọn một trong bốn đối tượng để niệm. Vì thế, trong kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật đã thuyết thế nào là quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm, quán pháp trong pháp bằng những kết luận giống nhau. Đó là hành giả hãy, “Tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để loại trừ tham ưu ở đời”. Đời ở đây là

sự dính mắc hay ưa ghét vào các đối tượng giác quan của con người vậy.

Quán Tâm Hay Biết

Trong khóa thiền này, sư hướng dẫn quý vị niệm tâm. Thế nào là niệm tâm? Niệm tâm là niệm sự hay biết. Đặc tánh của tâm là hay biết. Thế thì Tâm hay biết cái gì? Nó hay biết đối tượng. Nói khác đi, đó là tâm hay biết đối tượng.

Để hiểu rõ thêm đặc tính của Tâm hay biết, chúng ta cần phân biệt hai từ tiếng Anh. Đó là knowing và awareness. Knowing là hay biết. Awareness là chánh niệm. Khi chúng ta ấn ngón tay này vào sàn nhà (*Ngài thiền sư để bàn tay trên sàn nhà, rồi giăng...*), đó là sự xúc chạm. Ai hay biết sự xúc chạm này? Chính là tâm hay biết. (*Để cho thiền sinh hiểu rõ thêm về bản chất của tâm, Ngài thiền sư gõ cái chuông trên bàn rồi giăng tiếp..*) Khi ta đánh một tiếng chuông, cái gì hay biết tiếng chuông? Đó là tâm. Tâm nghe tiếng chuông và hay biết có tiếng chuông. Như vậy đặc tính của tâm là luôn luôn hay biết đối tượng và chỉ hay biết suông. Bây giờ, đối tượng của hiện tại là gì? Đó là tiếng chuông đang vang lên. Đó là đối tượng của hiện tại. Cái gì biết trước cái nghe đó? Đó là tâm. Tâm biết liền khi có tiếng chuông. Chánh niệm là như thế nào? Khi chúng ta niệm, “nghe, nghe”, đó là chánh niệm. Chánh niệm đi liền sau tâm hay biết tiếng chuông.

Tâm hay biết làm việc ở đâu? Tâm hay biết làm việc ở sáu căn. Bây giờ, mắt mở và thấy. Đó là sự hay biết của tâm. Tâm hay biết màu sắc. Nó thấy suông như vậy đó. Bây giờ có tiếng

chuông. Tiếng chuông đi vào cửa tai. Tâm nghe sông vậ thôi. Tâm làm việc ở các căn còn lại cũng thế. Mũi biết mùi. Lưỡi biết vị. Thân biết đụng. Như vậy chỉ một tâm thôi nhưng nó làm việc ở những chỗ khác nhau. Đặc tánh của nó ở các chỗ này là hay biết sông. Chúng ta có thể vừa thấy, vừa nghe, vừa ngửi, vừa nếm... một lượt nhưng sự thật chỉ có một tâm. Tâm làm việc rất là nhanh. Vừa thấy thì bắt đầu chuyển qua nghe, rồi qua ngửi... Đó là đặc tánh của tâm. Nó chỉ hay biết, hay biết... Quán tâm chính là quán sự hay biết của tâm vậy.

Nhưng tâm không đơn giản như vậy. Tâm luôn có tâm sở đi chung với nó. Trong các tâm sở có cái tốt cái xấu. Nó sanh lên do đối tượng ở ngoài cho dù đó là đối tượng mạnh, yếu, tốt, hay xấu. Khi ngồi thiền, chúng ta sẽ thấy rõ thế nào là tâm và thế nào là tâm sở sinh khởi trong lúc hiện tại này. Một phạm nhân thường có sự nhận thức khác nhau đối với một đối tượng: Thích hoặc không thích. Tâm của phạm nhân luôn luôn phản ứng như vậy. Chỉ có bấy nhiêu phản ứng đó thôi mà cuộc đời của chúng ta cứ đi tới, không bao giờ dứt, mãi cho đến ngày hôm nay.

“Sống và Sống Mãi Mãi”

Bây giờ chúng ta mới tìm con đường đặc biệt hơn để thoát khỏi những đau khổ mà chúng ta đang gặp từ đó, tới với Đức Phật. Người đã khám phá ra con đường thoát khổ. Đó là con đường Bát Chánh Đạo. Con đường này có tám chi. Đó là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tin tấn, chánh niệm, chánh định. Đức Phật khẳng định

rằng, đi trên con đường này, chúng ta sẽ sống và sống mãi mãi với điều kiện “Phải tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm.” Đây là bước đầu tập để sống và sống mãi mãi, không chết. Trong cuộc đời này, chúng ta thấy ai cũng chết thành ra chúng ta sợ hãi cái chết. Nhưng Đức Phật dạy, “Nếu các con muốn sống và sống mãi mãi, các con phải tinh cần, tỉnh giác, và chánh niệm.”. Làm được điều này, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi sự chết vậy. Tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm là ba tâm sở thiện. Bát Chánh Đạo có tám tâm sở thiện: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định...Chỉ có con đường với tám tâm sở đó thôi sẽ đưa chúng ta đến sự giải thoát và giúp chúng ta sống mãi mãi.

Thế Nào Là Quán Tâm?

Đối tượng của chúng ta bây giờ là Tâm. Để niệm tâm chúng ta phải tinh cần, tỉnh giác, và chánh niệm. Trước hết, quý vị có thể để tâm nơi mũi hoặc nơi bụng. Khi đã chọn để tâm ở mũi, quý vị phải chú ý đến tâm để ở mũi. Khi để tâm ở bụng, phải chú ý đến tâm để ở bụng. Tóm lại, quý vị phải dùng trí nhớ hay chánh niệm để theo dõi tâm.

Tâm là cái luôn luôn hay biết đối tượng. Bây giờ, nếu để tâm ở mũi, thì đối tượng hay biết của nó là gì? Nó hay biết gió--gió vô, gió ra ở mũi. Chánh niệm phải theo dõi tâm hay biết gió. Nó phải theo dõi tâm-- tâm hay biết. Tâm đang hay biết cái đó đó. Tâm hay biết gió vô gió ra. Hãy nhìn tâm! Trí nhớ theo dõi tâm hay biết. Chỉ có vậy thôi.

Khi đi kinh hành, quý vị cũng niệm như vậy. Khi đi, chân quý vị luôn luôn đụng. Ai biết đụng? Đó là tâm. Theo dõi đụng, đụng. Biết sự xúc chạm, biết đụng, đụng là tâm... Chỉ hay biết suông sự đụng, chính là tâm. Khi có sự cố gắng và chính niệm, chúng ta thấy rõ tâm chúng ta đang ở đó. Đó là tỉnh giác. Luôn thấy tâm ở đó... thấy tâm ở đó... tâm ở đó. Rồi với tinh tấn, chúng ta giữ tâm không cho đi đây đi đó. Trí nhớ theo dõi thấy tâm ở đó. Rồi chúng ta bắt đầu thấy rõ. Thấy rõ là tỉnh giác. Thấy rõ tâm ở đó. Thấy tâm ở bụng và thấy tâm ở bất cứ nơi nào. Thấy tâm ở đó là luôn luôn theo dõi tâm. Đó là quán tâm vậy.

Kiên Nhẫn Để Thấy Tâm

Như vậy, quý vị cố gắng hiểu và lãnh hội cái gọi là tâm hay biết vì tâm có đặc tính duy nhất là hay biết. Khi ở trong mắt, nó hay biết và ta gọi đó là thấy. Ở tai, nó hay biết và ta gọi đó là nghe. Ở mũi, nó hay biết và ta gọi là ngửi. Ở lưỡi nó hay biết và ta gọi là nếm. Ở thân, nó hay biết và ta gọi là đụng. Đó là sự hay biết trong hiện tại. Nhưng thường thường chúng ta quên nhìn tâm mà có xu hướng nhìn ra ngoài và để ý đối tượng của tâm thấy, tâm nghe, và tâm nếm... nhiều hơn. Thí dụ như khi nhìn, chúng ta không để ý là mắt đang thấy mà chỉ lo nhìn màu sắc. Khi nghe âm thanh, chúng ta ít để ý là tai đang nghe âm thanh mà chỉ lo để ý đến âm thanh. Chúng ta không theo dõi hay chú ý đến cái tâm hay biết.

Dù chưa theo dõi được tâm thấy hay tâm nghe, quý vị vẫn thấy màu sắc hay âm thanh. Đó là đối tượng của tâm thấy hay

tâm nghe. Làm được như thế là quý vị đang quán pháp. Quý vị vẫn đang hành đúng, không có sai, miễn làm sao quý vị luôn luôn có trí nhớ, chánh niệm và tỉnh giác về màu sắc hay âm thanh đó. Đó là tốt rồi.

Để chấm dứt thời pháp hôm nay, sư xin nhắc lại. Nếu quý vị vẫn chưa rõ về pháp niệm tâm, quý vị có thể trở về đối tượng hay phương pháp mà quý vị đã chọn từ trước tới nay như niệm thân hay niệm thọ chẳng hạn. Rồi dần dần trong khóa thiền này, quý vị sẽ biết thêm cách niệm một đối tượng mới. Đó là niệm tâm. Sư không nghĩ là quý vị có thể lãnh hội pháp niệm tâm ngay sau thời pháp này. Nhưng đây là lần đầu tiên, quý vị học và hiểu như thế nào là niệm tâm. Chúng ta luôn luôn hành thiền Tứ niệm xứ, cho dù chưa biết rõ niệm tâm là gì. Làm được như thế là điều rất đáng hoan hỷ rồi. Không có sai trái gì đâu.

Chúc quý vị an vui và tiến hóa trên con đường giải thoát trong khóa thiền này.

BÀI 2

ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN MINH SÁT

Sự Hiểu Lầm Về Tâm và Đối Tượng Của Tâm

Thiền sinh nên nhận thức rõ thế nào là tâm và thế nào là đối tượng của tâm. Khi nói về tâm, đó là nói về phần ở trong con người của chúng ta. Nhưng khi nói về đối tượng của tâm, đó là nói về phần ở ngoài chúng ta. Khi phân tách được như vậy và biết rõ thế nào là tâm và thế nào là đối tượng của tâm, hành giả sẽ được sự an vui.

Đối với con người, tâm là quan trọng nhất. Đối tượng chỉ là đối tượng của tâm hay biết. Vì thế, hành giả nên gìn giữ tâm và trao dồi tâm cho được trong sạch. Hầu hết chúng ta đều hiểu lầm và lẫn lộn giữa tâm và đối tượng của tâm. Chúng ta hiểu lầm như thế nào? Thí dụ tiếng động. Đó là đối tượng của tai nghe. Cái hiểu lầm của chúng ta là khi tiếng động hay đối tượng của tai nghe không còn nữa, đã mất rồi mà tâm chúng ta vẫn còn tiếp tục ôm giữ đối tượng đó. Màu sắc cũng vậy. Khi màu sắc đến với mắt thì chúng ta thấy nó. Nhưng khi màu sắc đi rồi, tâm ta vẫn tiếp tục ôm giữ màu sắc, không chịu buông. Vì vậy chúng ta luôn cảm thấy có sự buồn với chúng ta. Tại sao? Vì đối tượng đã đi rồi, màu sắc đã đi rồi, âm thanh đã đi rồi mà tâm chúng ta vẫn còn thương tiếc cái đã biến mất.

Lý Thuyết và Thực Tiễn

Thông thường, chúng ta hiểu rất rõ lý thuyết. Nhưng khi thực hành thì đa phần không có kinh nghiệm. Vì vậy Đức Phật mới dạy các đệ tử của ngài về phương pháp kinh nghiệm. Đó là phương pháp Thiền Tứ Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát vậy.

Đức Phật dạy là “Con người chỉ sống thật khi sống ngay trong lúc bây giờ.” Hãy xem lại trong mấy ngày qua, chúng ta đã tập để kinh nghiệm sự sống ngay trong lúc bây giờ. Có một đối tượng mà thông thường và bình thường ai cũng có và cũng biết hết. Đó là hơi thở. Người ta nói hơi thở là hơi thở. Cần theo nó làm chi. Không theo dõi, nó cũng ở đó. Lý thuyết là như vậy.

Nhưng khi thực hành, chúng ta hoàn toàn không có kinh nghiệm. Chúng ta cho hơi thở là bình thường. Chúng ta nghĩ rằng không niệm hơi thở, nó cũng tiếp tục ở đó. Nhưng đến một lúc nào đó, khi hơi gió hay hơi thở của mình không còn là của mình nữa, nghĩa là khi nó trở thành vô thường, chúng ta đau khổ và trở tay không kịp. Vì vậy, Đức Phật dạy chúng ta phải thấy rõ thế nào là hơi thở--hơi thở là một đối tượng ở ngoài và không phải là của ta. Chúng ta phải thấy rõ thật như vậy. Thở vào rồi thở ra. Thở ra rồi thở vào. Đức Phật dạy chúng ta phải thấy, phải hiểu, phải kinh nghiệm sự vô thường của hơi thở bằng tuệ minh sát. Hơi thở quả là một đối tượng đơn giản. Nhưng nếu thực hành tốt, chúng ta sẽ giác ngộ qua sự niệm hơi thở của chúng ta.

Hiện tại, chúng ta có hiểu hơi thở nhưng chưa rất ráo. Thở vô chúng ta biết là thở vô. Thở ra, chúng ta biết là thở ra. Và chúng ta biết như vậy. Nhưng chúng ta chưa thấy hơi thở này là vô thường và hơi thở này không phải là của ta. Vì vậy, chúng ta nên tiếp tục tập-- Ngồi và đơn thuần theo dõi hơi thở hay sự chuyển động của gió trong cơ thể chúng ta. Cứ tiếp tục biết, tiếp tục biết cho đến khi nào chúng ta thấy rõ với tuệ minh sát những đặc tánh của hơi thở. Nó là vô thường, thay đổi và chúng ta không làm chủ nó được.

Còn một cái khác nữa mà khi ngồi thiền chúng ta cần phải thấy. Đó là tâm. Đặc tính của tâm là hay biết. Khi có một suy nghĩ tới, cho dù đó là suy nghĩ về quá khứ hay tương lai, tâm hay biết liền. Sự suy nghĩ đó là đối tượng của tâm. Lúc đó, tâm

thấy tâm. Tâm thấy sự suy nghĩ. Đức Phật dạy chúng ta luôn luôn hay biết ngay bây giờ. Như vậy, suy nghĩ về quá khứ hay tương lai là đối tượng của tâm hay biết. Suy nghĩ về quá khứ tới rồi đi và suy nghĩ về tương lai tới rồi đi. Có phải như vậy không? Nhưng chúng ta hiểu lầm vì chúng ta không có trí nhớ hay không có chánh niệm. Chúng ta để cho sự suy nghĩ trở thành sự suy nghĩ của tôi, trở thành sự buồn và lo của tôi. Tôi buồn, tôi lo. Tại sao? Tại chúng ta chấp giữ, ôm giữ sự suy nghĩ hay đối tượng của tâm mà thực chất nó không phải là của ta. Nó tới rồi đi, tới rồi đi. Như vậy, đối tượng không phải là của ta. Nó tới, nó mất. Nó sanh, nó diệt. Để hiểu đối tượng cho rõ, chúng ta phải hiểu đối tượng là ở ngoài, không phải của tâm. Tâm là tâm. Đối tượng là đối tượng. Khi hiểu rõ như vậy, chúng ta bắt đầu ra khỏi sự đau khổ.

Câu Chuyện Ngài Bahiya

Sư muốn kể một sự tích lúc Đức Phật còn tại thế để chúng ta thấy được bài học mà Đức Phật dạy cho đệ tử của ngài thế nào là “đối tượng là đối tượng” và “tâm là tâm”. Trong Tam Tạng có bài kinh tên là *Bahiya Sutta* về một thanh niên tên là Bahiya. Vì ông chỉ mặc áo làm bằng vỏ cây nên người ta gọi ông là Bahidharuciriya nghĩa là Bahiya mặc áo làm bằng vỏ cây. Vị thanh niên đó sống tại một làng nhỏ cạnh một bãi biển tên là Supparaka. Dân làng thấy Bahiya tánh tình tốt và có đạo hạnh nên thường cúng dường y phục, vật thực, chỗ ở và thuốc men cho ông.

Một ngày họ Bahiya tự suy nghĩ rằng nếu trong cõi trời và cõi người có một vị A la hán, nghĩa là bậc hoàn toàn thanh tịnh và đáng được cúng dường, thì có phải ta là một người như vậy không? Lúc đó, có một vị chư thiên đã từng là bà con thân quyến của Bahiya thấy được tư tưởng của ông nên sinh lòng bi悯 và đến nói với ông rằng, “Này Bahiya, nhà ngươi không

phải là một vị A la hán và phương pháp mà nhà người đang thực hành cũng không phải là phương pháp của vị A la hán!” Nghe như thế, Bahiya bắt đầu kinh sợ bèn hỏi vị chư thiên, «Xin ngài cho biết trên thế gian này có ai là A la hán hay đang hành đạo của các vị A la hán?” Vị chư thiên mới bảo rằng, “Có, ở xứ gọi là Savatthi, về hướng bắc, có một vị A la hán và vị đó đang dạy người ta trở thành A la hán.”

Khi nghe như vậy, Bahiya bèn lên đường đi tìm bậc A la hán mà vị chư thiên vừa mách bảo. Ông đi thẳng một mạch qua đêm không nghỉ đến Tịnh xá Kỳ Viên của Trưởng giả Cấp Cô Độc. Khi đến Kỳ Viên, ông đi thẳng vào chùa. Lúc đó, các vị tỳ kheo đang đi kinh hành. Bahiya mới hỏi, “Thưa các ngài, Đức Phật có ngự tại đây không?” Các vị tỳ kheo trả lời rằng Đức Phật vừa đi trì bình ở trong thành Savatthi. Bahiya đi thẳng vào thành Savatthi và gặp Đức Phật đang đi khát thực. Theo phong tục của người Ấn Độ thời đó, Bahiya đến và quỳ xuống, cúi đầu sát đất đánh lễ, rồi bạch với Đức Phật, “Bạch Thế Tôn, con nghe nói ngài là một vị A la hán, và dạy con người phương pháp tu hành để thành A la hán.” Phật trả lời, “Vâng, Như Lai là một vị A la hán và dạy người đời trở thành A la hán”. Bahiya mừng rỡ, “Ồ! Bạch Thế Tôn, xin ngài từ bi, dạy con phương pháp để thành vị A la hán.” Phật nói, “Này Bahiya, thời này không phải là thời mà Như Lai dạy đạo vì đang đi trì bình khát thực.” Lần thứ nhì, Bahiya yêu cầu, “Bạch Thế Tôn, biết đâu có những sự hiểm nguy đang chờ đợi Ngài và con. Làm sao con biết chắc được mạng sống của mình. Vậy xin Thế tôn vì lòng bi mẫn, dạy con phương pháp trở thành A la hán. Đức Phật trả lời, “Này Bahiya, không nên. Trong lúc này, Như Lai đang đi trì bình khát thực.” Bahiya lại khẩn khoản lần thứ ba, “Bạch Đức Thế Tôn, đời sống của Thế Tôn cũng như đời sống của con thật là ngắn ngủi, không biết những nguy hiểm sẽ xảy ra lúc nào. Cái chết không biết sẽ xảy ra cho Thế Tôn và con như thế nào.

Xin Đức Thế Tôn hoan hỷ dạy để con được lợi ích và an vui lâu dài trong cuộc đời.”

Đức Phật nói, “Vậ Bahiya, hãy nghe lời dạy này, khi con thấy, con chỉ nên biết là con đang thấy. Khi con nghe, con chỉ nên biết là con đang nghe. Khi mùi hương, vị nếm, đụng chạm tiếp xúc với con, chỉ nên biết là bây giờ đang có sự tiếp xúc. Và khi hay biết, chỉ nên biết là đang có sự hay biết. Ngoài ra không có cái tôi của con trong đó.” Rồi Đức Phật tóm tắt, “Này Bahiya, nếu sống như vậy, cuộc đời này con có, cuộc đời sau con cũng có, và giữa cuộc đời này và cuộc đời sau, con cũng có sự an vui. Đó chính là sự an vui của tâm linh vậy.” Nghe xong, Bahiya chứng ngộ quả vị A la hán ngay lúc đó.

Sau khi chấm dứt thời Pháp, Đức Phật liền rời chỗ đó và tiếp tục đi trì bình khát thực trong thành Savatthi. Nhưng trên đường trở về Kỳ viên tịnh xá cùng với các vị Tỳ kheo, Đức Phật thấy Bahiya đã nằm chết bên lề đường. Có một con bò cái tìm cách bảo vệ con nó đã chạy đâm sầm vào người của Bahiya và làm ông chết ngay tại chỗ. Đức Phật bảo các vị Tỳ kheo, “Các con hãy đem cái xác của Bahiya đi thiêu, để trên giường, cho nằm đàng hoàng, rồi khiêng giường đi hỏa táng. Sau khi hỏa táng rồi, các con hãy xây một cái tháp để thờ xương của Bahiya.”

Sau khi làm xong nhiệm vụ hỏa táng, các vị Tỳ kheo trở về bạch với Đức Phật, “Bạch Đức Thế Tôn, chúng con đã làm theo lời Ngài dạy, đem hỏa táng cái xác của Bahiya và xây cái tháp để thờ cốt của ông ở một nơi thích nghi.” Xong các vị Tỳ kheo hỏi, “Bạch Đức Thế Tôn, vậy tương lai và nghiệp báo của Bahiya là như thế nào? Đức Phật trả lời, “Bahiya là bạn đồng tu của các con. Sau khi nghe giáo Pháp của Như Lai dạy rồi, ông đã đắc đạo quả A la hán và trở thành một bậc Ứng Cúng.”

Bài Học Áp Dụng Từ Kinh Bahiya

Đây là bài học mà ngài Bahiya đã học từ Đức Phật. Chúng ta nên đem nó vào đời sống và thực tập như thế nào? Dựa vào bài kinh này, chúng ta nên hiểu thêm một chữ nữa mà Đức Phật đã dạy. Đó là chữ “chấp” và “không chấp”. Chấp là đau khổ. Không chấp là an vui. Thân này, còn được gọi là thân ngũ uẩn, chia ra làm năm phần: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Đó chỉ là uẩn, uẩn, và uẩn.... Nhưng chúng ta đâu có nghĩ như vậy. Chúng ta cho thân này là của tôi, cảm giác là của tôi, tưởng là của tôi, hành là của tôi, thức là của tôi. Tất cả là của tôi hết. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi mà con người đau khổ. Vì vậy Đức Phật dạy chúng ta phương pháp kinh nghiệm qua sự thực hành chứ không phải bằng sự hiểu biết lý thuyết suông.

Vì chúng ta hay sống trong quá khứ và tương lai nên không thấy được thực tại. Đức Phật dạy chúng ta phải sống trong hiện tại và kinh nghiệm hiện tại. Chỉ có hiện tại mới là thật. Và qua kinh nghiệm sống trong hiện tại, chúng ta mới thấy rõ rằng “đối tượng là đối tượng” và “tâm là tâm.” Và khi thấy được như vậy, chúng ta bắt đầu đi ra khỏi sự khổ đau.

Khi ngồi thiền, làm thế nào để chúng ta kinh nghiệm hiện tại? Có hơi thở vào và hơi thở ra. Có gió đi vào gió đi ra. Và có tâm luôn luôn hay biết hơi thở vào và hơi thở ra. Đối tượng nó tới rồi nó đi. Đối tượng là đối tượng. Chúng ta nhìn thấy tâm. Chúng ta cũng lãnh hội một số điều trong lúc tâm theo dõi hơi thở. Khi hơi thở vào, chúng ta nhìn tâm. Chúng ta thấy tâm không mừng, không vui với hơi thở vào và tâm cũng không buồn không lo khi hơi thở đi ra. Một trạng thái tâm không buồn, không lo và cũng không quên đối tượng. Hơi thở vô rồi ra. Tự động nó vô. Khi nó vô, nó đâu có xin phép. Tự động nó ra, nó cũng không xin phép. Như vậy, có một trạng thái gọi là tâm bình thản và quân bình ở trong hơi thở chúng ta. Đó chính

là phương pháp chúng ta học để thấy được hơi thở. Nó giúp chúng ta coi tâm có bị phiền não chi phối, có bị thương bị ghét trong hơi thở, hay chúng ta có quên hơi thở hay không. Đó là đặc điểm của Tâm Quán Niệm Xứ.

Đối với các đối tượng khác cũng vậy. Khi mắt thấy, tâm ở đâu? Tâm ở nơi mắt để thấy đối tượng là màu sắc. Màu sắc cứ tiếp tục sinh khởi, tiếp tục sinh khởi... không biết bao nhiêu là màu sắc. Nó tới rồi đi, tới rồi đi. Tâm chỉ làm nhiệm vụ là thấy thôi. Màu sắc tới, nó thấy. Màu sắc tới nữa, nó lại thấy. Đức Phật đâu có cấm mình sống trong màu sắc, trong ánh sáng. Đức Phật cũng sống trong màu sắc nhưng ngài sống như thế nào? Ngài sống không dính mắc với màu sắc. Như vậy chúng ta mới hiểu tại sao Đức Phật dạy, “Các vị Tỳ kheo sống quán thân trong thân, quán thọ trong thọ, quán tâm trong tâm, và quán pháp trong pháp.” Tứ niệm xứ là như vậy. Một cái thấy, một cái nghe, đều có bài kinh Tứ niệm xứ ở trong đó.

Thế nào là sự sống ở trong mắt? Có ba chi pháp làm nên sự thấy. Thứ nhất là có đối tượng bên ngoài như màu sắc và hình thể, còn gọi là sắc pháp. Thứ hai là mắt. Mắt thuộc về thân hay thần kinh thân. Để thấy được, mắt chúng ta phải tốt, không bị đui mù. Thứ ba là ánh sáng. Phải có ánh sáng mắt mới thấy cũng như để tai nghe được thì bầu không khí phải không có cái gì cản. Thứ tư là phải có sự chú tâm. Khi hội đủ những điều kiện này, tự động sẽ có sự thấy. Đó là quy luật thiên nhiên. Tất cả danh pháp và sắc pháp đều làm việc theo quy luật thiên nhiên này. Như vậy khi mắt thấy, không có tôi trong mắt thấy. Khi có đầy đủ những điều kiện này là mắt thấy. Có mắt tốt, có người ngồi đằng trước mà không có ánh sáng, sẽ không có sự thấy. Bây giờ có mắt tốt, có đối tượng phía trước, có ánh sáng mà không có sự chú tâm, cũng sẽ không thấy. Không chú tâm nghĩa là tâm đang nghĩ về quá khứ, về tương lai và không chú

ý trong lúc mắt đang thấy. Thiếu một điều kiện là không thấy. Khi có đủ bốn điều kiện này thì có sự thấy. Đức Phật gọi đó là “chúng ta đang sống ở trong mắt.” Tóm lại, chỉ một cái quán thôi mà trong đó thân, thọ, tâm, pháp cùng làm việc chung với nhau thành một hệ thống là như vậy.

Như vậy trở lại với nội dung chính của bài pháp hôm nay, chúng ta phải biết tâm là tâm, đối tượng là đối tượng. Đối tượng là vật ở ngoài. Tâm là tâm ở bên trong. Khi chúng ta phân tách và thấy rõ như vậy thì chúng ta sẽ được sự an vui. Đây là bài giảng lý thuyết để quý vị hiểu và áp dụng xuyên qua sự thực hành ngày và đêm của chúng ta trong khóa thiền này.

Câu hỏi: Làm thế nào để diệt trừ cái ngã hay sự ngã mạn qua việc thực tập thiền minh sát?

Trả lời: Cái ngã từ hồi nào tới giờ thật sự không có. Quá khứ không có. Bây giờ không có. Tương lai không có. Nhưng vì chúng ta hiểu lầm giữa tâm và đối tượng và nghĩ là có cái ngã, thế thôi. Tâm và đối tượng, hai cái này là riêng. Đối tượng là đối tượng. Tâm là tâm. Nhưng chúng ta vẫn nghĩ và vẫn thấy đối tượng là tôi và tâm vẫn là tôi. Vấn đề là như vậy đó. Chúng ta đâu có thấy đó là hai cái riêng biệt.

Lời dạy của Đức Phật mà sư vừa giảng ở trên liên quan đến câu hỏi này. Đức Phật dạy, “Thấy chỉ là thấy, rồi qua. Thấy chỉ là thấy, rồi qua. Thấy rồi qua, thấy rồi qua. Giống như quý vị coi video. Thấy rồi qua, thấy rồi qua vậy. Chúng ta không trụ ở trong một cái nào được. Luôn luôn thấy rồi qua. Nếu đối tượng là thay đổi, tâm chúng ta cũng thay đổi. Đối tượng sanh diệt thì tâm cũng sanh diệt. Câu hỏi của thiền sinh này vừa là câu hỏi mà cũng vừa chứa đựng câu trả lời. Nó ngụ ý rằng chỉ bằng cách thực tập Vipassana và cứ thực tập như vậy, thiền sinh sẽ tìm thấy lời giải đáp cho câu hỏi này. Cứ tập và tập. Khi nào tự nhiên nó mất cái chữ Tôi, chữ Ta ở trong tâm, thì nó mất thôi.

Hành giả chỉ còn thấy cái này là màu sắc và cái này là tâm. Còn cái gì nữa không? Không! mất hết rồi. Nghĩ là không thấy có tôi hay cái ngã. Thấy đối tượng thay đổi. Thấy tâm cũng thay đổi. Còn cái gì nữa. Mất hết rồi. Chỉ có bấy nhiêu thôi.

Như vậy nếu chúng ta cố gắng giải thích câu hỏi này, thì dù có giải thích hết cả cuộc đời, người nghe cũng không thể lãnh hội được. Chỉ có người hành thiền mới biết được lời giải đáp cho câu hỏi này thôi. Đối tượng nào cũng thay đổi. Ta không làm chủ được nó. Thay đổi thì làm sao làm chủ được. Chỉ có bao nhiêu đó thôi. Vậy sư xin gửi câu hỏi này lại cho người hỏi để vị ấy thực hành và tự mình chiêm nghiệm. Khi câu hỏi này không còn trong tâm thì vị đó là bậc Thánh nhân rồi.

Câu hỏi: Ngoài bà Dipa Ma ra, ai hay những ai là vị thầy có ảnh hưởng lớn đối với ngài? Và tại sao?

Trả lời: Bà Dipa Ma là một thiền sư mà sư tin tưởng. Vị đó nói làm sao, sư tin tưởng như vậy. Bà có một phẩm chất đặc biệt khiến cho sư có niềm tin. Thường thường chúng ta hiểu chữ Tin như thế nào? Đó là Tin Phật, Tin Pháp, Tin Tăng. Phật thì sư không thấy Phật. Ngài chỉ còn là hình ảnh thôi. Giáo Pháp thì sư đọc, đọc và học... Nhưng khi nói đến Tăng thì sư có kinh nghiệm thật. Bà Dipa Ma là một vị tăng vi diệu. Bà kinh nghiệm Tứ diệu đế và nói lời chân thật, bà thấy sao, bà nói như vậy. Vì thế nên sư có niềm tin ở bà. Niềm tin chắc chắn ở nơi bà trở thành một sự sách tấn cho sư, sư mới tìm cách học thêm. Nhờ Bà chỉ nói câu, “Sư ráng học đi. Quý vị ráng hành đi. Quý vị ráng hành, quý vị sẽ thành bậc thánh nhân hết đó.” Nếu quý vị gặp bà Dipa Ma, bà cũng sẽ nói như vậy. “Ráng hành đi. Quý vị sẽ thành bậc thánh nhân.” Sư bắt đầu cố gắng hành. Sư gặp vị thầy đầu tiên của sư là ngài Munindra. Kế đó là ngài Goenka. Rồi ngài Mahasi là thầy của bà Dipa Ma. Và cuối cùng là ngài Shwe Oo Min. Đây là những bậc thầy chánh. Còn phụ thì nhiều

lắm, đếm không hết. Nhờ có nhiều thầy như vậy, sư đều học được hết ở mỗi thầy. Thầy lớp một, sư cũng học được. Thầy lớp hai sư cũng học được. Thầy lớp ba cũng thế. Thầy nào sư cũng học được một số kinh nghiệm của các thầy. Đó là những vị thầy mà sư đã gặp và học qua. Kể tóm tắt là như vậy.

Câu hỏi: Xin sư chia sẻ với chúng con kinh nghiệm về khóa thiền đã làm phát sinh tuệ minh sát trong đời tu tập của sư.

Trả lời: Khi ở Ấn độ 17 năm, sư thực tập rất nhiều. Tập một mình cũng có và tập chung với các thầy cũng có. Khi Thầy Goenka đến Ấn độ hành thiền, sư cũng đã hành thiền với ngài. Sau khi rời Ấn độ và Miến Điện, bao nhiêu pháp hành mà sư đã hành được, sư sống với pháp hành đó. Đồng thời, sư có thể chỉ và hướng dẫn người khác được. Như vậy trong đời sống, sư sống với chánh niệm hàng ngày. Các vị thiền sư thường dạy ba cái thiền. Một là khi đi, quý vị tu. Hai là khi ngồi, quý vị tu. Và ba là khi làm việc, quý vị cũng tu. Ba cái này đều có lợi ích hết. Như vậy, Thiền minh sát không phải chỉ là ngồi thiền và đi thiền tại đây là chấm dứt đâu. Đi thiền, ngồi thiền, được bao nhiêu kinh nghiệm, hãy lấy những kinh nghiệm đó đem áp dụng trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Đó mới là sống với thiền vì nếu không làm như thế, chúng ta sẽ bỏ hết, chỉ lo thiền mà không làm được việc gì. Chúng ta học thiền để mà sống và sống như Đức Phật dạy chúng ta sống. Khi biết phương pháp rồi, chúng ta đem về áp dụng để sống với thiền. Dù chỉ một sát na chánh niệm, đó cũng là một sự giải thoát rồi. Như vậy, sư mong rằng quý vị đem sự tu niệm ở đây về áp dụng trong đời sống chúng ta. Nhất là chúng ta phải thấy tâm chúng ta.

Câu hỏi: Phụ nữ (dù không phải tất cả) thường có khuynh hướng dính mắc hơn nam giới. Xin ngài chỉ chúng con cách khắc phục sự dính mắc bằng những thí dụ cụ thể trong cuộc

sống hằng ngày.

Trả lời: Chỉ có thiên minh sát mới giúp khắc phục được sự dính mắc. Khi có chánh niệm, bắt đầu sự dính mắc sẽ bớt đi. Chỉ có vậy thôi. Dính mắc là do mình không có chánh niệm. Khi có chánh niệm, bắt đầu có sự tách rời khỏi dính mắc. Hồi nào tới giờ bất cứ ai cũng dính mắc. Người nam cũng có sự dính mắc vậy. Nhưng khi mình tập, lần lần sự dính mắc sẽ bớt dần.

Người nữ có đặc tính là chịu đựng sự khổ nhiều hơn. Vì thế nên người nữ thường phản ứng rất tình cảm. Người nam thường không chịu đựng cái khổ như người nữ. Cũng trách nhiệm con cái như người nam, người nữ còn phải chịu đựng chín tháng mười ngày mang thai và sinh đẻ đau khổ với con nên họ rất tình cảm. Nhưng trong việc hành thiền, người nữ tu rất nhiều vì họ kinh nghiệm sự đau khổ rất nhiều. Người nữ dễ tu mà cũng dễ đắc. Người nam hay đi bốn đường ác đạo lắm vì thường thường họ thích lý thuyết và từ lý thuyết, họ dễ bị dẫn đến tà kiến. Thấy vậy mà người nam đi bốn đường ác đạo rất nhiều. Quý vị thấy đó, càng dễ xúc động và tình cảm nhiều chừng nào, người nữ tu nhiều chừng nấy. Mà người nam thì ít xúc động và ít phản ứng tình cảm nên họ cũng ít đi tu. Như vậy trong cái xấu, có cái tốt. Đức Phật dạy như vậy. Luôn luôn mình phải nhìn trong cái xấu có cái tốt. Không phải là xấu tất cả. Người nữ đi sanh làm chur thiên cũng nhiều. Người nữ học pháp cũng rất nhanh vì họ thấy cái sự đau khổ quá gần với họ. Nói về sự bất tịnh, họ cũng thấy sự bất tịnh rất rõ ràng. Sự đau khổ trong đời sống thường giúp chúng ta có trí tuệ và mau giác ngộ.

Câu hỏi: Bạch ngài, nếu được, xin ngài chia sẻ với chúng con kinh nghiệm tu tập của ngài, nhất là lần đầu tiên ngài biết là ngài không còn dính mắc hay sân hận nữa...

Trả lời: Điều này rất khó nói. Câu hỏi này, sư cũng đã hỏi

thầy của sư. Sư hành thiền ở Miến Điện trong sáu tháng. Trước khi về, sư còn một câu hỏi phải hỏi thầy của sư. Sư sắp xếp và định đặt câu hỏi như thế này, “Con hành thiền ở đây được sáu tháng, xin ngài cho biết con đã đạt tới đâu? Kinh nghiệm tới đâu?” Sư nghĩ thế nào thầy cũng cho sư biết. Sư thường đi trình pháp với một vị phụ tá của ngài Mahasi. Sư gặp hai vị và trình pháp mỗi ngày với hai vị nên các ngài biết hết. Khi sư đặt câu hỏi như vậy, các ngài mới trả lời, “Câu hỏi đó chỉ có đức Phật mới trả lời được.” Nhưng các ngài mở thêm một cái ngoặc, “Ông hành thiền, thì ông biết chứ! Tại sao ông hỏi?” Các ngài trả lời như vậy đó.

Khi quý vị hành thiền cũng vậy. Khi có sự tiến bộ rõ, tuy không đoán được là mình đạt tới đâu nhưng mình biết. Đoán có thể không đúng. Với một người kinh nghiệm như bà Dipa Ma, câu trả lời cho câu hỏi này có thể khác. Sư gặp bà Dipa Ma hồi năm 1969, bà đã nói là sư nên cố gắng hành thiền đi. Những emotions (phản ứng tình cảm) mà sư có sẽ qua khỏi hết. Rồi sau đó, vào năm 1984, bà Dipa Ma có dịp qua IMS (Insight Meditation Society) ở Mỹ và ghé thăm Hoa Thịnh Đốn, sư có gặp bà và hỏi thêm câu này.

Sư xin cho một thí dụ. Khi bị bệnh, chúng ta cảm thấy mệt mỏi. Khi hết bệnh, chúng ta cảm thấy khỏe. Nhưng chúng ta không biết diễn tả sức khỏe bằng cách nào. Ngày nay, nhờ khoa học có máy đo cho biết trong máu, lượng đường và mỡ như thế nào thì bị bệnh và như thế nào thì khỏe. Sở dĩ chúng ta biết được là nhờ khoa học. Cũng tương tự như thế, những vị đặc biệt như bà Dipa Ma biết như vậy. Bà biết sư hành thiền như thế nào và kinh nghiệm làm sao. Bà nói ra được vì bà là một người cư sĩ. Bà không phải là một vị tăng phải gìn giữ giới luật. Các ngài thiền sư giữ rất kỹ lời dạy của Đức Phật về giới luật. Bà Dipa Ma là người đời và có thể nói những điều mà các vị

xuất gia không được phép nói. Ai cũng biết bà Dipa Ma có thần thông. Các vị thiền sư cũng có nhưng các ngài đâu có dùng. Sự khác biệt trong cách trả lời là ở chỗ đó.

BÀI 3

SỰ LÀM VIỆC CỦA TÂM

Giá trị con người, do ở nơi tâm. Khi một người còn tâm, chúng ta gọi đó là con người sống. Khi tâm không còn hoạt động, thân này sẽ không còn giá trị. Chúng ta thấy được tâm khi chúng ta biết và hiểu được sự làm việc của tâm. Thí dụ, trong lúc ngủ, chúng ta không biết gì hết. Nhưng khi tỉnh dậy, chúng ta bắt đầu biết. Như vậy chúng ta biết và hiểu tâm chúng ta từ lúc chúng ta bắt đầu thức dậy. Vậy chúng ta hãy tìm hiểu sự làm việc của tâm.

Ghi Nhận Tác Ý

Khi thức dậy, ai cũng biết là chúng ta phải mở mắt. Từ hồi nào đến giờ, chúng ta có biết và để ý đến sự kiện là chúng ta muốn mở mắt không? Không, chúng ta không biết về điều này. Chính vì điểm đó mà Đức Phật nhắc nhở chúng ta. Ngài dạy, “Tất cả hành động của chúng ta trên thế gian này đều là do tâm chúng ta.” Bây giờ, để phân tách thêm, chúng ta hãy theo dõi sự làm việc của tâm. Khi thức dậy, chúng ta muốn mở mắt vì chỉ khi nào chúng ta muốn mở mắt, chúng ta mới mở mắt được. Vì vậy Đức Phật dạy, “Tác ý chính là nghiệp.” Sở dĩ mắt (hay thân) chúng ta mở được vì tâm chúng ta muốn mở.

Rồi sau khi mở mắt, chúng ta phải làm gì kế tiếp? Có phải là chúng ta muốn ngồi dậy không? Từ hồi nào tới giờ, chúng ta có ghi nhận là chúng ta muốn ngồi dậy không? Không! Bây giờ chúng ta phải niệm là “chúng ta muốn ngồi dậy” vì có muốn ngồi dậy, chúng ta mới ngồi dậy được.

Khi ngồi dậy rồi, có phải chúng ta muốn xuống khỏi giường không? Và khi xuống khỏi giường, chúng ta phải làm những hoạt động gì? Có hai việc mà tâm cần phải quyết định? Một là sắp xếp giường ngủ và hai là đi rửa mặt. Đó là hoạt động của tâm, chúng ta phải luôn luôn ghi nhận.

Khi chúng ta đi tới và muốn rửa mặt. Muốn là cái muốn của tâm. Chúng ta phải biết “Tâm muốn đi rửa mặt”. Nhưng khi đi, đó là thân chúng ta đang đi. Chúng ta phải biết trong lúc bây giờ tâm muốn đi. Từ giường ngủ đến chỗ rửa mặt, chúng ta mất bao nhiêu giây để đi? Đức Phật dạy rằng một hành giả phải luôn giữ thân và tâm đi chung với nhau. Ngài nhấn mạnh, “Một người muốn giải thoát phải làm như vậy.” Nói những điều này với các bạn vì sư biết là sư đang nói chuyện với các hành giả chứ không phải với người ngoài đời. Như vậy, trong lúc đi từ giường ngủ đến chỗ rửa mặt, thân và tâm chúng ta hợp nhất với nhau để đi tới nơi đó.

Khi đến chỗ rửa mặt và bắt đầu rửa mặt, chúng ta phải làm gì? Từ hồi nào tới giờ chúng ta luôn làm việc với sự phản ứng. Khi thức dậy vào buổi sáng, chúng ta thường tự hỏi, “Tôi phải làm gì trong ngày hôm nay?” Rồi chúng ta bắt đầu có những suy nghĩ riêng tư khác. Chúng ta không bao giờ tự hỏi là ngay bây giờ mình phải làm gì đây? Chúng ta phải biết là khi mở nước, tâm có muốn mở nước thì tay mới đưa ra mở được. Khi mở nước, chúng ta cảm giác nước như thế nào. Một là nóng hai là lạnh. Ai biết nóng lạnh? Không phải tôi biết mà chính là tâm vậy! Chỉ có tâm mới biết nóng hay lạnh. Rồi chúng ta bắt đầu rửa mặt, đánh răng và súc miệng. Khi nước tiếp xúc với mặt chúng ta và cho cảm giác nóng hay lạnh, đó chính là tâm hay biết sự nóng lạnh vậy. Khi đánh răng, chúng ta có cảm giác đang đánh răng. Ai hay biết đây? Tâm! Tâm muốn làm và tâm hay biết. Xong việc, chúng ta trở về chỗ cũ. Chúng ta phải luôn

xem tâm chúng ta. Chúng ta phải xem cái tác ý muốn trở về chỗ cũ của chúng ta để mặc quần áo và tiếp tục lên ngòai thiên ở đây. Tâm muốn mặc quần áo. Thân mặc quần áo xong xuôi rồi. Bây giờ tâm muốn ngòai thiên. Ta chuẩn bị đi bộ đến phòng thiên. Hành động của thân cứ thế mà tiếp tục.

Bây giờ cửa đang đóng và chúng ta muốn mở cửa. Ai muốn mở? Chính là tác ý muốn mở cửa. Trong một phút hay nửa phút, chúng ta mở cửa và ra khỏi cửa. Rồi chúng ta đóng cửa. Có không biết bao nhiêu là tác ý! Ngay ở chỗ cửa, đã có ba cái tác ý. Tác ý muốn mở cửa. Mở cửa rồi, lại có tác ý muốn đi ra khỏi cửa. Đi ra khỏi cửa rồi, lại có tác ý muốn đóng cửa. Mới đóng cửa xong, lại có tác ý đi kinh hành hoặc là muốn trở lại ngòai thiên ở đây.

Khi đến chỗ ngòai thiên, trước khi ngòai, làm sao chúng ta ngòai được? Trước hết, chúng ta phải có tác ý muốn ngòai. Thiên sinh phải luôn luôn thấy rõ tác ý như vậy. Trong lúc đang ngòai xuống, tâm phải luôn luôn hay biết, “đang ngòai xuống, đang ngòai xuống”, biết rõ cảm giác thân này bắt đầu nặng nặng, cho đến lúc chúng ta ngòai xuống hoàn toàn. Khi ngòai rồi, chúng ta phải kiểm soát lại oai nghi ngòai xem có thoải mái không? Có thư giãn không? Có thư thái không?

Bây giờ tâm đang ở trong thân, nó lại tiếp tục làm việc. Thân chúng ta vẫn luôn luôn làm việc. Đang có hơi thở vào và thở ra. Từ hồi nào đến giờ, luôn có hơi thở vào và thở ra. Hành giả có tác ý muốn hiểu biết tâm của mình như thế nào. Tại sao tôi khổ? Tại sao cuộc đời của tôi đã xảy ra như vậy? Tôi còn phải giải quyết không biết bao nhiêu vấn đề trong tương lai? Đề giải quyết những câu hỏi liên quan đến đời sống tâm linh như vừa nêu ra, Đức Phật dạy hành giả phải luôn luôn có trí tuệ. Chỉ có trí tuệ mới rọi sáng cho tâm của chúng ta được.

Tiếp Tục Thấy Tâm Hay Biết

Thông thường chúng ta nghĩ rằng ngồi thiền là để tập cho tâm định (samadhi). Thật ra, không nhất thiết phải ngồi thiền mới có tâm định. Nhưng ngồi thiền giúp chúng ta có trạng thái tâm định nhiều hơn vì lúc đó, cái tâm muốn suy nghĩ và làm việc bắt đầu lắng xuống. Khi không có tác ý muốn làm một cái gì đó, tâm chúng ta có sẽ trở nên yên lặng. Khi ngồi thiền, chúng ta cần có tâm định. Đối với các hành giả thiền minh sát, chỉ cần sát na định là đủ rồi.

Khi ngồi một chỗ, chúng ta mới bắt đầu thư giãn vì không cần phải làm cái gì khác ngay trong lúc bây giờ. Nhưng hành giả phải tiếp tục thấy tâm. Như các bạn đã thấy, từ ở chỗ phòng ngủ đến đây, chúng ta có biết bao nhiêu là tác ý, thân làm việc; tác ý, thân làm việc... Tâm và thân làm việc liên tục. Như vậy có sự quyết định của tâm rất nhiều trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Bây giờ chúng ta muốn để tâm ở một chỗ để dễ nhìn hơn. Như vậy, đối tượng của tâm bây giờ là hơi thở. Chúng ta để tâm nơi mũi hoặc nơi bụng. Nhưng làm sao tâm có thể đi tới mũi hoặc bụng được? Phải có sự hướng tâm hay chú tâm, tâm chúng ta mới tới đó được.

Khi chúng ta thở, có hơi thở vào và hơi thở ra ở mũi, hoặc có sự phồng và xẹp ở bụng. Từ hồi nào đến giờ, chúng ta có hay biết hơi thở vào và ra ở mũi không? Chúng ta có hay biết sự phồng và xẹp ở bụng không? Chúng ta hoàn toàn không biết vì từ hồi nào đến giờ, chúng ta đâu có chú tâm ở các nơi đó. Nhưng bây giờ chúng ta tập chú tâm nơi đó và chúng ta bắt đầu thấy. Chúng ta thấy hai cái. Thứ nhất là hơi thở vào và hơi thở ra; và thứ hai là tâm hay biết hơi thở vào và hơi thở ra. Như vậy chúng ta mới thấy, “Ồ, đặc tánh của tâm chỉ là hay biết sông.”

Như vậy chúng ta mới thấy sức mạnh của chánh niệm là

như thế nào. Cái chánh niệm này từ hồi nào chúng ta có tập không? Thật ra, chỉ có hành giả nào đã có tập hay biết--hay biết hơi thở vào và hơi thở ra hay sự phòng và xẹp ở bụng-- thì mới áp dụng chánh niệm được, trong khóa thiền hoặc ngoài khóa thiền. Bằng không, người đời không hề dùng cái chánh niệm này. Đó là sự lợi ích mà quý vị đã tập trong những ngày vừa qua.

Con đường đi của chúng ta chỉ có vậy thôi, không có gì khác nữa. Bởi vì nói đến tham thiền là nói đến sự làm việc của tâm. Hoàn toàn là tâm làm việc. Khi chúng ta đọc về các chi phần của Bát Chánh Đạo, đó toàn là tâm và tên của tâm-- Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh định. Đó là một khối của tám tâm sở.

Tinh Tấn Ghi Nhận Tâm Suy Nghĩ

Khi ngồi thiền, hành giả mới có kinh nghiệm thấy tâm phóng. Hồi trước, chúng ta không thấy loại tâm này vì chúng ta không có chánh niệm, không có trí tuệ. Như vậy tâm chúng ta luôn luôn hay biết. Hay biết chuyện quá khứ hoặc tương lai. Khi nói đến quá khứ hay tương lai, chúng ta kinh nghiệm cảm giác như thế nào? Có phải cái quả của nó làm cho tâm chúng ta buồn và lo. Cái chuyện mà tâm chúng ta nghĩ trong quá khứ có đem lợi ích gì cho chúng ta trong lúc bây giờ? Không! Thì nghĩ về tương lai cũng như vậy. Đức Phật dạy, “Sự sống thật chỉ là trong lúc bây giờ.” Hãy coi tâm chúng ta bây giờ đang ở đâu. Có phải là chúng ta đang tập cho thân và tâm cùng đi với nhau khi chúng ta quán hơi thở hay quán phòng xẹp của bụng? Như vậy chúng ta phải nguyện là trong một giờ chúng ta ngồi thiền như vậy, chúng ta không nghĩ đến chuyện trong quá khứ hoặc tương lai.

Ở đời, trước khi ngủ, chúng ta quyết định, “Bây giờ tôi đi ngủ, tôi sẽ không nghĩ chuyện quá khứ hay tương lai.” Vì muốn cho cái thân này có sức khỏe, có một giấc ngủ ngon nên chúng ta quyết định không suy nghĩ gì hết. Cũng thế, khi ngồi thiền, để cho tâm linh có sức khỏe, chúng ta nên quyết định không suy nghĩ. Vài người có thể phản đối lời khuyên này. Họ nói “Ồ, đó là chuyện lý thuyết. Đi ngủ và không suy nghĩ là chuyện phải làm rồi. Nhưng bây giờ tôi thức, tôi ngồi, tôi phải suy nghĩ chứ! Làm sao không suy nghĩ được? Tâm là phải suy nghĩ.” Về điểm này, Đức Phật luôn nhắc nhở hành giả đang đi trên con đường đạo cần có một cái tâm gọi là Chánh Tinh Tấn.

Chánh Tinh Tấn là như thế nào? Đó là cố gắng sống để loại trừ những tâm bất thiện, là cố gắng không suy nghĩ cái gì đã qua. Cái đã qua là cái bất thiện (vì đem lại quả bất thiện) nên chúng ta bỏ, không nghĩ tới. Cái trong tương lai cũng vậy. Chúng ta ngăn ngừa không cho tâm chạy đi trong tương lai. Bây giờ tâm chúng ta đang ở trong hiện tại. Chánh Tinh Tấn bắt đầu làm việc. Bây giờ chúng ta cần một cái gì đó tốt cho tâm linh chúng ta. Chúng ta cần phải có tâm không suy nghĩ. Như vậy khi chúng ta ngồi, chúng ta chú tâm rồi hướng tâm về đối tượng, bắt đầu trí nhớ ghi nhận. Bây giờ tâm đang ở đây và tâm biết cái gì xảy ra trong lúc bây giờ.

Từ hồi nào tới giờ, chúng ta đâu có tập cái tâm không suy nghĩ này. Người đời không có tập cái tâm này đâu. Đức Phật đâu có luôn luôn cấm mình suy nghĩ. Nhưng Ngài dạy mình phải có Chánh Tư Duy, nghĩa là phải suy nghĩ cho đúng. Như vậy, hành giả phải luôn luôn có trí nhớ (chánh niệm). Nếu tâm muốn suy nghĩ, chúng ta phải biết là tâm muốn suy nghĩ. Chúng ta phải xem cho đúng là trong giờ phút này, tâm có suy nghĩ không? Như vậy, chúng ta ngồi và không có suy nghĩ gì nữa. Nhưng bây giờ tâm nó lại suy nghĩ. Đó là loại tâm suy nghĩ mà

chúng ta thường có từ hồi nào đến giờ. Như vậy, chúng ta phải làm gì? Chúng ta phải ghi nhận. Nhờ ghi nhận như vậy, chúng ta mới thấy rằng đặc tánh của tâm là luôn luôn hay biết trong lúc bây giờ. Trong lúc bây giờ, nó hay biết gì? Nó hay biết thờ vào, hay biết thờ ra. Đó là đặc tánh hay biết của tâm vậy.

Nói Thêm Về Tầm Quan Trọng Của Pháp Niệm Tâm

Như vậy chúng ta mới thấy tâm luôn luôn làm việc như thế nào và chánh niệm là như thế nào. Đó mới gọi là chúng ta Niệm Tâm. Niệm là chánh niệm. Tâm là cái đặc tính của sự hay biết. Đó là tâm thức vậy. Khi để tâm ở bụng, chúng ta mới thấy tâm rõ ràng ở nơi đó. Nó bắt đầu thấy sự chuyển động nơi bụng hoặc sự run run nơi mũi.

Trong đời sống, ngoài việc ngồi thiền, chúng ta cũng phải “thấy”. Trong lúc thấy, ai thấy? Vì chúng ta muốn thấy nên tâm mới thấy. Vì tâm có thấy thì chúng ta mới thấy được. Như vậy, một cái tâm làm nhiều việc khác nhau. Khi ở trong thân, nó chỉ biết cảm giác là như thế nào. Đó là cảm giác chuyển động, nóng lạnh, cứng mềm. Khi ở trong mắt, nó lại làm việc khác. Nó chỉ biết được màu sắc. Khi một đối tượng nào mạnh xảy ra như tiếng động chẳng hạn, tâm bắt đầu làm việc ở nơi tai. Những đối tượng khác cũng có tác động tương tự như vậy; Khi mũi tới mũi, tâm bắt đầu biết ở mũi. Vị tới lưỡi, tâm bắt đầu biết ở lưỡi. Như vậy mới gọi là chúng ta niệm đối tượng. Đó chính là Tâm Quán Niệm Xứ vậy.

Tại sao Tâm Quán Niệm Xứ là quan trọng? Vì tâm rất quan trọng cho đời sống của chúng ta. Khi tâm muốn làm cái gì đó thì lời nói hoặc cái thân này bắt đầu làm theo ý muốn của nó. Nếu hành giả muốn làm một cái gì đó mà không thấy cái tâm muốn làm cái đó, vị ấy bắt đầu không có chánh niệm. Ngay trong lúc không có chánh niệm, những phần tử khác hay những

tâm sở khác như tâm tham hay tâm sân sẽ len vào. Điều này nghĩa là người đó muốn làm với tâm tham hoặc tâm sân. Và cái quả sẽ không thể lường được.

Để hiểu được cái quả bất thiện của sự thiếu chánh niệm về tác ý của tâm, chúng ta hãy nhìn hoàn cảnh chung quanh. Tại sao có người sống lâu, có người chết yểu? Có người giàu, có người nghèo? Có người đẹp, có người xấu? Có người ngu, có người trí?... Tất cả những sự khác biệt đó là kết quả của nghiệp. Nhưng làm sao có nghiệp mà xảy ra như vậy? Trước hết là tâm. Tại sao tâm hành động như vậy? Nếu ta làm với tâm thiện, quả tốt sẽ trả cho ta. Ngược lại, nếu làm với tâm ác, quả xấu sẽ đưa đến cho chúng ta vậy. Có nhiều câu chuyện trong cuộc đời, đôi khi không ai hiểu và giải thích được. Chỉ có một Vị Chánh Đẳng Chánh Giác mới biết chuyện trong quá khứ và tương lai.

Hai Thí Dụ Về Tâm Quan Trọng Của Niệm Tác Ý Trong Pháp Niệm Tâm

Chuyện Vị Tỳ Kheo Mù Cakkhupala

Sư sẽ kể một câu chuyện về hậu quả của tác ý. Tâm nghĩ ác rồi bắt đầu hành động ác. Quả xấu theo liền. Đó là câu chuyện về một vị tỳ kheo mù, một vị a la hán mù tên là Cakkhupala.

Khi còn là thanh niên, sau khi nghe Đức Phật thuyết pháp tại Kỳ Viên tịnh xá, vị này phát tâm trong sạch muốn xuất gia đi tu. Vị ấy trở về nhà, giao hết của cải lại cho mấy người em rồi vào chùa xuất gia với pháp danh là Cakkhupala. Sau khi xuất gia được năm năm, Cakkhupala xin phép Đức Phật được đi hành thiền. Vị ấy hỏi, “Bạch Đức Thế Tôn, trong đạo Phật có bao nhiêu phận sự?” Đức Phật trả lời, “Có hai--Pháp học và Pháp hành”. Vị ấy nói, “Như vậy, con không thể học Pháp học được vì phải học Tam tạng mà tuổi con đã già. Nhưng con xin

siêng năng về Pháp hạnh.” Ông bèn xin Đức Phật cho đi nhập hạ trong ba tháng Hạ cùng với sáu mươi vị tỳ kheo bạn.

Trong thời gian nhập hạ, các vị tỳ kheo có những nguyện khác nhau. Riêng Tỳ kheo Cakkupala nguyện rằng, “Trong ba tháng hạ này, tôi sẽ không nằm, chỉ dùng ba oai nghi thôi--Tôi ngồi, tôi đi, và tôi đứng. Tôi sẽ không nằm.” Nhưng trong ba tháng hạ, mắt của ngài bắt đầu đau và bệnh mắt ngày càng trầm trọng. Rồi có một vị lương y đến trị cho ngài. Vị lương y yêu cầu ngài phải nằm để nhỏ thuốc, “Chỉ có như vậy, mắt ngài mới lành được.” Nhưng ngài đã nguyện là ngài sẽ không nằm và cương quyết giữ lời nguyện. Vì thế, bệnh ngày càng nặng. Và vào cuối hạ, mắt ngài trở nên mù.

Nhưng ngay lúc mắt của ngài bị mù cũng là lúc trí tuệ giải thoát của ngài phát sinh—Ngài chứng quả A la hán Sau khi ra hạ, ngài trở về Kỳ viên tịnh xá để đánh lễ Đức Phật. Sau một đêm mưa to gió lớn, buổi sáng ngài đi kinh hành, đi tới, đi lui, trước cái cốc của ngài. Trong lúc đó, vì trời mưa to, các con mồi bắt đầu bay ra rất nhiều. Chúng bay tới bay lui rồi rớt xuống đất Ngài đi kinh hành, đi tới, đi lui và đập chết rất là nhiều mồi vì mắt mù không thấy. Các vị tỳ kheo khác thấy như vậy bắt đầu phê bình chỉ trích, “Tại sao một tỳ kheo mà lại đi đập chết cả ngàn con mồi như vậy?” Các vị tỳ kheo ấy bèn đem câu chuyện vị tỳ kheo đi kinh hành giết mồi này bạch với Đức Phật.

Đức Phật mới hỏi, “Vậy các con có thấy vị ấy đi đập các con mồi không?” “Nói chung, chúng con không thấy. Ngài đi qua rồi, chúng con mới thấy mấy con mồi đó chết.” Đức Phật mới trả lời, “Các con không thấy vị đó đập chết mồi thì cũng như vị ấy. Vì mù nên vị ấy không thấy con mồi. Vì không thấy con mồi nên vị ấy không có tác ý giết mấy con vật đó. Một vị A la hán không bao giờ có tác ý muốn giết.” Các vị tỳ kheo lại

hỏi, “Bạch Thế Tôn, tại sao vị tỳ kheo A la hán đó bị mù mắt như vậy?”

Đức Phật mới thuật lại câu chuyện của vị tỳ kheo ấy trong một kiếp quá khứ. Trong kiếp đó, vị tỳ kheo ấy là một y sĩ trị bệnh mắt cho một phụ nữ. Người phụ nữ ấy có hứa với vị y sĩ rằng, “Nếu mắt tôi được chữa lành, con tôi và tôi sẽ làm người nô lệ phục dịch cho ông.” Nhưng sau khi bệnh mắt được lành, người phụ nữ mới hối tiếc về lời hứa của mình, “Ôi! Nếu thế thì con ta và ta sẽ là nô lệ cho y sĩ này!”. Bà bèn tìm cách nói dối để không phải làm nô lệ, “Ngày trước mắt tôi còn đỡ. Nhưng sau khi nhỏ thuốc đó, mắt tôi càng tệ và không thấy bớt.” Vị lương y khám lại và thấy mắt đó đã lành rồi mà người phụ nữ nói vẫn còn bệnh. Biết là người phụ nữ này nói dối, y sĩ giận và tìm cách chế ra một loại thuốc khác để làm mù mắt của bà.

Với tâm sân hận, ông chế một loại thuốc khác, đem thuốc này giao cho bệnh nhân và nói, “Nếu thuốc ngày trước chữa không lành bệnh, thuốc này sẽ chữa hết.” Người bệnh nhân nghĩ, “Ồ, thuốc trước đã làm mắt ta sáng như vậy. Chắc hẳn thuốc này phải tốt hơn nữa.” Vừa khi bệnh nhân nhỏ thuốc vào mắt thì con mắt nổ tung. Thuốc mới đã làm cho bệnh nhân mù mắt. Vị y sĩ ấy chính là người thanh niên gặp Đức Phật, tu đắc đạo quả, trở thành một vị A la hán và bị mù mắt trong kiếp này.

Đức Phật bèn thuyết một câu kệ dạy rằng:

Manopubbangama dhamma

Manosettha manomaya

Manasa ce padutthena

Bhasati va karoti va

Tato nam dukkhamanveti

Cakkamva vahato padam¹

Tâm dẫn đầu mọi pháp

Tâm chủ tâm tạo tác

Nếu nói năng hành động

Bằng tâm tư ô nhiễm

Khô nào sẽ theo ta

Như xe theo vật kéo

Việt dịch là: “Trong tất cả các pháp, tâm là chủ. Tâm tới trước nhất và thành tựu do nhờ tâm. Khi tâm suy nghĩ ác và hành động ác. Quả trả giống như bánh xe lăn theo chân con bò vậy.”

Câu chuyện về cái nghiệp ác và quả xấu trả là như vậy.

Chuyện Chú Bé Matthakundali

Sư xin kể một câu chuyện khác về hậu quả của tác ý nhưng là tác ý thiện đưa đến quả thiện. Khi Đức Phật còn tại thế, có một người Bà la môn rất keo kiệt và bòn xén. Ông này có một đứa con trai duy nhất tên là Matthakundali. Một ngày nọ, đứa con trai bị bệnh nặng. Ông này tiếc của nên không lo kiếm thầy giỏi thuốc hay để trị cho con Ông bòn xén đến nỗi con bệnh gần chết mà không dám để con ở trong nhà vì sợ phải tốn kém đãi các món ăn vật uống cho các người đến thăm. Ông bèn cho người con ra nằm ở ngoài hàng ba. Như vậy ông vừa tránh không cho người ta vào nhà thấy của cải của mình vừa không

1 *Câu kệ số một Phẩm Song Đối (Yamakavagga). Pháp Cú Kinh (The Dhammapada, Verses and Stories Translated by Daw Mya Tin) Myanmar Pitaka Association, Yangon, Myanmar 1995. trang 1*

phải tốn tiền bạc trâu cau gì hết. Một đứa trẻ ngây thơ trong sạch, chưa làm tội chi hết mà phải gặp hoàn cảnh đáng thương với người cha keo kiệt và bần xén như vậy!

Đức Phật biết đứa bé đáng thương sắp lâm chung này là một người có tâm tốt, Ngài bèn đi tới độ. Trong lúc đứa bé đang nằm trên giường bệnh ngoài hàng ba và quay mặt vào trong vách nhà, Đức Phật phóng hào quang cho đứa trẻ đó thấy ngài. Đứa bé ngạc nhiên, “Ồ! Ánh sáng ở đâu mà chiếu như vậy? Nó bèn nhìn theo luồng ánh sáng đó và thấy Đức Phật đứng ở ngoài. Một tâm vui sinh khởi khi thấy được ánh sáng vi diệu mà trong đời nó chưa hề thấy. Ánh sáng chứa đầy tâm từ bi của Đức Phật!. Đứa bé chấp tay và thốt lời, “Bạch Đức Thế Tôn, trong lúc này, con không có gì dâng cúng Ngài. Con chỉ có bàn tay với mười ngón này, con xin cúng dường ngài. Con xin ngài là nơi nương nhờ của con vậy.” Chỉ với tâm trong sạch như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, đứa trẻ tái sanh thành một vị thiên trong cõi trời Tam thập Tam thiên (Đạo Lợi). Khi ở cõi trời, vị ấy mới tự hỏi, “Ta từ đâu mà sinh ra đây?” Nhìn xuống cõi người, vị ấy nhìn thấy người cha đang đau khổ vì đứa con trai đã chết, vị ấy bèn từ cõi trời xuống gặp người cha và hỏi tại sao ông đau khổ như vậy. Người cha đáp, “Ta đau khổ vì con ta chết.” Vị chư thiên đó nói, “Con ông chết nhưng đã được sanh về cõi trời rồi. Chính tôi là con của ông đây. Nếu ông không tin, ông có thể đi hỏi đức Phật. Nhưng trước hết, ông nên thỉnh Đức Phật đến nhà dùng cơm rồi hỏi sau đó.” Người cha rất ngạc nhiên, “Tại sao có chuyện xảy ra như vậy?”. Tuy thắc mắc nhưng ông bắt đầu tin lời người con. Ông liền đi mời Đức Phật và dâng vật thực đến Ngài.

Sau khi Đức Phật dùng ngọc xong, ông bá hộ Bà la môn mới nói, “Bạch Đức Thế Tôn, có phải một người, tuy không làm gì hết mà chỉ cần có đức tin trong sạch nơi Ngài, sẽ được sinh về

cõi trời? Có việc như vậy không?” Ngay lúc đó, Đức Phật mới dùng thần thông gọi chư thiên người con xuống gặp người cha. Lúc đó, vị Bà la môn mới có niềm tin thật, “Ồ, một người chỉ có đức tin trong sạch với Tam bảo vậy mà được sanh về cõi trời!” Như vậy, một người có niềm tin trong sạch với người khác, khiến cho tâm người đó được trong sạch. Người đó sẽ được sanh về cõi an vui.

Nhân dịp này, Đức Phật đọc bài kệ:

Manopubbabgama dhamma

Manosettha manomaya

Manasa ce pasannena

Bhasati va karoti va

Tato nam sukhamanveti

Chayava anapayini²

Việt dịch là:

Tâm trước nhất.

Tâm quan trọng và thành tựu do nhờ tâm.

Khi tâm trong sạch rồi, người ta hành động.

Cái quả theo người đó như bóng theo hình.

Tuy nhiên, trong câu chuyện này, thấy Đức Phật, phát tâm trong sạch và được sanh về cõi trời như cậu bé đó chỉ mới là thấy đối tượng gián tiếp. Đức Phật dạy rằng người muốn thấy Phật thật là người thấy tâm của mình. Đó mới là người thấy Đức Phật trực tiếp vậy.

2 *Câu kệ số 2. Như trên*

Nhưng làm sao để thấy tâm của mình? Để làm việc đó, chúng ta phải có chánh niệm.

Chúng ta không thể ra lệnh cho tâm chúng ta bỏ tham sân si được. Chúng ta không có quyền năng gì hết để làm việc này. Tuy nhiên, Đức Phật chỉ cho chúng ta một công cụ có thể giúp chúng ta thấy tâm chúng ta. Công cụ đó là chánh niệm. Khi chúng ta có chánh niệm và theo dõi tâm, chúng ta sẽ thấy tâm chúng ta. Trí nhớ hay chánh niệm và trí tuệ thường thường đi đôi với nhau. Hãy cố gắng có chánh niệm và trí tuệ. Trí tuệ giống như ánh sáng. Khi có ánh sáng, tự nhiên bóng tối không đến được. Tâm chúng ta cũng vậy. Chúng ta chỉ loại trừ được tham sân si khi nào chúng ta có trí tuệ.

Vậy sư khuyển quý vị nên luôn luôn có trí nhớ và theo dõi tâm. Khi theo dõi tâm, quý vị sẽ thấy tâm, thấy thân và thấy tất cả. Đó là mục đích của chúng ta. Chúng ta tham thiền để thấy tâm. Chúng ta phải thấy được tác ý trong ta và thấy tâm vậy. Vì tác ý là nguyên nhân của sự an vui và sự đau khổ. Như vậy chúng ta phải có trí nhớ. Trong lúc tâm chúng ta muốn làm điều gì, với trí nhớ hay chánh niệm, tâm chúng ta biến thành tâm tốt.

BÀI 4

THU THỨC CÁC CĂN

Cái Khổ Của Người Tu Thiền

Trong thế gian này, chúng ta thường gặp hai điều: một là khổ, hai là vui. Hoặc một là dễ, hai là khó. Đây là kinh nghiệm mà mỗi người chúng ta đều trải qua trong đời. Người hành giả đi tìm sự an vui vì biết rằng trong đời người, chúng ta gặp nhiều sự khổ, khó.

Gặp khổ trên đời là chuyện thường. Nhưng trong lúc hành đạo để tìm sự an vui mà lại gặp trở ngại và đau khổ mới là vấn đề đặc biệt đối với các thiền sinh như chúng ta ngày hôm nay. Không phải là tất cả thiền sinh đều gặp khổ trong lúc hành thiền. Tuy nhiên, hầu hết thiền sinh khi đi hành thiền đều gặp trở ngại và đau khổ.

Khó khăn và đau khổ của hành giả trong lúc tu thiền khác với sự đau khổ gặp ngoài đời. Ở ngoài đời, gia đình, trường học, hay xã hội không dạy chúng ta phương pháp thiền như ở đây. Khi đi thiền, chúng ta học và tập một phương pháp mới. Và trong khi tập phương pháp mới này, chúng ta có sự khổ mới nên một số thiền sinh đôi khi chán nản và muốn bỏ sự tu. Trường hợp này là bình thường. Tuy nhiên, sự xin nhắc nhở là nếu chúng ta thấy khó khăn rồi bỏ cuộc, thì đây là chuyện riêng của mỗi cá nhân, không phải là một nguyên tắc chung nào hết.

Đức Phật là một vị đạo sư chỉ đường. Đi hay không đi là chuyện của chúng ta, không phải của Ngài. Cũng như nhà thương là chỗ trị bệnh và các bác sĩ ở đó có nhiệm vụ săn sàng trị bệnh. Còn không muốn đi nhà thương hay đến nhà thương

rồi bỏ về nửa chừng là chuyện của bịnh nhân chứ không phải chuyện của bác sĩ hay bệnh viện. Vài người có thể nêu vấn đề, “Có ai muốn nằm nhà thương đâu!”. Nhưng khi bị bịnh, chúng ta không thể không cần nhà thương được. Ở đây cũng vậy. Vì chúng ta có vấn đề tâm linh và muốn trị bịnh để tâm có được sự an vui, chúng ta mới đến đây để thực tập.

Sự Khó Khăn Của Năm Vị Tỳ Kheo Ở Thành Savatthi

Vì nhiều thiên sinh gặp khó khăn trong lúc hành thiền nên khi còn tại thế, Đức Phật có đề cập đến trường hợp của năm vị tỳ khuru ở Kỳ Viên tịnh xá, thành Savatthi. Vị tỳ khuru thứ nhất chuyên niệm về cái thấy ở nhãn căn. Vị thứ hai niệm về cái nghe ở nhĩ căn. Một vị khác chuyên thu thúc cái mũi. Vị thứ tư tập trung thu thúc cái lưỡi. Và vị thứ năm thu thúc cái thân nghĩa là chuyên chú tâm về xúc chạm nơi thân và quán niệm thân thức.

Khi gặp nhau, năm vị đều than thở về những trở ngại của họ. Vị thứ nhất nói tôi chú tâm thu thúc nơi mắt rất là khó. Vị thứ hai nói tôi còn gặp khó hơn nữa khi thu thúc tai. Năm vị tỳ khuru này bàn cãi sôi nổi nhưng vẫn không thống nhất ý kiến. Vì thế, năm vị mới thông bạch với Đức Phật và nhờ Ngài giải quyết dùm. Lúc đó, Đức Phật mới thuyết cho các vị tỳ khuru nghe câu kệ ngôn như sau:

Cakkhuna samvaro sadhu
sadhu sotena samvaro
ghanena samvaro sadhu
sadhu ji vahaya samvaro.

Kayena samvaro sadhu
sadhu vacaya samvaro

manasa samvaro sadhu
sadhu sabbatha samvaro
sabbattha samvuto bhikkhu
sabbadukkha pamuccati¹

Việt dịch:

Lành thay thu thúc mắt
lành thay thu thúc tâm
lành thay thu thúc mũi
lành thay thu thúc lưỡi.

Lành thay thu thúc thân
lành thay thu thúc lời nói
lành thay thu thúc tâm.
lành thay thu thúc tất cả.
vị tỳ khuru thu thúc tất cả
được gọi là giải thoát tất cả sự đau khổ.

Phương Pháp Thu Thúc Các Căn

Thế nào là thu thúc? Thế nào là chế ngự các căn?

Từ hồi nào đến giờ, chúng ta đều có mắt để thấy nhưng chúng ta đã thấy như thế nào? Khi thấy, chúng ta thường có hai thái độ. Một là thương. Hai là ghét. Khi nghe cũng vậy. Một là thích; hai là không thích. Mũi cũng vậy. Vị cũng vậy. Và đụng chạm cũng vậy. Chúng ta luôn có hai phản ứng trái ngược như

1 *Câu kệ số 360 và 361, Năm vị Tỳ Kheo (Pancabhikkhu Vatthu), Phẩm Tỳ Khuru, Kinh Pháp Cú (Dhammapada), Daw Mya Tin dịch, Hội Tam Tạng Miến Điện (Myanna Pitaka Association), Yangon, Phật lịch 2539, Dương lịch 1995. trang 115*

thế. Đó là đời sống chúng ta--đời sống của những sự thăng trầm. Vì thế, chúng ta cảm thấy vui rồi khổ, khổ rồi vui, vui rồi khổ, khổ rồi vui v.v... Cuộc sống thế gian là như vậy!

Đức Phật là bậc giác ngộ biết được căn bệnh TÂM của các tỳ khuru. Vì thế, họ đi tìm Đức Phật và nhờ Ngài cho thuốc. Rồi Đức Phật mới dạy phương pháp mà sư vừa giảng. Đó là phương pháp thu thúc các căn.

Trong bài kệ, có câu thuyết, “Vị tỳ khuru thu thúc tâm. Đó gọi là thu thúc tất cả.” Như vậy, tâm chúng ta ở đâu? Tâm không có hình ảnh gì cả. Đặc tánh của nó là hay biết. Nó hay biết đối tượng. Hay biết đối tượng là đặc tánh của tâm. Đối tượng là như thế nào? Đó là đối tượng hàng ngày mà chúng ta đã từng biết qua mắt, tai, mũi, lưỡi... Những gì mắt thấy, tai nghe, lưỡi nếm, mũi ngửi, thân đụng chạm... là đối tượng của chúng ta.

Đức Phật dạy: “Này các tỳ khuru, vị tỳ khuru phải có sự cố gắng hay tinh tấn. Khi tinh tấn rồi, vị tỳ khuru có chánh niệm. Khi có sự cố gắng giữ tâm, nghĩa là giữ tâm ở “chỗ đó” đó, ở “chỗ căn” đó, tâm sẽ sống với một đối tượng ở căn đó. Thí dụ khi vị tỳ khuru giữ tâm ở nhãn căn, tâm sẽ sống với màu sắc ở đó.

Đức Phật tiếp tục dạy, “Hãy luôn luôn cứ sống với nó. Đừng có nghĩ đến một đối tượng nào khác.” “Cứ sống ở đó” là luôn luôn có trí nhớ (chánh niệm). Trí nhớ ghi nhận đối tượng cho rõ. Khi vị tỳ khuru hoàn toàn ở trong một đối tượng và có chánh niệm ghi nhận đối tượng. Tự nhiên vị ấy sẽ có sự hay biết hay trí tuệ.

Tóm lại, thu thúc trong mắt, trong tai, trong mũi, trong lưỡi, trong thân, trong lời nói... có nghĩa là trong lúc đó, vị tỳ khuru phải có sự cố gắng. Khi cố gắng rồi, vị ấy phải có chánh niệm.

Có chánh niệm tự nhiên sẽ có trí tuệ. Và khi mỗi vị tỷ khuru sống như vậy, tự nhiên vị ấy sẽ được giải thoát khỏi sự đau khổ. Chính vì không biết thu thúc các căn mà sự đau khổ phát sinh. Khổ vì thích và không thích. Đó là gốc của phiền não.

Tâm Sống ở Các Căn Như Thế Nào?

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là các cửa hay các căn. Đây là những chỗ mà tâm làm việc. Từ ý căn, tâm bắt đầu chạy. Nhưng nó chỉ chạy đến mắt, chạy đến tai, chạy đến mũi, chạy đến lưỡi, chạy đến thân thôi. Tâm chỉ chạy đến bấy nhiêu chỗ đó thôi, không có chỗ nào khác cả. Đó là đặc tánh của tâm hay biết.

Rồi đối tượng xuất hiện. Đối tượng nào rõ, có ánh sáng và màu sắc, tâm bắt đầu thấy. Âm thanh rõ, tâm bắt đầu nghe. Mùi rõ, tâm bắt đầu biết ngửi. Vị rõ, tâm bắt đầu biết vị. Trong một ngày, chúng ta không biết lúc nào, đối tượng nào sẽ tới căn nào. Như vậy, vị tỷ khuru phải luôn luôn có trí nhớ. Khi đối tượng tới rồi, ở nơi căn nào, vị tỷ khuru phải luôn tỉnh giác và chánh niệm. Làm như thế, vị tỷ khuru sẽ loại trừ được sự đau khổ tại căn đó, ngay trong lúc đó.

Đối tượng của các căn là sự sống của thân này. Ánh sáng là sự sống của thân. Mùi vị là sự sống của thân v.v... Đức Phật ngài dạy các vị tỷ khuru phải luôn luôn sống và sống chỉ trong lúc bây giờ. Đó là sống với đối tượng đó. Nhưng vì hồi nào đến giờ chúng ta không biết sống theo cách Đức Phật dạy. Chúng ta thường sống trong quá khứ hoặc trong tương lai. Khi gặp đối tượng, chúng ta bắt đầu so sánh nó với chuyện quá khứ hoặc với chuyện tương lai. Thế là tham và sân mới lại phát sinh. Tham sân cũ đã có và nằm trong tâm chúng ta. Bây giờ nó lại có cơ hội để được nuôi dưỡng và sinh khởi. Chúng ta lại bắt đầu có thêm tham sân mới nữa. Như vậy sự luân hồi và đau khổ sẽ không bao giờ chấm dứt.

Chánh Niệm—Công Cụ Đơn Giản Và Hữu Hiệu Để Loại Trừ Phiền Nã

Chúng ta chỉ có thể loại trừ phiền não ngay trong lúc bây giờ. Quá khứ chúng ta không làm gì được hết. Nó đã qua rồi. Tương lai chúng ta cũng không làm gì được vì nó chưa tới. Chúng ta chỉ có nhiệm vụ và chỉ có thể làm được ngay trong lúc bây giờ. Để làm được việc này, Đức Phật dạy chúng ta một phương pháp đơn giản. Đó là là phương pháp sống trong lúc bây giờ, ngay trong lúc bây giờ. Đó là duy trì chánh niệm trên đối tượng hiện tại.

Khi có chánh niệm, chúng ta như có người gác cửa. Gác cửa ở đâu? Gác cửa mắt, gác cửa tai, gác cửa ở lưỡi, gác cửa ở mũi, gác cửa ở thân v.v... Khi người gác cửa có mặt ở đó, những kẻ nguy hiểm không bao giờ hại người chủ được. Khi tin tức đúng và tốt, tâm trở thành tốt vậy. Đó là phương pháp Đức Phật dạy chúng ta. Đó cũng là lý do tại sao Đức Phật thuyết, “Thu thúc tâm là thu thúc tất cả. Và khi thu thúc tất cả, vị Tỳ khưu giải thoát khỏi sự đau khổ.” Như vậy sự sống thật chỉ trong lúc bây giờ thôi. Nhưng điều này rất là khó hiểu đối với người đời thường. Chúng ta nên thực tập và thực tập... cho đến khi nào chúng ta có đầy đủ trí nhớ, đầy đủ sự hiểu biết, chúng ta sẽ thấy cái quả tốt trả cho chúng ta ngay trong kiếp này.

Trung Đạo Là Con Đường Duy Nhất

Chúng ta đang thực tập phương pháp làm cho một phàm nhân trở thành một vị thánh nhân. Đó là Trung Đạo hay Bát Chánh Đạo. Lúc đầu Đức Phật chưa phải là một vị Phật. Ngài còn là một vị Bồ tát. Nhưng sau khi thực tập phương pháp này thành công, Ngài trở thành một vị Phật. Ngài dạy rằng khi một đệ tử Phật nghe, hiểu, và thực hành phương pháp này, vị đó cũng sẽ đạt được như Ngài vậy. Không có sự khác biệt.

Khi Đức Phật còn tại thế, Ngài là Pháp vương. Ngài giác ngộ và được an vui. Ngài dạy không biết bao nhiêu đệ tử của Ngài cũng được an vui. Như vậy an vui của Đức Phật và sự an vui của đệ tử ngài có khác nhau không? Về chất thì không khác nhau vì tâm giải thoát đều giống nhau. Nhưng về lượng thì có khác. Vì Đức Phật là người khám phá ra con đường này và chúng sanh phải nhờ Đức Phật chỉ đường mới đi được. Trí tuệ siêu thế của Ngài cao hơn. Các đệ tử của Ngài có một số trí tuệ diệt trừ được phiền não nhưng các trí tuệ khác thì không bằng Đức Phật. Thí dụ về người bệnh nhân và bác sĩ để các thiền sinh dễ hiểu. Vấn đề sức khỏe của hai người đều giống nhau cũng như sự an vui của Đức Phật và các Thánh đệ tử của Ngài đều giống nhau. Nhưng Đức Phật giống như người bác sĩ, Ngài biết cách chẩn bệnh và cho thuốc. Các đệ tử của Ngài giống như bệnh nhân. Họ không biết chẩn bệnh và cho thuốc mà chỉ biết dùng thuốc thôi. Sự hiểu biết giữa Đức Phật và các đệ tử của Ngài là khác nhau.

Tóm lại, cái khó khăn trong tu hành bắt nguồn từ vấn đề đối tượng. Nhưng khi chúng ta hiểu và theo dõi tâm thì bất cứ đối tượng nào cũng đều có đặc tánh giống nhau. Hôm trước sư đã giải thích rồi. Đối tượng là đối tượng. Đối tượng chỉ ở ngoài. Tâm mới là quan trọng. Khi có sự hay biết đúng cho tâm, tâm sẽ được sự an vui. Như vậy, hành giả hãy nhớ luôn luôn đi trên con đường Trung Đạo. Trung Đạo luôn luôn là con đường thoải mái, không ép xác cũng như không lợi dưỡng. Trung Đạo cuối cùng sẽ đem lại sự an vui cho chúng ta.

Câu hỏi: Bạch ngài, ngài nói rằng khi có chánh niệm, chúng ta sẽ thấy phiền não sinh khởi trong tâm. Ngoài ra, chúng ta không có quyền năng gì để xua đuổi phiền não cả. Như vậy, chúng con có thể làm gì khi chúng con bắt đầu chánh niệm trên những phiền não của tâm?

Trả lời: Phần lớn thiền sinh đều có một sự hiểu biết về cái

tôi và sự suy nghĩ. Từ hồi nào đến giờ, chúng ta luôn cho rằng có một cái bản ngã và có một cái đặc tánh là “tôi” hay “ta”. Đó là một sự hiểu biết chế định mà chúng ta thường có và thường dựa vào đó để nghĩ rằng mình có một quyền lực nào đó trên cuộc sống của mình. Vì thế, ở ngoài đời, khi muốn làm một việc gì đó, chúng ta thường dùng sức mạnh hay quyền năng cá nhân để áp đặt và thực hiện ý muốn đó.

Nhưng đối với người tu, không có một sức mạnh bên ngoài nào có thể dùng để tẩy trừ phiền não trong tâm cả. Thiền sinh chỉ có thể chánh niệm trên phiền não ngay trong lúc bây giờ. Nói khác đi, thiền sinh chỉ có thể biết rằng trong giây phút này, vị ấy có phiền não. Khi tâm có phiền não, vị ấy biết là tâm có phiền não. Khi tâm không có phiền não, vị ấy biết là tâm không có phiền não. Nếu chỉ cần biết bấy nhiêu đó thôi, đó là thiền sinh hành đúng. Vị ấy loại trừ được phiền não khi biết phiền não là phiền não. Ngoài ra không có một sức mạnh nào khác bên ngoài có thể loại trừ được nó. Nói khác đi, chúng ta không loại trừ được phiền não vì chúng ta chưa có trí tuệ. Thế thôi!

Chánh niệm giống như cái công tắc của đèn. Khi chúng ta bật cái công tắc lên, ánh sáng sẽ xuất hiện. Tự chúng ta, chúng ta không có quyền lực để đuổi bóng tối được. Chỉ có ánh sáng mới đuổi được bóng tối. Mà làm sao có ánh sáng? Điểm quan trọng là làm sao bật được cái công tắc. Công tắc đó chính là trí nhớ (chánh niệm) vậy! Chúng ta chỉ cần trí nhớ thôi. Chúng ta chỉ cần ghi nhận, ghi nhận.. thì tự nhiên ánh sáng có liền.

Hành giả nên cố gắng làm sao đưa tay tới chỗ cái công tắc và bật nó lên. Đây chính là tinh tấn. Hành giả tinh tấn đưa tâm, gom tâm lại và chánh niệm. Khi chánh niệm, tự nhiên trí tuệ hay sự biết sẽ phát sinh. Đức Phật dạy chúng ta phải tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm là như vậy đó. Để giải quyết câu hỏi này, người thiền sinh chỉ tập một chữ thôi: Đó là chánh niệm hay trí

nhớ. Như vậy chúng ta đến đây d ự khóa thiền ch i đ ể học chỉ một chữ thôi. Đó là Chánh niệm, Trí nhớ, Chánh niệm, Trí nhớ. Chánh niệm tự nó sẽ làm nhiệm vụ loại trừ phiền não.

Câu hỏi: Bạch Ngài, Ngài có nghĩ rằng biết được kiếp quá khứ (tức mạng minh) là việc hữu ích và nên làm?

Trả lời: Trong lúc thiền sinh đang hành thiền, biết được kiếp quá khứ không có lợi. Nhưng khi hành thiền thành công rồi, sự hiểu biết này rất có lợi.

Đây là điều xảy ra lúc Đức Phật thành đạo. Trong canh đầu tiên, Ngài thấy được kiếp quá khứ, nghĩa là biết đời sống của Ngài trong vô số kiếp quá khứ. Như vậy, cái tâm của Đức Phật có thể thấy vô lượng kiếp. Cái biết này (tức mạng minh) là một loại thần thông. Nhưng tâm chúng ta thì không thể thấy như vậy. Chúng ta chỉ có thể nhớ lại lúc chúng ta ba hay bốn tuổi. Đến lúc hai tuổi là chúng ta hết biết rồi. Đức Phật không những biết vô số kiếp quá khứ mà còn thấy đời sống trong tương lai nữa. Ngài thấy chúng sanh sanh từ chỗ này rồi chết chỗ khác, chết chỗ này rồi sanh chỗ khác.

Quan sát được như vậy, cuối cùng Ngài cũng không thấy có gì quan trọng giúp cho chúng sanh thoát khổ. Rồi Ngài đi đến kết luận rằng chỉ cái thấy ngay trong lúc bây giờ mới là quan trọng và lợi ích. Lợi ích là vì cái thấy đời sống của mình ngay trong lúc bây giờ, không phải thấy quá khứ hay tương lai, sẽ giúp hành giả loại trừ được phiền não. Nhưng đối với một người đã đoạn trừ tất cả lậu hoặc hay phiền não ngủ ngầm trong tâm rồi, cái thấy này sẽ rất có lợi. Đó là cái lợi của pháp thần thông giáo hóa.

Su xin kể một câu chuyện về lợi ích của sự biết các kiếp quá khứ và tương lai. Khi Đức Phật còn tại thế, Ngài có một người em cùng cha khác mẹ là Nanda. Khi Nanda làm lễ hỏi vợ, thấy

Đức Phật là anh của mình đang về thăm phụ vương ở thành Kapilavatthu nên ông mời Đức Phật đến dự đám hỏi. Khi Đức Phật dự xong lễ hỏi và đang trên đường trở về chùa, Ngài giao cái bình bát của Ngài cho Nanda cầm. Vì là em của Đức Phật, Nanda tỏ lòng kính trọng và cầm bình bát của Ngài về chùa.

Có người thấy Nanda đi với Đức Phật, họ chạy về báo cho cô vợ sắp cưới của Nanda là Janapadakalyani, “Cô ơi, Đức Phật gọi Nanda đi rồi!!” Nàng mới lo lắng chạy theo và gọi Nanda, “Này anh, anh đi mau về nhé! Anh đi mau về nhé!” Những lời gọi thiết tha của người vợ sắp cưới bắt đầu nằm trong trái tim của Nanda. Đi được một quãng đường, Nanda nghĩ rằng Đức Phật sẽ lấy lại bát và cho ông về vì lời nói của người vợ sắp cưới cứ thôi thúc trái tim của Nanda. Cứ mỗi chặng đường, thứ tư, thứ năm, rồi thứ sáu... Nanda lại nghĩ, “Đức Phật sẽ lấy bát và cho ta về!” Và ông tiếp tục nghĩ như thế cho lúc về đến chùa.

Khi tới chùa, Đức Phật mới hỏi, “Này Nanda, đệ có muốn xuất gia không?” Vì kính trọng Đức Phật, Nanda không dám nói là không nhưng tình thương dành cho người vợ sắp cưới vẫn sôi động trong tim của ông. Nanda xuất gia nhưng vẫn nhớ thương người vợ sắp cưới của mình. Vì không biết chánh niệm, Nanda đã để cho hình ảnh của cô Janapadakalyana liên tục ngự trị tâm của ông.

Thấy được cái tâm yếu đuối của Nanda, Đức Phật bèn dùng thần thông dẫn Nanda lên sáu cõi trời. Ở đó, Nanda thấy nàng tiên nào cũng đẹp. Đức Phật hỏi các nàng tiên, “Tại sao ở đây có phòng trống? Tại sao đằng kia có phòng trống?” Các nàng tiên trả lời, “Bạch Ngài, chúng con đang chờ đợi Nanda”. Khi nghe các nàng tiên trả lời như vậy, Nanda tạm quên người vợ sắp cưới thân yêu của ông và sinh tâm yêu thích cõi trời, “Ồ! chỗ này đẹp quá. Nàng tiên nào cũng đẹp.”

Đức Phật lại dùng thần thông dẫn Nanda xuống địa ngục. Ở đó, Nanda thấy quý sứ đang cưa cắt và trừng phạt những chúng sanh tội lỗi. Nanda mới hỏi, “Ủa sao chỗ này còn trống?” Quý sứ trả lời, “Ồ, chỗ này trống là để chờ đợi Nanda đó. Nếu ông làm tội, ông sẽ xuống đây. Ở đây có đủ loại hình phạt hết!”

Sau khi được Đức Phật dùng thần thông đưa đi thăm cõi trời và địa ngục, Nanda đứng trước hai lựa chọn. Một là, nếu tu lỗi thôi, ông sẽ bị phân thân dưới địa ngục. Hai là, nếu tu tốt, ông sẽ được về cõi trời nơi các nàng tiên đang chờ đợi.” Dĩ nhiên, Nanda quyết định cố gắng tu để được về cõi trời.

Tuy nhiên, sau khi biết chuyện Nanda được Đức Thế Tôn cho đi thăm cõi trời và địa ngục, các vị tỷ khuru khác mới bàn với nhau, “Nanda đang hối lộ Phật. Ông ta ráng tu chỉ để được sinh về cõi trời.” Nghe được tiếng đồn không tốt về mình, Nanda xấu hổ trong lòng và cố gắng tu thật sự. Vì thế, không lâu sau đó, ông đắc đạo quả A la hán.

Như vậy, trong câu chuyện này, sự kiện Đức Phật biết được kiếp trước kiếp sau là có lợi vì Ngài có thể dùng thần thông để giáo hóa chúng sanh. Nhưng nếu người trần mắt thịt mà biết kiếp trước kiếp sau thì rất nguy hiểm. Câu chuyện liên quan đến sư là pháp thần thông giáo hóa của bà Dipa Ma. Bà là một thiện sư. Sau khi hành thiền tứ niệm xứ thành công, bà hành thiền chỉ hay thiền định và có được thần thông. Khi gặp bà Dipa Ma, sư đang gặp nhiều khó khăn trong việc hành thiền. Nhưng bà Dipa Ma sách tấn sư. Bà nói, “Ráng hành thiền đi, sư sẽ vượt qua những sự khó khăn.” Nhờ sự sách tấn của bà, sư có thêm nhiều nghị lực để hành thiền, hành thiền, và hành thiền cho đến ngày hôm nay.

Như vậy, sư có niềm tin với Tam Bảo, với Đức Phật và Pháp bảo. Nhưng đối với sư, niềm tin với Tăng Bảo là tin bà Dipa Ma. Bà Dipa Ma là một vị Tăng vi diệu. Bà thấy được Tứ

diệu đế. Người nào thấy được Tứ Diệu Đế được gọi là Tăng. Lời nói của một người thấy Tứ Diệu Đế đã củng cố niềm tin nơi sư, giúp cho sư cố gắng thêm, thấy rõ ràng hơn, và không bỏ lỡ việc tu niệm. Đó là niềm tin của sư với Tam Bảo. Như vậy, khi người hành giả thấy rõ Pháp bảo, vị ấy sẽ không bao giờ quên Đức Phật vì thấy Pháp là thấy Phật, thấy Phật là thấy Pháp. Nhưng bây giờ, sư thấy được Pháp bảo nhờ sự chỉ dẫn và sách tấn của những người Tăng vi diệu, đệ tử của Đức Phật. Hôm qua sư có nói về một số thiền sư mà sư đã được học hỏi. Sư học với họ và được rất nhiều sự lợi ích. Đó là các vị Tăng. Niềm tin nơi Tam Bảo luôn luôn ở trong tâm của sư.

Như vậy trong sự tu niệm, quý vị phải có niềm tin rằng mình sẽ luôn luôn tiến hóa chứ không thoái hóa, sẽ đi tới chứ không đi lui. Nhờ niềm tin đó, quý vị sẽ diệt trừ được cái quên. Một niệm nhớ là diệt trừ một cái quên. Một giây phút quên niệm là một giây phút chết của cuộc đời. Như vậy, có trí nhớ là tiến lên hay hướng thượng. Khi trí nhớ đầy đủ, lúc đó con người hết quên. Người hết quên là con người không chết! Đó là con đường chúng ta đang đi vậy.

Cầu nguyện quý vị cố gắng tinh tấn tu hành mau chấm dứt sự đau khổ.

BÀI 5

BA ĐẶC TÍNH CỦA CÁC PHÁP: VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ

Khi đến đây tập thiền, ai cũng có những ý nghĩ tốt về pháp hành: “Tôi tập thiền để trở thành một người tốt với bản thân mình, với gia đình cũng như với xã hội.” Với ước nguyện trở thành người tốt, là tự nhiên chúng ta sẽ thấy phần xấu của mình trước nhất rồi. Giống như khi chúng ta đi học. Ngày nào chúng ta còn thấy mình dốt, chúng ta càng cố gắng học. Và kết quả là chúng ta càng hiểu biết nhiều thêm. Cũng giống như khi chúng ta muốn giữ thân cho sạch, chúng ta đi tắm. Mỗi lần tắm gội, chúng ta thấy thân này dơ. Chúng ta bèn kỳ cọ và chà xát thân rồi rửa bằng nước sạch. Chúng ta sẽ thấy thân chúng ta dần dần trở nên sạch sẽ như thế nào. Hành thiền cũng giống như vậy. Đó là một tiến trình làm trong sạch thân tâm.

Câu Chuyện Năm Trăm Vị Tỳ Kheo Quán Pháp Vô Thường

Các bạn cảm thấy như thế nào khi đến đây hành thiền? Ở ngoài đời, ít hay nhiều, chúng ta ai cũng kinh nghiệm sự đau khổ--về thân cũng như về tâm. Nhưng khi đến đây để tu thiền, với hy vọng sẽ an lạc hơn, chúng ta lại càng gặp nhiều khó khổ. Đây là điều chúng ta không hình dung hay tưởng tượng được trước khi đi dự khóa thiền.

Ở đây sư muốn giải thích về câu chuyện tu thiền của năm trăm vị tỳ kheo vào thời Đức Phật¹. Khi Đức Phật còn tại thế, có năm trăm vị tỳ kheo xin đi học thiền với Đức Phật. Sau khi chọn đề mục thiền rồi, các vị ấy đi vào trong rừng sâu vắng lặng để tập thiền. Khi xuất gia đi tu, các vị ấy đều ước mong trở thành vị A la hán hầu đem lợi lạc lại cho mình và xã hội. Nhưng khi hành thiền trong rừng, các vị ấy gặp rất nhiều chướng ngại và không thể trở thành A la hán như họ hằng mong đợi. Vì thế, họ mới rủ nhau trở về Tịnh xá Kỳ Viên gặp Đức Phật và xin được đổi đề mục thiền: “Bạch Đức Thế Tôn, con không thấy tiến bộ. Nên con đến đây để xin Thế Tôn cho con một đối tượng mới để con tu niệm.”

Đức Phật dùng thần thông quán sát và thấy rằng, vào thời Đức cồ Phật Kassapa (Ca Diếp), năm trăm vị tỳ kheo này đã từng hành thiền về sự vô thường. Vì thế, Ngài nói lên lời kệ bằng tiếng Pali rằng:

Sabbe sankhārā aniccāti

Yadā pannāya passati

Atha nibbindati dukkhe

Esa maggo visuddhiyā²

Việt dịch là:

“Những bậc thiện trí thức trên thế gian này, sau khi có trí tuệ, quán sát thấy các pháp hữu vi, nghĩa là danh sắc này, là vô

1 *Câu chuyện về năm trăm vị tỳ kheo tu thiền được ghi lại trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada Sutta), Phẩm Đạo (Maggavagga), Chương XX (The dhammapada, Verses and Stories, translated by Daw Mya Tin, MA., edited by the Editorial Committee, Myanmar Pitaka Association, Yagon, Myanmar 1995. pp. 381-382.*

2 *Câu kệ số 277. Như trên*

thường trong giờ nào sẽ chán nản sự khổ trong giờ ấy. Đó là con đường trong sạch vậy.”

Nghe xong bài pháp, năm trăm vị tỳ kheo này đều đắc quả A la hán

Câu Chuyện Năm Trăm Vị Tỳ Kheo Quán Pháp Khổ

Lại có câu chuyện thứ hai về năm trăm vị tỳ kheo hành thiền cũng gặp khó khăn, cũng trở về Tịnh xá Kỳ Viên và xin Đức Phật đổi đề mục thiền Đức Phật quán sát và thấy rằng năm trăm vị này trong thời Đức cồ Phật Kassapa đã từng hành thiền về sự khổ. Vì thế Ngài nói lên câu kệ bằng tiếng Pali rằng:

Sabbe sankhārā dukkhāti

Yadā pannāya passati

Atha nibbindati dukkhe

Esa maggo visuddhiyā

Việt dịch là:

“Những bậc thiện trí thức trên thế gian này, sau khi có trí tuệ, quán sát thấy các pháp hữu vi, nghĩa là danh sắc này, là khổ trong giờ nào sẽ chán nản sự khổ trong giờ ấy. Đó là con đường trong sạch vậy.”³

Nghe xong bài pháp, năm trăm vị tỳ kheo này đều đắc quả A la hán

Câu Chuyện Năm Trăm Vị Tỳ Kheo Quán Pháp Vô Ngã

Lại có câu chuyện thứ ba về năm trăm vị tỳ kheo hành thiền cũng gặp khó khăn, cũng đã trở về Tịnh xá Kỳ Viên và xin Đức Phật đổi đề mục thiền Đức Phật quán sát và thấy rằng năm trăm vị này trong thời Đức cồ Phật Kassapa đã từng hành thiền về

3 *Câu kệ số 278. Như trên*

tánh vô ngã của các pháp. Vì thế Ngài nói lên câu kệ bằng tiếng Pali rằng:

Sabbe dhammā anattāti
Yadā pannāya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā⁴

Việt dịch là:

Khi hành giả quán sát thấy
Các pháp hữu vi là vô ngã trong giờ khắc nào
Ắt chán nản sự khổ trong giờ ấy
Đó là con đường thanh tịnh cao thượng vậy.

Nghe xong bài pháp, năm trăm vị tỳ kheo này đều đắc quả A la hán

Sự Khác Biệt Giữa Người Trí Thức và Người Thiện Tri Thức?

Người trí thức ở ngoài đời khác với người có trí tuệ mà Đức Phật gọi là bậc thiện trí thức như thế nào? Người trí thức ở ngoài đời phải học nhiều và có bằng cấp đại học cao như bằng Thạc sĩ hay Tiến sĩ thường được gọi là học giả hay trí thức. Trái lại, Đức Phật gọi người có trí tuệ hay thiện trí thức là người quán sát và thấy được ba đặc tính của các pháp là vô thường, khổ, và vô ngã. Đức Phật ám chỉ đó là người trí thức về phần tâm linh là một người có phẩm chất tốt, ý nói là có tâm tốt, biết mắc cỡ hay xấu hổ khi làm việc tội lỗi, biết sợ hãi việc tội lỗi vì sợ luật nhân quả, và cố gắng giữ ngũ giới. Và người trí thức đó, sau khi hành thiền, sẽ có sự kinh nghiệm về ba đặc tính của

4 Câu kệ s ở 279. Như trên

các pháp thế gian như trong ba câu kệ mà sư vừa nói hồi nãy. Đó chính là người thiện trí thức trong đạo Phật

Khi hành giả đi đến trung tâm thiền, dù già hay trẻ, trí thức hay không trí thức, trường thiền yêu cầu ít nhất vị đó phải giữ ngũ giới trong sạch trong suốt khóa thiền. Đó là con đường trong sạch Trước nhất thân phải trong sạch. Lời nói phải trong sạch Hành giả giữ thân trong sạch và lời nói trong sạch bằng cách giữ ngũ giới vậy.

Bây giờ hành giả mới tiến thêm một bước nữa là quán sát thấy ngũ uẩn. Khi lấy ngũ giới làm căn bản, thân chúng ta mới trong sạch. Khi thân trong sạch rồi, tâm mới chấp nhận ở trong thân trong sạch đó. Lúc đó, quý vị đ̣ược gọi là một người thiện trí thức và người thiện trí thức này đang hành thiền với Đức Phật để thấy tất cả thân hoặc tâm đều là thay đổi, khổ và vô ngã. Vì thế, khi gặp sự khó khăn trong lúc hành thiền, quý vị hãy nhớ tới ba câu kệ Đức Phật dạy ở trên.

Sống Trong Hiện Tại Để Thấy Ba Đặc Tính của Các Pháp—Vô Thường, Khổ, Vô Ngã

Ở trường thiền, quý vị đ̣ược khuyến khích và nhắc nhở phải luôn chánh niệm hay phải luôn sống trong hiện tại trong tất cả oai nghi-- đi, đứng, nằm, ngồi. Như vậy ý nghĩa của sống trong hiện tại là như thế nào? Trước hết, chúng ta thấy thân này luôn luôn làm một trong bốn việc sau đây. Đó là đi, đứng, nằm, ngồi. Như vậy khi thân bắt đầu đi, quý vị bắt đầu sống trong hiện tại, bắt đầu thấy động tác đi, đi, đi... Sau một tiếng đồng hồ đi, quý vị thấy mệt mỏi, thấy thay đổi, khổ. Quý vị đứng lại. Thử xem quý vị đứng đ̣ược bao lâu? Nhiều nhất là một tiếng đồng hồ. Rồi quý vị cũng thấy khổ. Đi mệt. Đứng cũng mệt. Vậy thôi tôi đi nằm. Mà khi nằm trong một tiếng đồng hồ, quý vị cũng phải có chánh niệm. Luôn luôn có chánh niệm. Khi nằm lâu mà

không ngủ, quý vị tinh tấn, cố gắng giữ tâm trong thân và luôn luôn ghi nhận để có sự hiểu biết, có trí tuệ., quý vị cũng sẽ thấy khổ. Khi nằm thấy khổ, quý vị lại bắt đầu nghĩ, “Thôi bây giờ tôi đi ngồi thiền.” Rồi quý vị bắt đầu ngồi, quán sát, theo dõi, chánh niệm, cố gắng giữ tâm ở trong thân, ghi nhận. Quý vị bắt đầu có sự biết và cũng thấy khổ.

Như vậy có khổ vì có sự thay đổi. Thay đổi là khổ. Khi hành giả có trí nhớ hay có chánh niệm trong bốn oai nghi trong lúc bây giờ, quý vị sẽ thấy sự thay đổi, ý nói là sự sinh diệt của thân và tâm. Thay đổi, khổ; Thay đổi, khổ; Thay đổi, khổ... Càng nhìn thấy rõ danh sắc hay thân tâm chừng nào, hành giả sẽ thấy khổ chừng nấy. Toàn là sự khổ. Như vậy thay đổi là một cái khổ. Các pháp hữu vi luôn thay đổi này là khổ. Thân này khổ và tâm cũng khổ. Một khối các pháp hữu vi là một khối đau khổ. Thân khổ rồi tâm cũng khổ. Thân thay đổi, thân khổ. Tâm thay đổi, tâm khổ. Tất cả đưa lại một sự chán nản. Quán tới quán lui, hành giả càng thấy bất lực. Chúng ta không làm chủ trong một pháp nào hết. Thân cũng như tâm. Hành giả có thấy được như vậy không? Nếu quý vị thấy được sự khổ và trở nên chán nản việc đó, đó chính là con đường trong sạch mà Đức Phật dạy vậy. Các vị thiền sư luôn luôn khẳng định ở đâu cũng là ba Pháp ấn--Vô thường, Khổ, Vô Ngã. Hành giả phải kinh nghiệm ba Pháp ấn thì mới được giải thoát khỏi sự đau khổ. Bằng không hành giả khó mà tiến bộ trên con đường giải thoát.

Đó là ý nghĩa tóm tắt của ba câu kệ Đức Phật thuyết cho năm trăm vị tỳ khuru. Và ba câu kệ đó, các vị tỳ khuru luôn luôn thực hành trong cuộc đời của mình. Thấy và sợ tội lỗi của sự luân hồi và muốn được giải thoát cũng chưa đủ. Chỉ khi nào hành giả thấy được ba Pháp ấn này, quý vị mới thật sự đi đúng con đường giải thoát.

Vậy quý vị đang đi trên con đường trong sạch tâm ý. Đó là con đường đúng. Mong quý vị tiếp tục đi như vậy, tùy theo khả năng, tùy theo sức khỏe, tùy theo thì giờ mà quý vị có thể thực tập trong cuộc sống của mình vậy.

HỎI-ĐÁP

Câu hỏi: Bạch Ngài, con muốn biết ý nghĩa thật sự của tác ý. Có phải đó là ý nghĩ sắp làm một điều gì hay đó là sự thôi thúc hay cảm xúc trước một động thái hay sự vận động về thân? Con đã quan sát cả hai và không biết chắc có phải cả hai (ý nghĩ và cảm xúc) đều là tác ý?

Trả lời: Tác ý là gì? Tác ý là sự quyết định của tâm. Tác ý có thể xấu hay tốt, thiện hay bất thiện. Tác ý sanh lên trong lúc nào? Tác ý có thể sanh lên từ cảm giác nhưng cũng có thể sanh lên từ sự suy tưởng hay suy nghĩ của mình. Như vậy, làm thế nào để biết chắc chắn đó là tác ý?

Tác ý là một cảm giác mạnh sinh khởi trong một con người. Cảm giác mạnh này thôi thúc người đó phải hành động để giải quyết vấn đề. Cảm giác này được coi là tác ý vậy. Thí dụ hành giả phải ngồi thiền đúng một tiếng đồng hồ theo chương trình ở đây. Nhưng sau năm phút, mười phút, hai mươi phút, cái đau đến và hành giả biết là đau. Hành giả niệm đau, đau... Cái gì xảy đến, hành giả cũng cố gắng niệm. Nhưng cái đau này vẫn luôn ở đó, không bao giờ giảm mà chỉ tăng lên. Cái đau cứ tiến tới và tiến tới... Hành giả đó không chịu nổi cảm giác đau nữa bèn phát sinh ý nghĩ, “Không thể nào ngồi nổi nữa!” Hành giả đó biết như vậy và có ý muốn đổi chân. Cái ý muốn đổi chân đó chính là tác ý vậy. Đây là trường hợp của những thiền sinh mới bắt đầu hành thiền. Vì có ít kinh nghiệm và chánh niệm chưa vững chắc, nên khi không chịu nổi cơn đau, vị ấy có ý muốn đổi chân và đã làm động tác đổi chân.

Thái Độ Đúng Đắn Đối Với Tác Ý

Bây giờ sư sẽ nói về thái độ hay cách xử lý đối với tác ý của những thiên sinh có trình độ cao hơn. Khi đau quá, tự nhiên hành giả có ý muốn đổi chân. Nhưng vị ấy kịp thời có thái độ tốt. Vị ấy tiếp tục niệm hơi thở, không để ý đến chỗ đau mà chỉ biết là có sự đau ở chỗ đó. Vị ấy niệm “đau, đau” rồi trở lại theo dõi hơi thở. Khi theo dõi hơi thở, tâm hành giả sẽ định ở trong hơi thở. Vì không để ý đến cái đau, cái đau trở nên giảm bớt đi. Và khi cái đau giảm, tác ý muốn đổi chân cũng không còn nữa.

Đối với thiên sinh có một sự quyết tâm ghi nhận cái đau, vị ấy ghi nhận, “Đau chỉ là đau thôi! Cảm giác chỉ là cảm giác!” Vị ấy không suy nghĩ, “Ồ, cái này là chân tôi đau, hay là cổ tôi đau, hay là v.v. “ Vị ấy không đặt tên hay đồng hóa mình với cái đau mà chỉ ghi nhận cái đau với một tâm định. Tâm định là tâm không suy nghĩ. Vị ấy chỉ để tâm ở chỗ đó và trí nhớ tiếp tục ghi nhận, ghi nhận... Cái tâm không suy nghĩ đó bắt đầu ghi nhận cái đau như là một cảm giác thô rồi nó tiếp tục xuyên thấu, đi sâu, đi sâu vào cái đau cho đến lúc cái đau trở thành một cái cảm giác tê tê mà thôi. Vì thế, các vị thiền sư thường nói, “Khi tâm chúng ta định, chúng ta vượt khỏi sự đau” là như vậy.

Hoặc trong trường hợp của thiên sinh chuyên niệm tâm và theo dõi tâm, cái đau đến gây khó chịu khiến cho vị ấy có ý muốn thay đổi chân. Nhưng nhờ có thái độ đúng đắn, vị ấy tự nhắc nhở, “À, bây giờ tôi coi tâm của tôi. Thân tôi đau nhưng tâm tôi có khó chịu không?” Vị đó trở lại nhìn cái tâm của mình. Khi nhìn tâm, vị ấy có trí nhớ ghi nhận tâm, “Tâm thích hay tâm không thích.” Và trong lúc tập trung ghi nhận tâm, ảnh hưởng của thọ đau sẽ không tác động tới tâm nhiều. Và vì thế, tác ý muốn đổi chân cũng không còn nữa.

Khi ghi nhận như vậy, hành giả sẽ thấy trạng thái của các pháp hữu vi là luôn luôn thay đổi. Từ cái này nó chuyển sang cái nọ, cái kia. Hành giả cứ tiếp tục theo dõi như vậy. Hành giả sẽ thấy có không biết bao nhiêu tác ý sanh lên rồi diệt, sanh lên rồi diệt... Khi có ý muốn đổi chân, trí nhớ bắt đầu ghi nhận, “muốn đổi, muốn đổi...”. Rồi nó mất. Cứ như vậy. Trừ trường hợp, hành giả có ý muốn đổi chân thật. Hành giả ghi nhận, “À, tôi có ý muốn thật!”. Ghi nhận tác ý muốn làm hành động đó. “Muốn, muốn đổi chân.” Rồi hành giả bắt đầu đổi chân. Và trong khi đổi chân, hành giả niệm “Đổi chân, đổi chân.” Hành giả niệm tác ý trước rồi bắt đầu niệm thân sau, ghi nhận thật kỹ từng động tác nhỏ của động tác đổi chân.

Vậy tác ý có thể sanh khởi trong nhiều trường hợp khác nhau. Nó có thể sinh lên từ cảm giác hay từ vọng tưởng. Tỉnh thoảng, khi chúng ta có một ý nghĩ mạnh muốn làm cái gì đó thì tự nhiên một cảm giác mạnh phát sinh trong thân này như cảm giác đau bụng, khó chịu hay xúc động. Người không thấy được tác ý thường không thể ngồi yên vì họ có xu hướng hành động theo sự thôi thúc của tác ý. Khi bắt đầu có một ý muốn nào đó, vị ấy đứng dậy rồi đi. Rồi có một ý muốn nào khác, vị ấy lại thay đổi động thái của mình, cứ như vậy hoài. Vì không thấy được cái ý nghĩ của mình, không thấy từ ý nghĩ đó phát sinh một cái cảm xúc mạnh và không thấy được cảm xúc mạnh đó, vị ấy chỉ thấy, “Tôi phải làm như vậy.” Vì thế vị ấy hành động với sự xúc động. Nếu không có chánh niệm, phần đông chúng ta đều hành động theo bản năng. Nhưng khi biết ghi nhận tác ý, chúng ta sẽ thấy tác ý sanh rồi diệt, không tồn tại thường hằng. Và khi thấy được như vậy, hành giả sẽ thấy được tác ý thật của mình. Tác ý đúng thật chỉ có trong lúc bây giờ. Bây giờ làm cái gì? Đó là đúng tác ý đó!. Ngoài tác ý đúng nghĩa, hầu hết chúng ta đều tính toán và kế hoạch.

Cách Niệm Tác Ý Trong Khóa Thiền

Vì pháp niệm tác ý rất quan trọng nên sư xin giải thích thêm để ít nhất quý vị có thể thấy rõ được tác ý trong lúc hành đạo. Trong khóa thiền này, chúng ta nên niệm tác ý như thế nào?

Ngồi tại đây, quý vị dễ niệm vì có thể thấy tác ý rất rõ. Đó là tác ý gì? Tác ý trên bốn oai nghi. Ở đây có không khí thiền. Vào đây, quý vị có cảm giác muốn ngồi, “Ở đâu khác thì mình có thể dễ duôi. Nhưng đến đây mình phải có chánh niệm, phải thấy tâm rõ ràng.” Như vậy quý vị đến đây muốn ngồi và thấy rõ là mình muốn ngồi. Rồi quý vị ngồi. Đó là tác ý vậy.

Rồi sau khi ngồi thiền, trước khi đứng vậy, quý vị thấy rõ là quý vị muốn đứng vậy. Đó chính là tác ý. Như vậy, ít nhất quý vị có thể thấy những tác ý rõ ràng. Ngoài những hoạt động về thân, luôn luôn có tác ý. Nhiều tác ý nhỏ nằm trong một tác ý lớn. Quý vị nên cố gắng niệm những tác ý này. Thí dụ, trong giờ đi kinh hành, quý vị niệm “Tôi đang muốn đi kinh hành.” Rồi thân này đi kinh hành. Cái tâm tiếp tục nằm ở trong tác ý. Tâm theo dõi sự chuyển động, chuyển động. Có tác ý muốn đi, thân mới đi. Không có tác ý muốn đi, thân không đi được.

Ở đây có một căn phòng để đi kinh hành. Khi đi hết đường đi kinh hành, quý vị làm gì? Nếu đi thêm một chút nữa, quý vị sẽ đụng vách. Vậy bây giờ quý vị làm gì? Quý vị phải đứng lại. Làm sao đứng lại? Quý vị phải có tác ý muốn đứng. Sau khi đứng rồi, quý vị niệm, “À đứng à, đứng à.” Niệm chừng hai hay ba giây, quý vị biết là “Tôi đang đứng.” Rồi quý vị biết là có ý muốn quay. Phải có ý muốn quay, thân này mới quay. Quý vị phải niệm, “Muốn quay à!”. Có ý muốn trở thân, quý vị mới trở. Sau khi quý vị trở thân rồi, còn cái gì nữa? Quý vị đâu có đi liền. Quý vị phải đứng ở đó một chút. Trong khi đứng khoảng một hay hai giây, quý vị ghi nhận “đứng, đứng...” khoảng ba

lần” (ba cái notings hay ba cái quán sát). Rồi làm sao đi được? Tâm bắt đầu muốn đi, ghi nhận “muốn đi!” Bây giờ quý vị mới đi tới. Như vậy, quý vị thấy ở đầu đường đi kinh hành, có ba tác ý và ở cuối đường có ba tác ý: tác ý muốn đứng, tác ý muốn quay, và tác ý muốn đi. Đó là niệm tác ý vậy. Quý vị phải nhớ sử dụng pháp niệm tác ý trong cuộc đời. Được bấy nhiêu, hay bấy nhiêu. Một ngày, niệm một tác ý là quý rồi. Hơn là hồi trước tới giờ, quý vị không bao giờ thấy được tác ý.

“Tác Ý Gọi Tác Ý”

Khi có tác ý đứng đắn, việc làm của chúng ta sẽ luôn luôn đứng. Hồi mới học thiền, sư bạch với vị thiền sư là sư không thấy tác ý. Đi tới, sư không thấy tác ý muốn đi tới. Đứng, sư không thấy tác ý muốn đứng. Ngài thiền sư khuyên, “Hãy gọi tác ý đi! kêu tác ý đi! Nếu đi tới đó mà con không thấy tác ý đứng, hãy nói ‘đứng’. Giống như mình ra lệnh cho nó đứng vậy.” Sư bèn nói, “Đứng!” Cái tác ý đứng sinh lên. Sư đứng lại. Rồi sư niệm, “Đứng, đứng...”. Nhưng sư vẫn không thấy tác ý quay, sư bèn nói “Quay!” Rồi sư bắt đầu quay, quay.... Quay rồi, sư nói “đứng”. Rồi sư đứng, đứng... Rồi sư nói “Đi!”, sư đi, đi...

Tự mình kêu gọi tác ý của mình là như vậy đó. Đó là tác ý gọi tác ý. Tâm gọi tâm Tâm mình chẳng khác gì đứa nhỏ. Nó có nhiều chứng tật, chúng ta phải gọi để nhắc nhở nó là như vậy. Nếu quý vị thấy được tác ý, đó là một trong những tiến bộ quan trọng nhất của cuộc đời tu niệm. Kinh Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) có ghi là người nào thấy rõ được tác ý và hành động đi theo sau đó có thể được xem là Bạc Tiểu Tu Đà Hoàn. Vậy mong rằng quý vị cố gắng hành thiền và ghi nhận cho nhiều tác ý. Thấy được tác ý là sự tiến bộ thứ nhì trong thiền minh sát. Đó là tuệ thấy nhân và quả--tác ý muốn đi là

nhân và hành động đi theo là quả.

Tiền bộ thứ nhất trong thiền minh sát là tuệ thấy danh và sắc hay tuệ thấy thân và tâm. Khi ngồi thiền, chúng ta chú tâm nơi đối tượng. Thí dụ, quý vị chú tâm nơi bụng hay nơi mũi, thấy có sự chuyển động hoặc có sự hay biết. Ai biết sự chuyển động? Chính là tâm. Chính tâm làm việc theo dõi sự chuyển động ở bụng hay ở mũi. Và trí nhớ ghi nhận. Tự nhiên quý vị phát sinh sự hiểu biết về thân (sự chuyển động ở bụng hay ở mũi) và sự hiểu biết về tâm (tâm hay biết). Như vậy khi quý vị ngồi, tự nhiên quý vị có trí tuệ. Trí tuệ là sự biết và sự thấy như thật. Sự thấy đầu tiên là thấy danh sắc hay thân và tâm. Khi bắt đầu học lớp một, mấy đứa nhỏ có một tấm bảng đen. Trên bảng đen đó, nó viết ra nguyên âm và phụ âm. Rồi nó ráp nguyên âm và phụ âm thành một chữ mang một ý nghĩa. Nếu để riêng phụ âm và nguyên âm ra, chúng sẽ không có nghĩa. Giống như từ Me. Nếu M để riêng và E để riêng sẽ không có nghĩa. Nhưng khi nguyên âm E và phụ âm M ráp lại thành từ Me. Từ này có nghĩa là người mẹ. Con người chúng ta cũng thế. Nếu thân tâm tách rời ra, sẽ không có nghĩa. Nhưng nếu ráp lại sẽ trở thành có nghĩa. Đây là trí tuệ của một hành giả thiền minh sát vậy.

Trước khi chấm dứt, sư muốn trở lại nhấn nhủ với hành giả đặt ra câu hỏi về tác ý này. Trước mắt, trong khóa thiền này, hành giả hãy cố gắng biết những tác ý lớn lớn để dễ niệm. Rồi lần lần, hành giả sẽ hiểu và thấy nhiều hơn. Trong một giờ hay một ngày, chúng ta có không biết bao nhiêu là tác ý. Nó sanh, nó diệt, nó sanh, nó diệt.. Chỉ khi có tác ý thật, chúng ta mới tiến đến hành động

Chúc quý vị luôn luôn thấy được nhiều tác ý. Chúc quý vị được an vui và hạnh phúc.

BÀI 6

Pháp Niệm Thọ

Thọ Lạc, Thọ Khổ, và Thọ Không Lạc Không Khổ

Tiếng Pali thọ là *Vedana*. Đức Phật dạy có ba loại thọ: thọ lạc; thọ khổ; thọ vô ký hay thọ không lạc không khổ. Thọ có liên quan đến tâm. Khi giảng về thọ trong *Kinh Đại Niệm Xứ*, Đức Phật dạy niệm thọ lạc trước rồi mới đến thọ khổ. Nhưng khi hành thiền, chúng ta ít thấy thọ lạc trước mà lại kinh nghiệm thọ khổ trước. Trong bốn Sự Thật, Đức Phật cũng đề cập đến sự thật của cái khổ trước. Khi hành thiền, hành giả cũng đụng đến cái khổ trước. Và chúng ta ai cũng sợ khổ.

Đức Phật dạy, “Này các tỳ khuru, khi có thọ lạc, phải chánh niệm là đang có thọ lạc. Khi có thọ khổ phát sinh lên, phải ghi nhận là đang có thọ khổ. Khi có thọ vô ký biết đang có thọ vô ký. Khi có thọ khổ thể tục hay khổ thọ trong thế gian này, vị tỳ kheo biết đây là thọ khổ thể tục. Hoặc khi có thọ lạc thể tục, vị tỳ kheo cũng biết đây là thọ lạc thể tục. Cũng như khi có thọ vô ký thể tục, vị tỳ kheo biết đây là thọ vô ký thể tục. Khi có thọ lạc phi thể tục phát sinh lên, vị tỳ kheo biết đây là thọ lạc phi thể tục. Khi có thọ khổ phi thể tục, vị tỳ kheo biết đây là thọ khổ phi thể tục. Khi có thọ vô ký phi thể tục, vị tỳ kheo biết đây là thọ vô ký phi thể tục.”

Thế nào là thọ lạc thể tục hay thọ lạc thể gian? Chúng ta thường nói đến những đối tượng xuyên qua mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi v.v... Đây là những đối tượng liên quan đến vật chất ở bên ngoài. Trong những đối tượng này, có cái thuộc về phần sở hữu của con người. Khi người đời có của cải và biết đó thuộc

về của mình, người đời vui, vui có của cải, có chồng, có vợ, có con v.v...vui với cái có trên thế gian này. Cái vui đó là thọ lạc thế tục.

Thế nào là thọ khổ thế tục? Khi những đối tượng vật chất thế gian như gia đình, vợ chồng, con cái hay của cải v.v... không tồn tại, không còn ở với mình nữa, chúng ta bắt đầu xuống tinh thần và đau khổ vì chúng ta nghĩ cái thuộc về mình bây giờ đã mất. Cái khổ đó là thọ khổ thế tục.

Thế nào là thọ vô ký thế tục? Khi có một đối tượng đi qua mắt thấy tai nghe, chúng ta không thấy có gì thích thú mà cũng không thấy gì chán ghét. Suốt ngày từ sáng đến tối, chúng ta cứ thấy và thấy, nghe cứ nghe và nghe mà không thương và cũng không ghét đối tượng. Đó là thọ vô ký ở trên thế gian này.

Những Phiền Não Vi Tế Nằm Sau Cảm Thọ

Đối với một hành giả tu thiền, khi ra ngoài đời, gặp những điều đó và có những cảm thọ đó thì chúng ta phải ứng xử và đối phó như thế nào? Đức Phật dạy chúng ta nên đối xử một cách đơn giản và tự nhiên, không đi ngược với thiên nhiên. Khi có cái gì vui, Đức Phật dạy chúng ta ghi nhận là “À, ta vui”. Khi đau khổ hay xuống tinh thần, chúng ta cũng phải ghi nhận, “À, ta đang buồn, ta xuống tinh thần”

Tuy nhiên, chúng ta nên cố gắng ghi nhận để thấy rõ những phiền não vi tế nằm sau những cảm thọ và phản ứng của tâm. Bây giờ nếu thích, chúng ta thấy rõ là thích rồi. Nếu không thích, chúng cũng thấy rõ là không thích rồi. Nếu buồn chán và xuống tinh thần, chúng ta thấy rõ là buồn và xuống tinh thần. Với thọ vô ký, chúng ta đâu có thấy buồn, đâu có thấy vui. Nhưng tại sao chúng ta vẫn không buông bỏ đối tượng được. Thấy hình dáng đó, tôi bỏ không được. Nghe âm thanh đó, tôi buông không được. Tại sao? Một phiền não vi tế gọi là tham vẫn còn trong tâm. Bỏ

không được. Không thích, không thương, không ghét mà vẫn không bỏ được. Có một tham cái vi tế ở trong đối tượng. Hoặc thấy cũng không biết là thấy. Nghe cũng không biết là nghe. Tâm không buồn không chán nhưng một phiền não vi tế vẫn còn ở đó. Đó là tâm si. Như vậy làm thế nào để loại trừ những phiền não vi tế này? Đức Phật dạy hành giả phải đi xa hơn nữa, phải quán sát để có thể thấy rõ cái bề trong của mỗi đối tượng, dù tốt hay xấu, là luôn luôn thay đổi.

Tách Rời Thân, Tâm và Cảm Thọ

Bây giờ hãy trở lại hiện tại. Chúng ta đang hành thiền tích cực tại đây. Ở ngoài đời người ta thường vui trước rồi khổ sau. Nhưng trong trường thiền, cái khổ lại thường đến trước. Bây giờ, tôi ngồi thiền; tôi thấy đau, thấy nhức. Rồi tôi thấy tâm cứ chạy đi đâu này đâu kia và luôn suy nghĩ. Chúng ta khổ vì thân đau, thân nhức và vì tâm suy nghĩ, tâm phóng. Chúng ta không làm chủ thân và tâm được. Phải ứng xử như thế nào trong hoàn cảnh này? Đức Phật dạy hành giả phải luôn luôn có trí nhớ, phải ghi nhận. Trí nhớ phải biết ngay trong lúc bây giờ. Thấy đau thì phải ghi nhận đau. Khi ghi nhận như vậy, chúng ta sẽ thấy rõ đặc tánh của tâm hay danh pháp cũng như đặc tánh của thân hay sắc pháp.

Bây giờ trong thân này, chúng ta đang theo dõi đối tượng hơi thở. Hơi thở chỉ là hơi thở. Hơi thở vào rồi hơi thở ra. Hơi thở vào rồi hơi thở ra. Chúng ta ghi nhận hơi thở vào và hơi thở ra thay đổi như thế nào. Rồi chúng ta cũng thấy cảm giác sanh lên trong lúc này. Hành giả nên nhận thức cho rõ sự tách rời của hơi thở và sự hay biết của mình. Hơi thở và sự hay biết là hai cái khác nhau. Ngoài ra, còn có thêm một cái nữa. Đó là tâm chánh niệm. Chánh niệm ghi nhận nhờ có sự chú tâm ở đó. Vì tâm ở đó, tôi bắt đầu thấy. Thấy gì? Thấy tâm tôi ở đó. Tâm biết được hơi thở vào và hơi thở ra. Chúng ta phải thấy tâm và hơi

thở tách rời ra như vậy. Khi thấy rõ sắc pháp và danh pháp như vậy, hành giả sẽ thấy cảm giác. Cảm giác cũng ở trong thân này. Hành giả ghi nhận, “À, có cảm giác. Cảm giác nơi đó. Cảm giác là cảm giác.” Như vậy không phải là chân đau, tay đau hay lưng đau mà chỉ có một cảm giác đau.

Sử Dụng Tâm Không Suy Nghĩ Trong Pháp Niệm Thọ

Chúng ta nên lãnh hội thêm ý nghĩa của chữ Thiên. Bây giờ hành giả đang ngồi thiền và cố gắng định tâm. Nhưng tâm lại bắt đầu suy nghĩ. Sự suy nghĩ này khiến tâm mất ổn định. Mất ổn định là sự đau khổ của tâm. Tâm định là tâm không suy nghĩ; tâm không định là tâm suy nghĩ. Với tâm định, hành giả theo dõi sự chuyển động của bụng và không có sự suy nghĩ, chỉ theo dõi hơi thở vào rồi hơi thở ra, vào rồi ra, bắt đầu rồi chấm dứt, bắt đầu rồi chấm dứt... Khi cảm giác phát sinh, hành giả không suy nghĩ, chỉ ghi nhận cảm giác là cảm giác. Ghi nhận cảm giác như thế không khác với ghi nhận hơi thở vào và hơi thở ra.

Khi chánh niệm trở nên già dặn, hành giả chỉ ghi nhận chỗ đó có đau mà không có sự suy nghĩ “đó là cái đau của tay, chân, và đầu của tôi.” Rồi hành giả đi sâu hơn với trí nhớ, chỉ ghi nhận đau, đau thôi. Cái tâm hay biết chỉ hay biết sông trôi, “À, đau thì biết đau, đau thì biết đau; một đau, hai đau, ba đau...”. Trí nhớ tiếp tục tiến tới, tiến tới... cuối cùng cái đau chỉ là một cảm giác... Như vậy là từ một cảm giác đau thô thiển lúc ban đầu, hành giả đi sâu vào để thấy được cái vi tế của cảm giác đau. Lúc đó cái đau chỉ còn cảm giác tê và ê... Ghi nhận như thế, chúng ta mới thấy có sự thay đổi của cái đau, nó phát sinh như thế nào, tiến tới cực điểm và biến mất như thế nào. Nhờ tâm không suy nghĩ, chúng ta luôn luôn hay biết sự thay đổi của cái đau. Để cuối cùng, chúng ta biết cái đau chỉ là một cảm giác, một cảm giác sông, có sự sanh lên rồi diệt, sanh lên rồi diệt. Luôn luôn có một sự rần rần nơi đó vậy. Khi hành như

vậy, hành giả sẽ có sự tiến bộ. Hành giả sẽ thấy cái đau thay đổi, tâm cũng thay đổi, cảm giác thay đổi, sự suy nghĩ và cảm tưởng cũng thay đổi. Thí dụ hành giả đang có sự suy nghĩ, suy nghĩ, và suy nghĩ. Nếu có trí nhớ, hành giả ghi nhận, “À, suy nghĩ à.” Chỉ ghi nhận suông sự suy nghĩ. Ghi nhận rồi, hành giả sẽ thấy sự suy nghĩ vắng mặt, không còn nữa.

Khi hành tiến bộ, hành giả sẽ có sự vui. Vui là vì hồi trước tôi ngồi không được. Ngồi vào là thân đau, tâm phóng, thân đau, tâm phóng. Bây giờ tôi thấy thân an và tâm lạc phát sanh. Như vậy hành giả mới thấy sự vận hành khác nhau của hai cảm giác vui và khổ. Người ngoài đời vui trước rồi khổ sau. Nhưng hành giả thì khổ trước rồi vui sau.

Khi có sự dễ chịu và vui như vậy, hành giả cũng không nên dính mắc. Phải luôn luôn có trí nhớ ghi nhận, “À, bây giờ vui, vui...” Khi ghi nhận sự vui, hành giả cũng sẽ thấy sự vui thay đổi. Cái vui này không thường hằng. Nó vẫn thay đổi. Về điểm này, hành giả luôn luôn tỉnh giác, không nên dính mắc. Cứ tiếp tục ghi nhận, hành giả sẽ có sự tiến bộ thêm. Đây là tiến trình của người đi tìm sự an vui. Như vậy khi biết phương pháp hành là đúng rồi.. chúng ta cứ cố gắng nỗ lực tiến tới và tiến tới.

Thái Độ Đúng Dẫn Trong Lúc Niệm Thọ

Sư xin kể câu chuyện của một vị trưởng lão kinh nghiệm nhiều cảm giác đau khổ trong lúc hành thiền. Ngài là một vị rất giỏi về Tam tạng nhất là về Tạng Kinh và Tạng Luật Trong nhiều năm, ngài dạy chuyên dạy mười tám môn học cho hơn 30,000 đệ tử theo học. Sau khi học thành công với ngài rồi, các đệ tử của ngài tiếp tục thực tập và giác ngộ.

Đặc biệt có một vị đệ tử đã chứng ngộ A la hán. Thấy được sự tu tập tiến bộ của mình, vị này chợt nghĩ đến thầy và tự hỏi không biết bây giờ thầy mình đã tiến bộ như thế nào. Khi biết

rằng thầy rất bận dạy, không thể tu tập được và vẫn còn là một phàm nhân, vị đệ tử đó mới tìm đến gặp thầy.

Vị thầy hỏi, “Ưu con đi đâu vậy?.” Vị đệ tử nói, “Bạch thầy, con đến để gặp thầy.” Câu chuyện được tiếp tục như sau, “Có việc gì mà lại gặp ta?”, “Bạch ngài, con muốn nghe ngài thuyết pháp”, “Ồ, ta bận lắm Ta không có thì giờ rảnh”, “Con có một câu hỏi để hỏi ngài. Nhưng vì thầy bận dạy học nên con sẽ đợi và hỏi trong lúc thầy đi tri bình và khát thực.”, “Lúc đó, ta cũng không có thì giờ để trả lời cho con”. Vị đệ tử mới hỏi, “Bạch thầy, thầy nói là không có thì giờ. Chẳng lẽ cho đến lúc chết, thầy cũng không có thì giờ sao?”

Khi nghe đến chữ chết, vị thầy mới giật mình về lời nói của vị đệ tử đã chứng quả A la hán. Vị đệ tử nói tiếp, “Thầy chỉ giống như một cái ghế để cho người ta ngồi dựa lưng. Nhưng chính thầy lại không có chỗ nương dựa cho mình.” Nói xong, vị đệ tử bỏ đi. Vị thầy xúc động và sợ hãi về câu nói của người đệ tử. Ngài quyết định đi tu và hành thiền với hy vọng là sự hiểu biết về Kinh và Luật sâu rộng của ngài sẽ giúp ngài đắc quả A la hán trong vài ngày.

Nhưng sau ba tháng hạ, ngài vẫn chưa thấy được đạo quả gì. Thấy mình đã cố gắng trong ba tháng mà vẫn không có kết quả, ngài bắt đầu buồn tủi và khóc. Nhưng vẫn tiếp tục không bỏ, ngài tiếp tục hành tới hai mươi chín năm. Nhưng tới năm thứ ba mươi ngài vẫn không được gì. Ngài buồn rầu và khóc to hơn.

Lúc đó, có một vị địa tiên ở gần nghe thấy ngài khóc như vậy, vị ấy bèn khóc theo. Tiếng khóc của vị tiên này còn lớn hơn cả tiếng khóc của vị trưởng lão nữa. Vị trưởng lão mới hỏi, “Ưu, ai khóc gần đây mà tiếng to như vậy? Vị địa tiên mới trả lời, “Là tôi, vị địa tiên ở đây.” “Tại sao nhà ngươi khóc?”, “Tôi nghĩ là nếu khóc như vậy, tôi sẽ đắc đạo quả. Vì vậy tôi khóc để được đạo quả.” Vị tỷ kheo trưởng lão cảm thấy xấu hổ vì bị

một vị tiên chế diều như vậy. Ngài nghĩ, “Ngay cả một vị tiên cũng chế diều sự tu tập của ta!”. Ngài bèn cố gắng hành thiền trở lại. Ngài lãnh hội là cái khóc sẽ không đem lại đạo quả vì vị tiên hồi nãy đã khóc mấy lần rồi mà đâu có được gì. Ngài không khóc nữa. Với một thái độ đứng đần, ngài bắt đầu thư giãn, đi thư giãn, ngồi thư giãn... Sau ba mươi năm luôn luôn cố gắng có trí nhớ, bây giờ trí nhớ trở nên già dặn và bắt đầu làm việc. Nhờ có sự thăng bằng, quân bình, thư thái của tâm linh như vậy, vị trưởng lão đắc đạo quả A la hán.

Như vậy, có thái độ đứng đần là phần quan trọng nhất của sự tu niệm.

Nhớ Xem Phản Ứng Của Tâm Trong Lúc Niệm Thọ

Trong khi hành thiền, chúng ta ai cũng có sự khổ. Cái sự khổ và đau này là do sự thay đổi của thân, của thọ, của tâm, và của pháp tạo ra. Khi hành thiền, nếu không có chánh niệm, hành giả thường có ba thái độ. Khi cái đau sanh lên, hành giả nghĩ, “Ta cố gắng niệm để sự đau này mất đi.” Đó là thái độ thứ nhất. Hoặc hành giả nghĩ, “Ta không sợ, dù chết ta cũng không sợ.” Vị ấy cố gắng niệm để sự đau đốn dứt khoát hết một lần. Đó là thái độ thứ hai. Còn thái độ thứ ba là ngồi, biết có cảm giác đau, và biết cảm giác đau chỉ là cảm giác.

Với thái độ thứ nhất, hành giả ghi nhận cơn đau nhức về thân cũng như về tâm phát sinh lên. Nhưng vị ấy có một ý nghĩ mong cầu cho sự đau nhức này mau tan biến đi. Đó là có tham len vào rồi. Thái độ thứ nhì là ta sẽ không bỏ, ta ráng làm, đau thì đau, nhất định không đổi tay, không đổi chân, đau dù chết ta cũng không sợ. Đây là thái độ ngồi để chống với đau và diệt đau. Thái độ đó cũng không đứng đần vì có sự nuôi dưỡng của sân ở trong tâm. Còn thái độ thứ ba là hành giả ngồi thiền đi qua cơn đau. Ngồi đau, hành giả chú tâm theo dõi đau, “Đau là một cảm giác. Ồ, có một cảm giác ở chỗ đó. Cảm giác ở chỗ

đó đó. Không phải là tay, không phải là chân, không phải là da, không phải là thịt, không phải là xương, không phải là tủy, mà chỉ là một cảm giác suông.” Hành giả nhìn lại tâm, “Ồ, tâm cũng đâu có dính mắc gì, đâu có buồn, đâu có giận với cái đầu đó đâu!” Đây là thái độ đứng đắn mà thiền sinh nên có.

Vậy hành giả nên hiểu rõ thế nào là thân, thế nào là thọ hay cảm giác, thế nào là tâm, thế nào là pháp. Hành giả phải thấy bốn đối tượng cho thật là rõ. Chúng ta phải phân biệt và tách nó ra thật rạch ròi. Thân là thân; Cảm giác là cảm giác; Tâm là tâm. Tại sao chúng ta lại để cho một cái gì ở đằng sau nhảy vào? Đó là chướng ngại của hành giả trong lúc hành thiền cũng như trong đời sống thường ngày vậy.

Vì thế, khi hành thiền, hành giả nên cố gắng thấy như vậy - thấy thân chỉ là thân, cảm giác chỉ là cảm giác, tâm chỉ là tâm. Nếu tất cả đều được thấy riêng riêng như vậy, hành giả đã đạt đến một kinh nghiệm giáo pháp rất là cao. Như vậy hành giả mới thấy, “Ồ, đó là pháp bảo”. Ở trên thế gian này, sự thật nó là như vậy. Đó là trí tuệ phát sinh do sự thực hành. Như vậy mỗi khi đau sinh lên, quý vị phải có thái độ đứng đắn. Vì thế, sự luôn luôn dạy và nhắc nhở quý vị phải luôn luôn thư giãn, thoải mái và coi tâm của mình. Khi có sự đau ở chỗ đó rồi, nên nhớ coi phản ứng tâm của mình.

Và mỗi ngày, trong lúc hành thiền với tâm không tham, không sân, không si, quý vị cũng không quên tụng, “Tôi đang hành thiền. Tất cả sự hay biết với trí tuệ, tôi xin cúng dường Đức Phật, cúng dường Đức Pháp, cúng dường Đức Tăng.” Rồi quý vị rải tâm từ bi đến tất cả chúng sanh được hưởng đầy đủ. Đó là một thiền sinh có thái độ đứng đắn. Công phu hành thiền của chúng ta có được kết quả thật như vậy.

Mong quý vị luôn luôn tiến bộ trong giáo pháp của Đức Phật và trong sự giác ngộ.

BÀI 7

Tâm Quán Niệm Xứ

Phần thứ ba của tứ niệm xứ là tâm quán niệm xứ, tiếng Pali gọi là *cittanupassana*, gọi nôm na là quán tâm, theo dõi tâm, biết tâm, hay ghi nhận tâm v.v... Đối tượng chính của pháp quán tâm là tâm. Khi nói về tâm, đó là nói về một trạng thái tâm hay biết. Biết sông, thấy sông, nghe sông là đặc tánh của tâm vậy.

Tuy sư đang giải thích về niệm tâm nhưng quý vị cũng không quên là chúng ta đã từng học qua và thuần thục như thế nào trong pháp niệm thân và niệm thọ. Khi nói về niệm tâm, chúng ta nên nhớ là tâm rất quan trọng vì đặc tính của tâm là hay biết đối tượng. Đối tượng của tâm là gì? Đó là danh pháp và sắc pháp. Thân là đối tượng của tâm và cảm giác cũng là đối tượng của tâm hay biết. Tâm chúng ta luôn luôn làm việc trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ ngoại trừ lúc chúng ta đang ngủ. Đôi khi ngay cả trong giấc ngủ tâm chúng ta vẫn làm việc.

Kèm theo tâm hay biết là tâm sở chánh niệm mà chúng ta thường gọi là biết, ghi nhận hay có trí nhớ. Sở dĩ, chúng ta thấy đặc tánh của tâm được nhiều là nhờ chúng ta có chánh niệm trong bấy lâu nay. Chánh niệm là một tâm sở. Khi ngồi thiền, hành giả thấy được tâm của mình là nhờ có tâm sở chánh niệm. Chánh niệm là tâm sở mà chúng ta đang tu tập. Đó là một tâm sở thiện. Khi hành giả có chánh niệm, nó sẽ biến thành có trí tuệ và nhờ đó hành giả mới thấy được tâm của mình. Vì thế, sư luôn nhắc nhở các thiền sinh phải luôn có trí nhớ, có chánh niệm.

Mười Sáu Loại Tâm

Đức Phật dạy là có mười sáu loại tâm làm đề mục cho pháp quán tâm. Sở dĩ chúng ta biết có mười sáu loại tâm là nhờ các bậc thiền minh triết và các bậc đã đạt được tha tâm thông. Các ngài biết được tâm của người khác như thế nào và khẳng định là con người có mười sáu loại tâm khác nhau. Sự chỉ đọc tên của mười sáu loại tâm này bằng tiếng Pali để quý vị có một khái niệm về đề mục của pháp quán tâm. Trong truyền thống Phật giáo nguyên thủy, thường thường khi giảng Kinh Đại Niệm Xứ, các vị sư thường đọc tên của mười sáu loại tâm này bằng tiếng Pali cho các đệ tử nghe.

Idha bhikkave bhikkhu sarāgam vā cittam sarāgam cittanti pajānāti. Vītarāgam vā cittam vītarāgam cittanti pajānāti. Sadosan vā cittam sadosam cittanti pajānāti. Vītadosam vā cittam vītadosam cittanti pajānāti somaham vā cittam samohan cittanti pajānāti. Vītamohan vā cittam vītamohan cittanti pajānāti. Sankhittam vā cittam sankhittam cittanti pajānāti. Vikkhittam vā cittam vikkhitam cittanti pajānāti. Mahaggatam vā cittam mahaggatam cittanti pajānāti. Amahaggatam vā cittam amahaggatam cittanti pajānāti. Sauttaram vā cittam sauttaram cittanti pajānāti. Anuttaram vā cittam anuttaram cittanti pajānāti. Samāhitam va cittam samāhittam cittanti pajānāti. Asamāhitam vā cittam asamāhitam cittanti pajānāti. Vimuttam vā cittam vimuttam cittanti pajānāti. Avimuttam vā cittam avimuttam cittanti pajānāti.¹

Đây là 16 loại tâm mà Đức Phật dạy với tên gọi và phương pháp quán sát như sau. Thứ nhất là tâm có tham (*sarāgam*). Khi tâm có tham, (hành giả) biết là tâm có tham. Thứ hai là tâm không có tham (*Vītarāgam*). Khi tâm không có tham, biết là tâm

1 <http://www.metta.lk/tipitaka/2SuttāPitaka/2MijjhimāNikaya.Satipatthana Suttā - Pali>

không có tham. Thứ ba là tâm có sân (*Sadosam*). Khi tâm có sân, biết là tâm có sân. Thứ tư là tâm không có sân (*Vītidosan*). Khi tâm không có sân, biết là tâm không có sân. Thứ năm là tâm có si (*samoham*). Tâm si là tâm quên. Khi có tâm si hay tâm quên, biết là tâm si hay tâm quên. Thứ sáu là tâm không có si hay tâm không quên (*vītamoham*). Khi tâm không có si hay tâm không quên, biết là tâm không có si hay tâm không quên. Thứ bảy là tâm đã dục và lười biếng (*sankhittam*). Khi có tâm có đã dục và lười biếng, biết là tâm có đã dục và lười biếng. Thứ tám là tâm phóng dật, xao lãng, và tán loạn (*vikkhittam*). Khi tâm có phóng dật, xao lãng và tán loạn, biết là tâm có phóng dật, xao lãng, và tán loạn. Thứ chín là tâm cao thượng và quảng đại (*mahaggatam*). Khi tâm có cao thượng và quảng đại biết là tâm có cao thượng và quảng đại. Đây là tâm đạt được thiên sắc giới. Thứ mười là tâm không cao thượng và quảng đại (*amahagattatam*). Khi tâm không có cao thượng và quảng đại, biết là tâm không có cao thượng và quảng đại. Tâm này chưa đắc thiên sắc giới. Thứ mười một là tâm không cao quý hay hữu hạn (*sauttaram*). Khi tâm không có cao quý và hữu hạn, biết là tâm không cao quý và hữu hạn. Đây là tâm ở cõi dục giới. Thứ mười hai là tâm vô thượng và cao quý (*anuttaram*). Khi tâm có vô thượng và cao quý, biết là tâm cao quý và vô thượng. Đây là tâm đạt thiên sắc giới và vô sắc giới. Thứ mười ba là tâm có định (*samāhitam*). Khi tâm có định biết là tâm có định. Thứ mười bốn là tâm không định (*asamāhitam*). Khi tâm không có định biết là tâm không có định. Thứ mười lăm là tâm giải thoát (*vimuttam*). Khi tâm có giải thoát, biết là tâm có giải thoát. Thứ mười sáu là tâm chưa giải thoát (*avimuttam*). Khi tâm chưa giải thoát, biết là tâm chưa giải thoát.

Trong bài pháp hôm nay, sư xin đề qua một bên một số tâm trong số mười sáu tâm này, cụ thể là từ tâm thứ chín đến tâm

thứ mười sáu. Đây là những loại tâm đặc thiên, tâm chưa đặc thiên, tâm cao thượng, tâm chưa cao thượng ...thuộc về thiên định. Sư sẽ tập trung nói về đặc tính của tâm tham, sân, si, tâm không tham, không sân, không si... vì đây là những loại tâm chúng ta thường gặp trong cuộc sống hằng ngày và trong lúc hành thiền. Tâm tham, tâm sân, tâm si, tâm phóng dật, tâm lười biếng... là những tâm bất thiện mà chúng ta đã có. Chúng nằm sâu ở trong tâm chúng ta hồi nào đến giờ.

Nói Rõ Thêm Về Pháp Niệm Tâm

Nhiều thiền sinh hỏi có phải niệm tâm là phương pháp của ngài Mahasi? Thật ra, ngài Mahasi dạy đầy đủ pháp thiền tứ niệm xứ trong đó có pháp niệm tâm. Ở đây, sư chỉ muốn nói trội hơn về pháp niệm tâm thôi. Chứ phương pháp tứ niệm xứ Ngài đã dạy hết rồi.

Niệm tâm là theo dõi tâm hay biết . Tỉnh thoảng, khi mới thức dậy, chúng ta không có giận, không có tham, không có si thì lúc đó chúng ta nên niệm như thế nào? Chúng ta nên niệm sự hay biết của tâm.

Niệm tâm là theo dõi phản ứng của tâm. Ngoài giấc ngủ, bất cứ giờ nào mà tâm hoạt động, chúng ta sẽ thấy nó có tham, có sân, có si. Đó là phản ứng của tâm đối với đối tượng. Khi thích đối tượng, tâm tham phát sinh Khi không thích đối tượng, tâm sân phát sinh Khi thấy như vậy, chúng ta phải làm thế nào? Chúng ta không trốn tránh nó. Chúng ta biết tâm có tham trong giây phút nào mà tham sanh lên, biết tâm có sân trong giây phút nào mà sân sinh lên.

Tâm si hoạt động như thế nào? Trong tham cũng có si mê và trong sân hận cũng có si mê. Khi không có mặt của tham và sân thì si hoạt động một mình. Si mê là không biết. Khi một

người đang đứng mà không biết là đang đứng, thấy mà không biết là đang thấy, nghe mà không biết là đang nghe, có thân mà không hay biết gì trong lúc bấy giờ, tâm người đó đang có si. Si mê là quên và quên đến nỗi không thấy tâm, để tâm đi một mình. Tâm đi trong quá khứ cũng không thấy, tâm đi trong tương lai cũng không thấy. Hầu hết chúng ta hay bị như vậy. Đôi khi người ta nói chiêm bao ban ngày là như vậy đó.

Hành giả đang ngồi thiền, tự nhiên tâm phóng và thấy đã dơ dáy và buồn ngủ. Hết vào ngồi thiền thì thấy buồn ngủ; hết thiền thì hết buồn ngủ. Đây là những loại tâm mà chúng ta thường gặp nhiều nhất trong lúc ngồi thiền. Như vậy hành giả phải niệm như thế nào? Khi thấy tâm phóng, hành giả niệm, “À, tâm phóng, biết tâm phóng” và khi tâm không phóng, hành giả biết “tâm không phóng.” Đó là hành giả bắt đầu có trí nhớ rồi. Ngồi thiền, không phải là không cho tâm phóng. Trái lại, ngồi thiền là để thấy và biết trong lúc này tâm của chúng ta đang ở trong hoàn cảnh nào, trong trạng thái như thế nào. Đó là một cách niệm tâm vậy..

Bây giờ sư xin nói đến lợi ích của những tâm mà chúng ta đang thực tập. Chúng ta đang thực tập để có tâm định và tâm giải thoát. Theo chương trình hành thiền ở đây, thiền sinh phải luôn có chánh niệm, cả ngày lẫn đêm. Điều này có nghĩa là tâm sở chánh niệm phải luôn luôn đi với tâm hay biết để tạo điều kiện không kẽ hở cho những tâm sở bất thiện khác có thể chen vào. Tâm sở chánh niệm làm chức năng của người gác cửa. Khi nhà có người gác cửa, tự nhiên kẻ xấu sẽ không vào được. Cũng thế ấy, khi tâm có chánh niệm, phiền não sẽ không xen vào được.

Trạng thái của tâm thiền là tâm không suy nghĩ. Nếu để bình thường, tâm chúng ta luôn luôn suy nghĩ, suy nghĩ quá

khứ, suy nghĩ tương lai, hay suy nghĩ về hiện tại. Nhưng khi hành thiền, chúng ta hướng tâm về đối tượng để tập tâm không suy nghĩ. Hành giả có thể chọn bất cứ đối tượng nào thường dùng như nơi mũi, hoặc nơi bụng để chú tâm và theo dõi tâm nơi đó. Chú tâm ở mũi hay ở bụng là phương tiện để chúng ta hành trong khi ngồi. Nếu không ngồi thì đối tượng để chúng ta chú tâm là gì? Có không biết bao nhiêu là đối tượng để chúng ta luyện tâm. Chú tâm nơi hơi thở cũng là niệm tâm và chú tâm bất cứ đối tượng nào mà tâm hay biết, đó cũng gọi là niệm tâm. Niệm tâm có nghĩa là hành giả biết tâm ở đâu và tâm biết cảnh bên ngoài như âm thanh, màu sắc, mùi vị v.v... như thế nào.

Khi niệm thọ, hành giả cũng có thể niệm tâm. Đó là lúc hành giả xem lại phản ứng của tâm đối với các cảm thọ. Như sư có nói qua khi giảng về niệm thọ. Có ba loại thọ--thọ lạc, thọ khổ, và thọ trung tính. Khi hành thiền, hành giả thường kinh nghiệm thọ khổ trước. Khi có thọ khổ, hành giả thường có phản ứng không thích. Như vậy, ai không thích ở đây? Chính là tâm. Vì thế, khi thấy đau đớn và khó chịu, hành giả nên lập tức ghi nhận phản ứng của tâm “không thích”, “không thích”... Đó là quán tâm trong lúc niệm thọ vậy.

Hành giả cũng có thể niệm tâm qua hoạt động của các căn. Khi căn tiếp xúc với cảnh hay với đối tượng bên ngoài, tâm bắt đầu hay biết ngay tại căn đó. Tâm luôn sẵn sàng làm công việc hay biết tại sáu căn. Vì thế, chúng ta có thể theo dõi tâm tại các nơi đó. Ngài Mahashi hướng dẫn các thiền sinh là trong khóa thiền, trong lúc đi đến bàn ăn để thọ dụng thức ăn, hành giả có thể niệm tâm như sau. Trong khi đứng chờ đợi đến lượt mình, hành giả biết là “đang chờ đợi”. Đó là niệm tâm. Và khi mà tiến tới và thấy vật thực, hành giả niệm “thấy, thấy”. Hoặc khi nhìn thấy bầu không khí chung quanh, hành giả cũng niệm “thấy, thấy”. Đó là niệm tâm. Cái thấy lúc nào cũng có, từ chúng ta

thức dậy cho đến lúc ngủ. Nhưng chúng ta có bao giờ thức tỉnh để niệm thấy không? Rất hiếm khi chúng ta niệm sự thấy. Nếu quý vị chú ý thấy đối tượng màu sắc và có trí nhớ theo dõi tâm thì quý vị chỉ thấy, thấy, thấy thôi. Đó gọi là hành giả niệm tâm vậy. Ngoài thấy, nghe cũng là đối tượng của tâm. Nếu nghe và chúng ta biết là nghe, nghe... đó là chúng ta đang niệm tâm vậy.

Thân, thọ, tâm, pháp đều có ba đặc tính giống nhau. Đó là thay đổi, có sự khổ, và không ở với bản thân mình. Chúng ta không làm chủ được chúng. Tâm cũng có ba đặc tánh này. Tâm cũng vô thường, khổ và vô ngã. Ví dụ chúng ta dùng một đối tượng của mắt và chỉ để ý là thấy thôi. Ban đầu chúng ta chỉ “thấy”, có không biết bao nhiêu là “thấy”, “thấy”, “thấy” thấy không có ngã, nó chỉ thấy thôi, cái gì nó cũng thấy hết đó. Cảm nó không thấy cũng không được. Có những việc nó thấy, thấy... Chúng ta có thể làm gì với cái thấy bây giờ? Hề không mở mắt thì thôi, mở mắt là thấy, thấy... như vậy đặc tánh của thấy là thay đổi và không làm chủ được. Hai đặc tính này đi chung với nhau-- thay đổi, không làm chủ, thay đổi, không thuộc quyền sở hữu của mình. Như vậy chúng ta thấy, tiếp tục thấy, tiếp tục thấy, cái thấy luôn luôn tiếp tục thay đổi. Giống như quý vị ngồi trên xe và xe đang chạy. Quý vị thấy tâm của quý vị như thế nào? Chỉ là thấy cảnh thôi, thấy, thấy... Cảnh luôn luôn thay đổi và tâm cũng thay đổi.

Như vậy khi hiểu pháp thiên tứ niệm xứ rồi, chúng ta sẽ thấy cái đối tượng có thể niệm nhiều nhất là tâm. Tâm cũng là đối tượng dễ hiểu và dễ niệm nhất. Nào là màu sắc, nào là âm thanh, nào là đụng... Đi đụng, đứng đụng, ngồi đụng, luôn luôn có tâm hay biết. Đang thấy, tâm ở trong mắt thấy; đang đi, tâm ở chân đụng, mắt thấy, chân đụng, và tai nghe cũng vậy. Trong một giây, tâm có thể làm việc nhanh và nhiều như thế! Ngồi

hành thiền là như vậy, hành thiền nghĩa là không suy nghĩ. Mà nếu không suy nghĩ thì phải sống trong hiện tại. Và nếu sống trong hiện tại thì phải sống trong các căn, trong cái cửa mà tâm nó đang sống ở đó. Như vậy, luôn luôn tâm chúng ta sống trong mắt, sống trong thân, trong mắt, trong thân. Mắt luôn luôn thấy, thấy và thân luôn luôn hoạt động. Khi mắt thấy, ta gọi đó là nhãn thức hay cái nhận thức rằng mắt thấy. Cái thân này đưng, ai biết đưng? Chính là tâm vậy. Đất không biết đưng, không thấy tâm, không thấy thân nhưng tâm thấy, tâm hay biết. Tóm lại, niệm tâm là theo dõi tâm hay biết

Sát Na Định và Sát Na Giải Thoát

Khi thấy, chúng ta có trí nhớ, ghi nhận sự thấy hay niệm thấy. Đó gọi là sát na thấy. Nếu nghe, ta niệm nghe. Đó là sát na nghe. Nếu đưng, ta niệm đưng. Đó là sát na đưng. Khi có chánh niệm trong thấy, trong nghe, hoặc trong đưng, hành giả sẽ có sát na định ở trong sát na thấy, sát na nghe, hoặc sát na đưng. Khi có sát na định, liên tục hành giả đi đến tâm chót gọi là tâm giải thoát.

Khi niệm “thấy”, “thấy” trong giây phút mà chúng ta thấy, chúng ta sẽ không thấy tâm tham trong màu sắc, cũng không thấy giận hờn trong màu sắc, và cũng không thấy sự si mê trong màu sắc. Vì thế, sát na định cũng như là sát na giải thoát. Cho dù tham, sân, si có m ặt ở đó, chúng cũng không thể hoạt động được vì không có tham, sân, si mới hay vật thực mới để nuôi sống chúng. Trong giây phút này mà chỉ có tâm thấy sống một cách không tham, không sân, không si, sẽ không có thêm vật thực mới để nuôi sống tham, sân, và si. Tự động tham, sân, si phải mất đi thôi. Chúng sẽ mòn mỏi, ốm đói từ từ rồi chết.

Đây chính là phương pháp loại trừ phiền não mà Đức Phật dạy. Chúng ta sống trong hiện tại và chúng ta chỉ loại trừ được

phiền não trong lúc bây giờ thôi. Đôi khi chúng ta cứ suy nghĩ từ chập từ chập. Điều này không có lợi ích gì. Đó là cái nghĩ của người đời. Chúng ta hãy tin tưởng và cố gắng làm theo lời Đức Phật dạy, từ một giây mà lên tới sáu mươi giây trong một phút và từ một phút lên thành sáu mươi phút trong một giờ hay ba ngàn sáu trăm giây. Như vậy trong một tiếng đồng hồ, chúng ta loại trừ được không biết bao nhiêu tham, sân, si ở trong tâm. Trong bao nhiêu giây chúng ta có chánh niệm thì trong bao nhiêu giây đó chúng ta loại trừ được nguồn gốc của sự đau khổ. Đó là chúng ta loại trừ sát na chết trong từng phút giây một. Giải thoát hay chết chỉ xảy trong giây phút bây giờ thôi. Khi chúng ta thật sự thực hành đúng theo lời Phật dạy, chúng ta sẽ biết chắc đây là phương pháp giải thoát khỏi sự chết vậy.

BÀI 8

NĂM CHƯỚNG NGẠI

Năm Chướng Ngại Trên Con Đường Giải Thoát

Chúng ta đã từng có kinh nghiệm đi đường xa. Bao lâu mà chưa tới nơi tới chốn, chúng ta nên chuẩn bị gặp sự khó khăn. Con đường luân hồi xa xôi có không biết bao nhiêu là trở ngại. Đừng nói chi đến tương lai, ngay trong cuộc đời này chúng ta đã và đang gặp đầy chướng ngại.

Chúng ta đang đứng trước hai sự lựa chọn Một là tiếp tục đi theo con đường luân hồi xa xôi và đầy chướng ngại đó. Hai là không muốn đi nữa, rút ngắn nó lại và tìm con đường giải thoát.

Con đường mà các thiên sinh đang đi đây là con đường thứ hai. Con đường của sự giải thoát. Như các bạn đã thấy, con đường này sẽ giúp chúng ta đi ra khỏi luân hồi nhưng trước mắt nó vẫn còn nhiều chướng ngại. Ở đây sự muốn nói về những chướng ngại tâm linh--hoàn toàn và thuần túy tâm linh--mà các bạn sẽ gặp khi chọn đi trên con đường này.

Đức Phật đã dạy rõ về năm chướng ngại tâm linh của con đường thứ hai này. Đó là, thứ nhất, lòng ham muốn, tham ái; thứ nhì, lòng sân hận, thù oán; thứ ba, sự dă dượt, buồn ngủ; thứ tư, sự phóng dật hay hối hận và bất an; và cuối cùng, thứ năm, sự hoài nghi.

Chướng Ngại Thứ Nhất: Tham Ái

Tham ái xuất phát từ đâu? Nó đến từ chính tâm của chúng

ta. Thật ra, nó ở trong tâm chúng ta từ hồi nào đến giờ. Chính vì có lòng tham muốn, chúng ta mới luân hồi đến ngày hôm nay.

Bây giờ chúng ta hành thiền và đi trên con đường giải thoát mà Đức Phật chỉ cho chúng ta. Đó là con đường có tám chi, chia thành ba nhóm. Nhóm thứ nhất còn gọi là nhóm Tuệ gồm có chánh kiến, chánh tư duy. Nhóm thứ hai còn gọi là nhóm Giới, gồm có chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Nhóm thứ ba còn gọi là nhóm Định có chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Đây là bản đồ mà chúng ta thuộc lòng khi đi trên con đường này.

Bây giờ chúng ta đang hành thiền. Chúng ta đang hướng dẫn tâm chúng ta đi. Trên đường đi, chúng ta thấy lòng tham muốn có thể sanh lên bất cứ lúc nào, nghĩa là ngay lúc bây giờ đây, tâm chúng ta có tham. Nhờ ngồi thiền, ta mới thấy rõ sự hiện diện của nó.

Các vị thiền sư luôn khuyến khích và khuyên nhủ thiền sinh phải luôn có trí nhớ ghi nhận kịp thời. Khi tham ái sanh lên, hãy biết là tham ái sanh lên. Đôi khi tham ái rất là vi tế và chúng ta không thấy được. Sư còn nhớ lúc sư hành thiền ở Ấn Độ. Khi trình pháp, sư nói với thầy của sư: “Sự ham muốn hình như không có trong tâm con.” Thầy sư hỏi lại, “Vậy khi ngồi thiền, ông có nhớ tới đói bụng, ông có nhớ tới món ăn không?” Sư giật mình và nói, “Dạ có!” Ngài nói, “Đó đó! Chính là tham muốn đó.” Nghe vậy, Sư cũng hơi mắc cỡ. Nó kỳ lạ ở chỗ là sự ham muốn xảy ra mà mình không biết.

Trên đây chỉ là một ví dụ tạm thời. Tham ái thể hiện bằng nhiều cách. Mỗi người, ai cũng có sự thích, sự muốn riêng. Có bao nhiêu đối tượng mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân đụng chạm... là có bấy nhiêu sự ham muốn luôn liên tục sanh lên từ đó. Hễ chúng ta thiếu chánh niệm là nó sanh lên

liên. Nó sanh lên vì nó nằm ngay trong tâm chúng ta. Như vậy khi có đối tượng đến, hành giả phải luôn luôn có trí nhớ, ghi nhận và theo dõi tâm của mình. Các vị thiền sư luôn khẳng định là không có gì tốt và hữu hiệu hơn để chế ngự tham ái là luôn luôn ghi nhận, luôn luôn chánh niệm. Tóm lại, bất cứ khi nào tham muốn sanh lên, chúng ta hãy ghi nhận, “À, có sự tham muốn sanh lên.”

Chương Ngại Thứ Hai: Sân Hận và Oán Thù

Khi có sự buồn phiền và sân hận trong tâm, thiền sinh nên tỉnh giác, biết có sự sân hận trong tâm. Thiền sinh cũng nên nghĩ tới nguyên nhân của sự bực bội, khó chịu và sân hận. Đối tượng nào làm chúng ta khó chịu? Khi đối tượng, nhất là tâm sân, phát sinh từ trong tâm trong lúc hành thiền, chúng ta nên luôn nghĩ đến nghiệp báo và biết rằng nghiệp báo là định luật của thiên nhiên.

Đừng nói chi trong tâm. Nơi thân này, khi hành thiền chúng ta sẽ thấy. Càng ngồi lâu, càng cảm giác sự đau nhức ở trong thân. Nếu thiếu chánh niệm và có sự dính mắc với thân này, chúng ta bắt đầu chấp và có sự bực bội. Bực bội là vì chúng ta không thích sự đau nhức đó. Mỗi lần bực bội là mỗi lần chúng ta cột một cái nghiệp mới vào tâm. Không ai khác ngoài chúng ta trói buộc chính mình cả. Cái đau cứ đến, thay vì buông bỏ sự bực bội, chúng ta tiếp tục không thích nó; và cứ thế, chúng ta tiếp tục cột thêm, thắt thêm cái nghiệp sân mới vào tâm, làm cho nó ngày càng dày hơn và chắc hơn.

Như vậy, chúng ta nên niệm như thế nào khi có sự đau nhức trong thân? Đức Phật dạy chúng ta nên ghi nhận cái tâm không thích sự đau nhức đó. Vì cái đau chỉ là cảm giác và chúng ta không thể làm gì được cả. Ngay lúc đó, chúng ta chỉ có thể sửa đổi tâm của chúng ta mà thôi. Vì vậy chúng ta nên có trí nhớ

và ghi nhận là tâm chúng ta đang có sự không thích. Như vậy chúng ta sẽ giải quyết được nó bằng cách ghi nhận nó để thấy nó thay đổi. Một sự ghi nhận, hai sự ghi nhận, ba sự ghi nhận. Nó bắt đầu thay đổi, thay đổi... Như vậy, chúng ta thấy tâm chúng ta thay đổi và không còn giận nữa.

Sư xin kể một thí dụ nữa về cách niệm chương ngại sân hận và oán thù. Có một hình ảnh không khả ái của ai đó đến với mắt chúng ta; có một lời nói không vừa ý của người nào đó đến với tai của chúng ta. Lúc đó, vì thiếu chánh niệm, chúng ta tức giận và bực bội. Thật ra ngay sau đó, hình ảnh cũng như lời nói của người đó đã đi mất rồi. Nhưng chúng ta vẫn giữ lại hình ảnh và lời nói đó trong tâm để rồi tiếp tục giận và giận thêm. Đức Phật dạy chúng ta pháp Tâm quán niệm xứ (*cittanupassati*) để chúng ta tập ghi nhận tâm. Khi chúng ta ghi nhận tâm không thích, tự nhiên chúng ta sẽ thấy tâm thay đổi và từ đó chương ngại sân hận sẽ yếu dần.

Tâm luôn luôn phản ứng—thích hoặc không thích. Khi thân đau nhức, nó phản ứng không thích và trở nên bực bội với thân. Khi nghe lời nói không vừa ý, nó phản ứng không thích và tức giận, muốn chửi, muốn đánh người nói ra lời đó. Tâm làm việc theo thứ tự như vậy. Khi tâm phản ứng khó chịu với thân này hay khi tâm phản ứng giận dữ với một đối đối tượng nào đó, phản ứng này sẽ tác động mạnh tới thân. Thân sẽ căng thẳng và đau nhức hơn. Nếu giận quá, tay chân có thể run rẩy và miệng lập cập.

Trong những trường hợp như vậy, Đức Phật dạy chúng ta phải luôn luôn ghi nhận. Khi chúng ta ghi nhận kịp thời lời nói, đó là pháp Pháp quán niệm xứ (*Dhammanupassati*). Nếu chúng ta ghi nhận không kịp, lời nói sẽ tiến vào trong tâm. Nếu chúng ta lại ghi nhận không kịp phản ứng của tâm với lời nói,

sự không thích và tức giận sẽ tăng dần, sẽ tác động trở lại thân. Khi giận quá, chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu trong tim và ngực. Sự giận này, vốn là phản ứng của tâm, trở lại thành phản ứng của thân. Lúc đó, chúng ta nên trở lại ghi nhận sự khó chịu ở thân, sự căng thẳng đang đẩy tới đẩy lui ở chân thủy và lồng ngực. Rồi lần lần sự khó chịu về thân sẽ bắt đầu tan. Nó tan là nhờ sự ghi nhận của chúng ta. Đó là những phương pháp để vượt qua chướng ngại thứ hai -- sự sân hận và oán thù.

Chương Ngại Thứ Ba: Dã Dượi và Buồn Ngủ

Ở đây thiền sinh không thiếu ngủ nhưng khi ngồi thiền, cái dã dượi buồn ngủ lại đến. Có nhiều nguyên nhân khiến cho chúng ta buồn ngủ. Dùng vật thực mà không biết đủ và điều độ cũng gây ra buồn ngủ. Khi hành giả biết nguyên nhân của sự buồn ngủ là như vậy, hãy chấp nhận nó. Khi chấp nhận rồi, chúng ta nên nỗ lực tinh tấn và theo dõi đối tượng cho chặt chẽ. Khi biết nguyên nhân như vậy, về sau mình cẩn thận và tri túc hơn trong vấn đề ăn uống để tránh bị dã dượi và buồn ngủ trong lúc hành thiền.

Khi buồn ngủ tới chúng ta nên tỉnh giác và ghi nhận, “À! buồn ngủ tới, buồn ngủ tới.” Đó là đối tượng trước nhất và quan trọng nhất mà hành giả nên luôn chánh niệm. Nếu vẫn buồn ngủ, hành giả có thể mở mắt, nghĩ tới ánh sáng hoặc nghĩ tới những giáo lý quan trọng mà hành giả yêu thích và cảm thấy thú vị.

Chương Ngại Thứ Tư: Hối Hận và Bất An

Trong lúc hành thiền, hầu hết chúng ta ai cũng có sự hối hận này. Đôi khi chúng ta nghĩ là trong quá khứ của cuộc đời này, chúng ta đã không làm được gì lợi ích cho mình và trong xã hội. Hay là hồi trước chúng ta đã có những hành động không tốt

nhưng chúng ta quên. Bây giờ, tỉnh giấc và nhớ lại đối tượng đã cư xử không tốt, chúng ta buồn và hối hận. Đức Phật dạy là trong lúc hành thiền, nếu tâm hối hận tới, chúng ta ghi nhận “À, có hối hận tới.” Các vị thiền sư dạy thiền sinh luôn luôn phải ghi nhận sự hối hận của mình.

Sư xin kể câu chuyện về sự hối hận của một đệ tử Đức Phật là ngài Angulimala (Vô Nã). Vị đó là một người tốt, nghĩa là trong nhiều kiếp trước ngài đã làm nhiều thiện hạnh. Nhưng trong kiếp hiện tại, vì sự vô minh nghĩ tới danh vọng, ngài đã bị người ta đầu độc và xúi giục đã giết hại gần cả ngàn người.

Trong lúc đó, nhờ có thiên nhãn, Đức Phật thấy rằng trong kiếp trước, Angulimala là một người rất tốt và có thể độ được. Nhưng trong kiếp này, ông đã vô minh theo xu hướng của người ác, ông có ý nghĩ muốn giết người mẹ của mình trong ngày hôm nay. Nếu để Angulimala giết mẹ thì sẽ không còn cách nào độ được ông.¹ Vì thế, Đức Phật liền tìm cách ngăn cản không cho ông giết mẹ.

Trong lúc Angulimala đang tiếp tục tìm người để giết thì mẹ của ông biết tin là con mình đã làm nhiều chuyện độc ác và nhà vua đang tìm cách ruồng bắt nên bà có ý muốn gặp và khuyên ông trốn khỏi nơi này. Vì quá vô minh và sân hận, cho dù bà là mẹ, Angulimala vẫn muốn giết bà vì phải giết cho đủ 1.000 người trong ngày hôm đó, ông mới đạt thành nguyện vọng.

Trong lúc Angulimala vừa thấy mẹ và có ý muốn giết bà, Đức Phật liền hiện tới. Angulimala đổi ý. Thay vì giết mẹ, ông muốn giết vị sa môn này. Ông ta liền chạy nhanh tới gần Đức

1 *Giết mẹ là một trong năm trọng tội đưa tội phạm thẳng xuống địa ngục. Năm trọng tội đó là giết cha, giết mẹ, giết A la hán, làm chảy máu Phật, và chia rẽ Tăng đoàn*

Phật và định hãm hại Ngài. Nhưng Đức Phật cứ thông thả và tự nhiên đi tới. Rồi Ngài dùng thần thông khiến cho Angulimala không thể nào rượt kịp. Angulimala bèn gọi, “Này Sa môn Cồ Đàm, hãy dừng lại! Hãy đứng lại!” Đức Phật nói, “Ta đã ngừng rồi!”. Angulimala hỏi, “Đã ngừng sao chân ông vẫn còn bước?” Đức Phật trả lời, “Ta đã ngừng! Ta ngừng bàn tay giết người như con vậy đó. Chỉ có con là chưa ngừng đó thôi!”

Khi nghe như vậy, Angulimala giật mình và bắt đầu sợ lời nói của một bậc Giác Ngộ-- một người không có tham, sân, si ở trong tâm. Ông ta bắt đầu suy nghĩ, “Đây là tội lỗi mà ta đã làm.” Đức Phật bèn tiến tới hướng dẫn ông về luật nhân quả. Sau đó, Angulimala phát tâm trong sạch muốn xuất gia.

Đức Phật bèn dẫn ông tới chùa, cho xuất gia, và dạy ông phận sự của người xuất gia trong giáo pháp của Đức Thế Tôn. Ngài dạy rằng giáo pháp của Như Lai có hai phần: Pháp học và Pháp hành. Và Angulimala đã chọn con đường thực hành giáo pháp.

Nhưng khi hành thiền, Angulimala không thể định tâm được vì sự hối hận đã giết gần cả ngàn người cứ phát sinh và tràn ngập trong tâm. Những hình ảnh ông rượt người ta, những động thái giết người; những cảnh người chết đòi đầu, đòi tay, đòi chân.. cứ luôn luôn hiện ra trong tâm của ông. Tâm không định mà chỉ toàn hối hận. Ông bèn đến với Đức Phật và bạch rằng, “Bạch Đức Thế Tôn con không ngồi thiền được. Cái gì mà con đã làm, luôn luôn con nhớ, con không thể quên.” Đức Phật khuyên, “ Những chuyện con làm trước khi xuất gia đã qua rồi. Bây giờ con là một vị Tỳ khưu. Con phải sống trong hiện tại.”

Công thức mà Đức Phật dạy và Angulimala luôn luôn cố gắng thực hành cũng là công thức mà chúng ta đang thực tập

tại đây và bây giờ. Đó là sống trong hiện tại. Khi có sự hối hận từ trong quá khứ sanh lên, chúng ta phải luôn có trí nhớ ghi nhận. Cái gì xảy ra đều có sanh và có diệt. Thân và tâm của chúng ta cũng th . Khi có sự tính toán và bất an về tương lai tiến tới, chúng ta cũng phải lấy bài học mà Đức Phật dạy Angulimala. Quá khứ đã qua rồi; tương lai chưa tới; chỉ nên sống trong hiện tại. Điều quan trọng là chúng ta không làm những điều bất thiện để không phải hối hận và bất an trong tương lai.

Chứng Ngại Thứ Năm: Hoài Nghi

Hoài nghi ở đâu? Hoài nghi ở Phật, Pháp, Tăng. Nếu hoài nghi Đức Phật, hoài nghi Giáo Pháp, hoài nghi Chư Tăng, đó gọi là hoài nghi Tam bảo. Khi có hoài nghi tới trong tâm, hành giả nên luôn ghi nhận, “À, có hoài nghi tới! Hoài nghi tới với ta!”

Hoài Nghi Phật: Nếu hoài nghi về Đức Phật, chúng ta hãy nghĩ đến ân đức của Ngài như sau: Đức Phật là người có đức. Ngài là một vị A la hán, tâm Ngài không có tham, sân, si. Vị này tự Ngài giác ngộ, không ai dạy Ngài. Ngài biết rồi Ngài hành. Ngài hành như thế nào Ngài nói ra cũng vậy; Ngài đã đi tới sự an vui và Ngài chỉ lại con đường an vui này cho chúng ta. Ngài hiểu hết Tam giới và vấn đề giới luật; Ngài cao thượng hơn tất cả nhân loại trên thế gian này. Rồi Ngài hướng dẫn và dạy những người có duyên; Ngài đã hướng dẫn thành công.

Cũng như hồi nãy, sư kê lại sự tích ông Angulimala. Trong câu chuyện này, Ngài hướng dẫn một kẻ tội lỗi tu tập trở thành người giác ngộ như Ngài. Đức Phật là thầy của chư thiên và nhân loại. Như chúng ta biết là ngoài cõi người này còn có cõi chư thiên, bà Phật Mẫu² sau khi băng hà tái sanh làm chư thiên.

2 *Hoàng hậu Maya sau khi băng hà tái sinh về cõi trời Tam Thiên Tam Thiên hay cõi trời Đâu Lợi (Tavatimsa)*

Đức Phật Ngài lên trên đó dạy cho Phật Mẫu và tất cả chư thiên. Đức Phật giác ngộ Tứ Diệu Đế rồi Ngài dạy người khác cũng thấy Tứ Diệu Đế giác ngộ giống như Ngài vậy.

Hoài Nghi Pháp: Đôi khi, chúng ta hoài nghi pháp hành. Hoài nghi pháp hành là như thế nào? Khi năm chướng ngại phát sinh và tiến tới, chúng ta nghi ngờ, “ Ừa, tôi hành thiền là để bớt tham, bớt sân, bớt si nhưng tại sao tôi chỉ thấy toàn là tham sân si chi phối?”

Lúc đó, chúng ta nên nhớ tới lời dạy của Đức Phật. Cho những người thực hành theo Ngài để họ tự thấy và tự biết nơi tâm của mình. Ngồi để thấy gì? Ngồi để thấy có tâm định, biết tâm định; tâm không định, biết tâm không định; ngồi thấy có tâm tham, biết tâm tham; tâm không tham, biết tâm không tham; hành giả tự mình thấy, không có ai lại chỉ cho họ thấy trong lúc này. Họ tự thấy các pháp diệt rồi sanh, sanh rồi diệt, sanh diệt là thường. Đó là một trí tuệ mà chúng ta chỉ khám phá ra trong lúc chúng ta đang hành thiền. Loại trí tuệ này không chờ đợi ngày giờ. Không phải là chúng ta ngồi thiền rồi ngày sau, năm sau mới biết. Không phải như vậy. Rồi chúng ta hoan hỉ với phương pháp hành thiền của chúng ta. Thường thường trên thế gian này, khi có cái gì đặc biệt và lạ, chúng ta muốn công hiến món quà đó cho người thân của chúng ta. Như vậy, khi thấy được sự an vui và thoải mái, chúng ta muốn làm sao cho cha mẹ, vợ chồng con cái, và bạn bè chúng ta cũng thấy như vậy. Nhờ đó, sự hiểu biết ban đầu có được trong tâm càng tăng thêm, tăng thêm. Người đó được gọi là người thượng căn, thiện trí. Người có duyên lành mới thấy giáo pháp như vậy.

Hoài Nghi Tăng: Đôi khi chúng ta còn hoài nghi ở Tăng Bảo. Tăng Bảo là tăng già hay tăng đoàn. Cho dù là tăng hay là tục, người có đức độ cũng được gọi là thánh nhân. Khi nghĩ đến

đức độ của một vị thấy được Tứ Diệu Đế hay một bậc thánh nhân, chúng ta sẽ có tâm trong sạch.

Riêng sư, sư có niềm tin đầu tiên ở Tăng Bảo khi được biết là có một bậc thánh nhân tại Bồ Đề Đạo Tràng (Ấn Độ). Người đó chính là Ngài Munindra mà quý vị thường nghe tiếng. Rồi thánh nhân thứ nhì là Bà Dipa Ma. Chỉ qua vài hành động và lời nói khi gặp bà, bà đã sách tấn sư. Biết là sư luôn luôn có tâm hối hận, Bà khuyến khích, “Ồ, cái sự bất an và hối hận đó sẽ qua nếu sư ráng tinh tấn tu niệm.”

Tại sao sư hối hận? Vì sư luôn sống trong quá khứ và tương lai mà luôn quên trong hiện tại. Cái đó gọi là hối hận và bất an. Sư đã tu hành một năm, hai năm hay hai ba chục năm, sư cũng không thấy tới đâu cả. Nhưng khi sư ở gần Thầy Munindra tám chín năm, Ngài luôn có lời nói dịu dàng và tâm từ rất là nhiều. Bà Dipa Ma cũng vậy. Bà thường nói nếu chúng ta cố gắng hành thiền thì tâm chúng ta sẽ được an vui. Sư tin tưởng ở các vị thánh nhân này. Rồi sư cố gắng và cố gắng. Một ngày nào đó, qua kinh nghiệm hành thiền, sư bắt đầu hiểu thế nào là sự hối hận và bất an. Lý do chính là vì tâm sư luôn luôn nghĩ tới tương lai.

Sống Trong Hiện Tại

Quý vị cũng vậy, hãy cố gắng sống trong hiện tại, cố gắng sống trong hiện tại. Một ngày nào đó khi hiện tại trở thành sự thật, đó chính là sự giác ngộ. Quý vị sẽ hiểu, “Ồi cái vọng tưởng quá khứ hay tương lai chỉ là vọng tưởng thôi. Hiện tại là quan trọng. Hiện tại trong lúc ngồi, hiện tại trong lúc đi, hoặc là hiện tại trong lúc chúng ta làm việc. Đức Phật dạy chúng ta sống trong hiện tại là như thế.

Chúng ta sống trong sự thấy, trong sự nghe, sự nghĩ, nếm,

đụng chạm với trí tuệ sáng suốt của chúng ta. Sự sáng suốt này không có điều kiện. Không ai che lấp được sự hiểu biết của chúng ta vì nó không phải quá khứ cũng không phải tương lai. Trong hiện tại chúng ta sống với nó. Nó là thân và tâm, là đối tượng của tâm. Đức Phật dạy chúng ta sống với trí tuệ. Khi chúng ta sống với trí tuệ, chúng ta sẽ sống mãi mãi. Như vậy nguyên nhân của sự đau khổ là tham, sân, si. Lúc nào mà chúng ta thấy bớt tham, bớt sân, bớt si thì lúc đó chúng ta được an vui. Như vậy, chúng ta đang đi trên con đường tiến hóa về tâm linh. Với niềm tin như vậy, chúng ta sẽ không hoài nghi trong Phật, Pháp, Tăng.

Người Bạn Lành

Tóm lại, đó chính là đức tin. Chúng ta luôn luôn có tinh tấn. Rồi chúng ta đang tập chánh niệm. Như vậy định, tuệ là quả báu của đức tin và tinh tấn vậy. Cái này khác với năm chương ngại tâm linh. Bây giờ chúng ta hoàn toàn có người bạn lành mà Tây phương gọi là người bạn tinh thần. Đó là đức tin, tinh tấn, chánh niệm, định và tuệ vậy. Người bạn này luôn luôn đi theo ta bất kỳ ngày giờ nào trong lúc mà chúng ta có chánh niệm. Người bạn này luôn luôn hỗ trợ chúng ta trên con đường giải thoát vậy. Chúc quý vị được sự an vui, mau giải thoát, sớm giác ngộ.

BÀI 9

NGŨ UẨN

Tại Sao Đức Phật Giảng Về Ngũ Uẩn?

Để chúng ta hiểu biết thế nào là con người, Đức Phật đã dùng nhiều danh từ để phân tích và mô tả. Ngài nói con người có thân, có tâm; rồi để cho dễ hiểu hơn, Ngài dạy con người có năm uẩn. Đôi khi chúng ta vẫn không hiểu, Ngài mô tả thân là có căn hay trần v.v.

Tại sao Đức Phật dạy thêm về ngũ uẩn? Vì ai ai trong chúng ta cũng không hiểu về cái ngũ uẩn này. Chúng ta có sự hiểu biết sai lầm, chấp ngũ uẩn này là “của ta”, “của tôi”. Vì con người chấp vào ngũ uẩn nên nó còn được gọi là ngũ uẩn thủ.

Có hai nguyên nhân chính làm chúng ta phải đau khổ. Một là có sự tham muốn; hai là hiểu lầm và chấp sai, còn gọi là tà kiến. Chỉ có hai pháp này thôi! Hai pháp này đã làm chúng ta quanh quẩn luân hồi và đau khổ cho đến ngày hôm nay. Vì lý do tham ái và sự hiểu lầm từ hồi nào tới giờ, Đức Phật đã mô tả và chỉ rõ cho chúng ta thấy năm uẩn chỉ là năm uẩn để chúng ta không còn hiểu sai và bớt đau khổ.

Ngũ Uẩn Là Gì?

Ở đây sư chỉ giải thích tóm tắt để chúng ta có thể hiểu căn bản thế nào là năm uẩn. Như tên gọi, ngũ uẩn có năm thành phần.

* Thứ nhất là sắc uẩn. Sắc uẩn là vật gì mà chúng ta có thể thấy bằng mắt hay sờ đụng bằng tay. Sắc ở trong là sắc của ta, sắc ở ngoài là sắc mà chúng ta thấy. Sắc pháp được chia ra làm bốn phần mà chúng ta đã từng kinh nghiệm và biết. Đó là đất, nước, lửa, gió, thường được gọi là tứ đại.

* Thứ hai là thọ uẩn. Thọ uẩn là sự cảm giác. Cảm giác là một phần trong con người chúng ta. Cảm giác có lạc và khổ. Hai cảm giác này--lạc và khổ-- hoàn toàn thuộc về thân. Khi chúng ta cảm thấy đau, chính là thân này đau. Tuy nhiên, thọ uẩn không ngừng ở cảm giác khỏe hay bệnh về thân. Khi chúng ta có một cảm giác không thích một đối tượng nào đó, thọ trở thành vấn đề của tâm. Sự thích, không thích hay thọ lạc, khổ trong tâm có khuynh hướng kéo dài, kéo dài.. đưa con người từ sự đau khổ này đến sự đau khổ khác. Tâm có ba loại thọ: khổ, lạc và vô ký. Nếu thọ khổ và thọ lạc thuộc về thân, thì thọ vô ký hay thọ xả thuộc về tâm.

* Thứ ba là tưởng uẩn. Tưởng uẩn là sự ghi nhớ, ghi nhận, nhớ đối tượng. Tưởng uẩn có liên quan đến trí nhớ và sự học hỏi của mình. Thí dụ hôm nay, chúng ta thấy một vật nào đó. Chúng ta làm dấu vật đó và cố gắng nhớ. Ngày hôm sau, thấy lại vật đó, chúng ta nhớ liền. “Ô! Cái đó là như vậy đó.” Đó là một phần của tưởng uẩn mà chúng ta thường có.

* Thứ tư là hành uẩn. Hành uẩn là một trạng thái tâm hay một đặc tính của tâm, còn gọi là tâm sở. Có năm mươi tâm sở thuộc về hành uẩn. Thật ra có tất cả năm mươi hai tâm sở nhưng có hai tâm sở không thuộc hành uẩn. Đó là thọ và tưởng. Tưởng là để nhớ. Thọ là để cảm giác. Hai tâm sở này đứng riêng ra thành hai uẩn mà sự vừa giải thích. Năm mươi tâm sở còn lại thuộc hành uẩn. Đứng đầu 50 tâm sở này là TÁC Ý là tâm sở tạo nghiệp. Tóm lại, hành uẩn là tập hợp những sinh

hoạt tâm gồm:

- * 13 tâm sở đồng sanh khởi với tâm thiện và bất thiện.
- * 14 tâm sở bất thiện
- * 12 tâm sở thiện

Thế nào là tâm sở? Tham, sân, si là tâm sở. Đức tin, tinh tấn, niệm, định, tuệ là tâm sở. Nhờ thực tập, chúng ta mới thấy được tâm sở. Con đường đạo mà chúng ta đang đi có tám tâm sở và chúng ta đang cố gắng thực tập để phát triển toàn hảo và đồng bộ tám tâm sở này. Đó là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định... Tuy nhiên, hoạt động của hành uẩn không ngừng ở đó. Nó luôn đi chung với thức uẩn.

* Thứ năm là thức uẩn. Đặc tính của thức uẩn là hay biết đối tượng. Nó chỉ hay biết suông. Thế nào là hay biết suông? Khi có một đối tượng tiếp xúc với mắt, cái thức ở trong mắt chỉ thấy suông. Thấy suông là chỉ thấy mà không biết là màu gì, cái gì được thấy. Thấy mà không biết người được thấy, không biết màu đỏ, màu trắng, hay màu vàng gì hết được gọi là thấy suông, là sự hay biết suông. Cũng như âm thanh tới, tai bắt đầu nghe tiếng. Thức chỉ nghe thôi mà không biết âm thanh đến từ đâu, của ai, lớn hay nhỏ... Khi bất cứ đối tượng nào rõ ràng xảy ra trong lúc bây giờ, qua mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm .. thức hay biết liền. Tóm lại, đặc tánh của thức là luôn luôn hay biết đối tượng và chỉ hay biết suông.

Sự Làm Việc Của Năm Uẩn

Khi thực tập, chúng ta sẽ thấy ngũ uẩn làm việc như thế nào. Thường thường ngũ uẩn làm việc chung với nhau. Ở đây sư muốn nói đến sự làm việc của hai uẩn sau chót là hành uẩn

và thức uẩn.¹ Khi có tâm hay biết, còn gọi là tâm vương, sinh lên, tự động một loạt tâm sở cũng sanh lên cùng một lượt. Khi tâm vương diệt, tự động tâm sở cũng diệt cùng một lúc... Ví dụ có một tiếng chuông. Khi có tiếng chuông thì sự nghe tới trước nhất, liền sau đó, bảy tâm sở khác nhau sanh lên cùng thời với tâm vương nghe. Đó là xúc, thọ, tưởng, tác ý, nhất tâm, mạng căn, sự chú ý. Bảy tâm sở suông này giúp chúng ta hay biết và cảm nhận đối tượng.

“Có một âm thanh đến.” Đó là lúc chúng ta bắt đầu có sự tiếp xúc (tâm sở xúc) và cảm giác (tâm sở thọ) về tiếng vang. Sau khi có sự tiếp xúc và cảm giác với đối tượng, chúng ta bắt đầu tiến tới và nghĩ đến một việc khác. “Đó là tiếng gì?” Tâm sở tưởng bắt đầu làm việc. Nó nhớ lại và nhận ra “Ồ! Đó là tiếng chuông. Ồ, Tiếng chuông này thanh quá!” Tâm sở tham bắt đầu sanh lên. Ngược lại, nếu tiếng chuông chát quá. “Ồ, tiếng chuông sao chát quá!”. Tâm không thích hay tâm sở sân bắt đầu đến. Màu sắc cũng thế. Khi màu sắc hấp dẫn đến với mắt, chúng ta thấy đẹp quá rồi bắt đầu thích. Mùi thơm cũng thế. “Ôi! Có một mùi giống như mùi nước hoa đặc biệt tên là `Soir de Paris`--Mùi thơm của buổi chiều Paris. Ôi! Đặc biệt quá! thơm quá!”. Rồi chúng ta tiến thêm một bước nữa. Đó là chấp giữ vào âm thanh, màu sắc, mùi thơm đó. Sự chấp sanh lên vì tham và hiểu sai. Chúng ta không biết là theo quy luật của thiên nhiên, âm thanh, màu sắc, mùi vị, cho dù rất êm dịu, hấp dẫn đến đâu, chúng đến rồi sẽ đi, sinh rồi sẽ diệt.. Và chúng ta tiếp tục giữ chặt những đối tượng đó trong tâm và tiếp tục đuổi theo chúng.

Sức Mạnh Của Sự Dính Mắc

Nhìn chung, tất cả các đối tượng trên thế gian đều là đối tượng của sự dính mắc. Chúng ta dính mắc ở trong màu sắc,

1 Theo Vi Diệu Pháp, có 89 hoặc 121 tâm

âm thanh, hương, vị, xúc chạm... «Thân này của tôi! Cảm giác này của tôi! Tưởng cũng của tôi! Cái vui, cái buồn của tôi. Quá khứ, tương lai của tôi.» Ngày giờ và đối tượng đã đi qua rồi nhưng tâm chúng ta vẫn không chịu buông, vẫn ôm ấp gìn giữ đối tượng cho dù đó là vật nhỏ nhiệm nhất.

Sư xin kể thí dụ về một vật nhỏ, giá trị không bao nhiêu mà sự dính mắc vào nó làm cho con người đau khổ không biết là đường nào. Sư còn nhớ câu chuyện thầy Goenka của sư nói về sự dính mắc. Trong một buổi giảng pháp của ngài, có một bà già đi nghe. Bà có một cái gói nhỏ nhưng không đem vào thiền đường mà để ở ngoài. Trong lúc bà ngồi thiền, bên ngoài có một con khỉ thấy và lấy cái gói nhỏ của bà chạy đi. Sau thời pháp, bà đi ra và thấy mất gói đồ. Bà bắt đầu khóc bù lu bù loa, không ai dỗ bà được. Bà không nói rõ lý do khóc mà chỉ nói, “Ôi, tôi mất đồ! Ôi, Cái gói đồ của tôi!” Có người khuyên, “Giá gói đồ là bao nhiêu? Nói rõ đi, tôi sẽ trả tiền cho bà. Bà đừng có khóc.” Bà nói, “Không! Không! Tiền không bằng cái vật tôi có.” “Vậy vật đó là cái gì?” Đó là một chiếc cà rá mà chồng bà tặng cho bà hồi đám cưới. Người đó hỏi tiếp, “Vậy chiếc cà rá đó trị giá bao nhiêu?” Bà nói, “Sự thật nó không có giá trị bao nhiêu. Nhưng cái đó là của tôi. Chồng tôi tặng tôi. Như vậy tiền bạc mà quý vị cho tôi đâu có bằng cái vật tôi mất. Đó là vật kỷ niệm. Tôi đau khổ vì đó là vật kỷ niệm của tôi.”

Đây là sự dính mắc với vật ở ngoài, không phải trong thân của mình. Trên đời này, còn biết bao nhiêu câu chuyện dính mắc mà chúng ta không kể hết được. Nụ cười của một người mới gặp là một sự dính mắc. Một bông hồng của người khác tặng cũng là một sự dính mắc. Vì thế, Đức Phật mới dạy chúng ta sự dính mắc về ngũ uẩn này.

Thực Hành Để Thấy Sự Thật Về Ngũ Uẩn

Thiền sinh ở đây có cơ hội tốt đến trường thiền học phương pháp sống trong hiện tại để biết sự thật của ngũ uẩn. Thân uẩn là chỉ là thân. Thọ uẩn hay cảm giác chỉ là cảm giác. Hành uẩn, thức uẩn cũng thế. Chúng ta sẽ hiểu lời dạy của Đức Phật qua kinh nghiệm thực tập để thấy rõ đặc tánh và đặc tướng của ngũ uẩn. Mỗi uẩn đều có đặc tánh của sự vô thường và mỗi uẩn đều có trạng thái của sự đau khổ và không ở dưới quyền sở hữu của mình. Có một bài pháp chúng ta nghe rất dễ hiểu, nhưng sau khi nghe rồi, chúng ta lại trở lại bài học cũ vì chưa thấy và chưa kinh nghiệm được sự thật. Nhưng nếu chúng ta kinh nghiệm chỉ một uẩn thôi, nghĩa là thấy rõ nó có trạng thái thay đổi, khổ và không phải là của ta, chúng ta sẽ lần lần mất đi sự chấp.

Thời giáo lý hôm nay chỉ là một bài học lý thuyết về năm uẩn để chúng ta suy nghĩ. Để bài học trở thành sự thật, chúng ta phải tu tập trí tuệ như quý vị đang thực tập trong khóa thiền này vậy.

Câu hỏi và Trả Lời

Câu hỏi: Trong năm uẩn, thiền sinh có thể hành thiền và làm việc chỉ trên hai uẩn và bỏ qua ba uẩn còn lại được không?

Trả lời: Trong thực tế, chánh niệm hay trí nhớ chỉ có thể ghi nhận một lần một uẩn mà thôi. Nó không thể ghi nhận một lần hai uẩn. Vì vậy Kinh Đại Niệm Xứ nói rất rõ, “Vị tỷ khuru quán thân trong thân”, nghĩa là vị Tỷ kheo chỉ niệm thân thôi chứ không thể vừa niệm thân, vừa niệm thọ. Vị ấy chỉ ghi nhận hoàn toàn thân và trong thân mà thôi. Trong năm uẩn, hành giả chỉ cần ghi nhận hoàn toàn một uẩn thôi để hiểu rõ cái uẩn đó như thế nào.

Đối tượng đầu tiên mà hành giả nào cũng niệm hết là sắc uẩn. Sắc uẩn là thân. Niệm thân ý nói là niệm hơi thở của mình. Khi thở vào, hành giả biết có hơi thở vào; khi thở ra, biết có hơi thở ra.

Trong thiền minh sát, vị thiền sư luôn luôn hướng dẫn hành giả có trí nhớ theo dõi đối tượng một cách rõ ràng và chính xác. Điều này có nghĩa là hành giả niệm một cách chín chắn, xuyên thấu, không hời hợt. Hành giả cần thấy rõ cái cảm giác như thế nào của một hơi thở. Hành giả bắt đầu thấy tiến trình một hơi thở bắt đầu vào, vào, vào... Nếu chú tâm nơi bụng, hành giả bắt đầu thấy phồng, phồng, phồng... Như vậy hành giả theo dõi và thấy sự bắt đầu, sự kéo dài và sự chấm dứt của hơi thở. Một hơi thở vào rồi kéo dài, kéo dài... và chấm dứt. Thở vào cũng như thở ra đều giống nhau. Chúng có sự bắt đầu, kéo dài, chấm dứt. Sự phồng và xẹp của bụng cũng giống như thế. Đây là một bài học rất đơn giản về niệm hơi thở mà chúng ta đã quá thuộc lòng nhưng kinh nghiệm thực tế thì chưa có.

Như vậy kinh nghiệm khác hẳn với sự suy nghĩ. Nếu có đầy đủ trí nhớ, chúng ta sẽ thấy tâm rất rõ. Vì thế, chúng ta hãy bắt đầu tập chánh niệm. Khi có hơi thở vào, chúng ta đưa tâm ngay đến đó. Đặc tính của tâm là hay biết đối tượng nên nó biết liền là có hơi thở vào. Nó hay biết gì về hơi thở vào? Nó biết có sự chuyển động hoặc biết phồng và xẹp. Đó gọi là sự làm việc của thức uẩn. Ngay sau đó, chúng ta đưa tâm sở chánh niệm tới. Bây giờ tâm chúng ta có chánh niệm hay trí nhớ. Trí nhớ theo dõi, theo dõi tâm ở chỗ đó, nghĩa là theo dõi tâm ở nơi bụng và tâm hay biết có sự phồng và sự xẹp ở đó.

Trong khi bụng phồng, nếu không có sự suy nghĩ chen vào, trí nhớ có thể liên tục theo dõi sự phồng. Khi trí nhớ làm việc liên tục như vậy, lần lần trí tuệ sẽ phát sanh. Nghĩa là sẽ

có sự thấy ngay bây giờ, thấy rõ sự phòng, thấy tâm hay biết sự phòng, thấy tâm sở chánh niệm, ghi nhận, ghi nhận, theo dõi, theo dõi sự phòng, rồi thấy sự chấm dứt của sự phòng. Ba cái “thấy” này: “thấy” rõ bụng phòng là sắc pháp đang phòng, “thấy” rõ tâm đang hay biết, hay biết; và “thấy” trí nhớ đang ghi nhận, ghi nhận... đều đi cùng một lượt với nhau. Lúc đó, có sự sáng suốt, sự hiểu biết, sự tỉnh giác hay trí tuệ trong tâm.

Rồi cái xẹp đến. Cũng vậy tâm biết cái xẹp bắt đầu, theo dõi, biết, biết... Tâm sở trí nhớ ghi nhận, thấy, thấy cái xẹp chấm dứt. Tâm hay biết cũng chấm dứt và trí nhớ ghi nhận cũng chấm dứt. Bây giờ có sự tỉnh giác thấy rõ có sự sanh của một sắc pháp (sự xẹp), thấy rõ sự chuyển động của một sắc pháp (bụng đang xẹp), thấy rõ một danh pháp là cái tâm hay biết, thấy rõ một danh pháp nữa là tâm sở chánh niệm hay trí nhớ luôn ghi nhận, ghi nhận, và thấy rõ ba cái này sanh lên một lượt và diệt cùng một lượt. Thấy nh ư thế được gọi là chúng ta thấy sự sanh diệt của một đối tượng là hơi thở hay sự phòng xẹp của bụng. Đối tượng này luôn tiếp tục, tiếp tục và tiếp tục cả ngày lẫn đêm.

Hơi thở vào và ra hay bụng phòng xẹp mà chúng ta thấy đây chính là sắc uẩn. Nếu chúng ta cứ tiếp tục, tiếp tục thực hành như thế, cái thấy đó sẽ đưa chúng ta tới sự giác ngộ. Khi hành giả thấy với trí tuệ là không có cái gì cả. Uẩn chỉ là uẩn thôi, vị ấy sẽ không còn chấp trong đối tượng, không dính mắc trong đối tượng, không hiểu sai trong đối tượng. Đó là không chấp trong ngũ uẩn cho dù vị ấy chỉ thấy sắc uẩn, một trong năm uẩn

Thiền sinh có thể giác ngộ trong thân quán niệm xứ hoặc giác ngộ trong pháp quán cái xứ khác như thọ, tâm, và pháp. Sư không dám đi sâu vô chi tiết pháp môn của các vị thiền sư

vì mỗi vị đều có kinh nghiệm riêng. Ngài Mahasi dạy tứ niệm xứ nhưng ngài hướng dẫn thiền sinh theo dõi kỹ lưỡng và quán chặt chẽ các oai nghi của thân. Các ngài Ledi Sayadaw, U Ba Khin và hiện nay, thầy của sư là ngài Goenka dạy về thọ quán niệm xứ. Các ngài luôn luôn hướng dẫn khi cảm giác sanh lên, hành giả luôn luôn theo dõi với một ý niệm vô thường cho rõ thì khổ cũng ở đó và vô ngã cũng ở đó. Ngài Shwe Oo Min và đệ tử kế tục là ngài Tezaniya dạy về tâm quán niệm xứ. Đây cũng là Tứ niệm xứ nhưng đối tượng đầu tiên là tâm. Sau khi thuần thục trong pháp quán tâm rồi, thiền sinh có thể chuyển qua quán đối tượng của tâm, còn gọi là pháp quán niệm xứ. Khi hành giả biết thấy chỉ là thấy suông, nghe chỉ là nghe suông; Khi biết là trong tâm có tâm tham, “Ồ tâm tham đến!” hoặc khi sân hận sanh lên, “Ồ! Sân, sân, sân”, đó là hành giả đang quán tâm và quán pháp.

Tóm lại, nếu chúng ta thấy rõ một uẩn như sắc uẩn hoặc thọ uẩn thì các uẩn khác cũng giống nhau, không khác. Khi thiền sinh thấy rõ một uẩn và không còn thắc mắc gì nữa, thì đối với các uẩn còn lại cũng thế. Vị ấy sẽ không còn thắc mắc, hiểu làm và hoài nghi về bất cứ điều gì trong giáo pháp này.

BÀI 10

QUÁN PHÁP: SÁU CĂN VÀ SÁU TRẦN

Sự Làm Việc Của Căn, Trần, Và Thức

Ở cõi người, ai cũng có căn. Trong cuộc đời, chúng ta dùng các căn để tiếp xúc và sống với các đối tượng của các căn ấy. Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Sáu đối tượng hay sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc (những đối tượng có thể xúc chạm bằng thân) và pháp (những đối tượng của tâm). Khi sáu căn và sáu trần tiếp xúc với nhau tạo điều kiện cho sự sanh khởi của thức, còn gọi là sự hay biết. Là thiền sinh, chúng ta ai cũng quen thuộc với từ chánh niệm. Nhưng khi sư nói về quán tâm, quý vị lại thắc mắc không biết rõ thế nào là tâm, thế nào là thức.

Bây giờ sư nói rõ hơn về sự làm việc của căn, trần và thức. Chúng ta có sáu căn. Đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Bây giờ sư nói về trần hay đối tượng bên ngoài. Thí dụ, chúng ta thấy trước mắt có màu sắc và biết rõ--đây là mắt thấy hay nhãn căn; đó là màu sắc hay trần cảnh. Như vậy tâm hay biết nằm ở chỗ nào? Nếu bây giờ, sư nhắm mắt, sư sẽ không thấy gì cả. Nhưng khi sư mở mắt, sư sẽ thấy tất cả trước mắt. Như vậy, sự hay biết chỉ phát sanh khi sư mở mắt. Nếu phân tích thêm, chúng ta sẽ thấy cần phải có thêm một số điều kiện nữa. Đó là mắt phải còn tốt thì mới thấy được. Vẫn chưa đủ, phải có ánh sáng sư mới thấy được đối tượng. Vẫn chưa đủ, phải có sự chú ý hay hướng tâm đến đối tượng, mới thấy được. Tóm tắt lại: Mắt tốt, mở mắt, có đối tượng bên ngoài, có ánh sáng, và sự

chú ý là những điều kiện làm cho sự thấy hay nhãn thức, còn gọi là sự thấy sông hay hay biết sông, sinh khởi.

Quý vị đang ngồi trên sàn nhà. Thân quý vị đang tiếp xúc với sàn nhà. Để thân thức hay sự hay biết sông phát sinh, phải có một số điều kiện. Trước hết là thân không tê liệt, còn cảm giác khi có sự xúc chạm. Kế đến là sàn nhà phải đụng thân. Trường hợp của thân căn khác với nhãn căn và nhĩ căn là hai căn này có thể tiếp xúc và hay biết đối tượng mà không cần chạm sát vào đối tượng. Thân căn phải đụng sát đối tượng mới có sự hay biết. Sau cùng, phải có sự chú tâm. Hội tụ những điều kiện này sẽ làm phát sinh tâm hay biết sông hay thân thức.

Ghi Nhận Sự Làm Vì ệc Của Căn, Trần, Thức

Hành giả đến đây để học và thực hành một điều thôi. Đó là “chánh niệm” hay “biết chỉ trong lúc bây giờ.” Sự phát sinh của tâm hay biết sông ở mắt, tai, và thân mà chúng ta còn gọi là nhãn thức, nhĩ thức, và thân thức. Bây giờ sư giảng về sự chánh niệm hay sự ghi nhận tâm hay biết đó. Khi tiếng chuông mà sư vừa gõ vang lên, sư bắt đầu có trí nhớ và ghi nhận, “Ô! nghe, nghe, nghe... Ô! mất rồi.” Một tiếng chuông nữa vang lên, sư ghi nhận, “Ô! Nghe, nghe, nghe...” Đó là tâm chánh niệm ghi nhận tâm hay biết xảy ra ở nhĩ căn, chánh niệm hay tâm ghi nhận tâm hay biết trong lúc bây giờ.

Hồi trước chúng ta không có chánh niệm hay không có sự hay biết trong lúc bây giờ này. Vì vậy chúng ta hoặc cảm thấy buồn và lo hoặc cảm thấy thích thú khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần. Khi đối tượng sanh lên, tâm hay biết sông cũng bắt đầu sanh lên. Nếu không chánh niệm và nếu chúng ta cảm nhận đối tượng đó là hấp dẫn, tâm thích hay tâm tham phát sinh liền sau đó. Hoặc nếu chúng ta cảm nhận đối tượng đó không hấp dẫn, tâm không thích hay tâm sân phát sinh ngay sau đó. Những

phản ứng thích hay không thích này xảy ra vì cõi này là cõi dục giới--cõi của sự ham muốn. Nó làm cho chúng ta buồn lo và bất an. Như vậy làm sao để tâm chúng ta không buồn lo và có được sự an vui trong cuộc sống này?

Vượt Khỏi Buồn và Lo Bằng Pháp Hành Thiền Định-- Thiền Tâm Từ (*Metta bhavanā*)

Chỉ có hai phương pháp: Thiền định (*samatha*) và Thiền quán (*vipassana*) mới giúp chúng ta có được sự an vui trong cuộc sống này. Hôm qua sư đã giải thích thế nào là niệm tâm từ. Niệm tâm từ là một trong bốn mươi đề mục của pháp hành thiền định. Bây giờ chúng ta học cách niệm tâm từ để vượt khỏi những sự buồn lo khi tâm chúng ta tiếp xúc với trần cảnh.

Đối tượng của tâm từ phải có hình dáng cụ thể. Đó là hình ảnh của chính chúng ta hay cha mẹ, người thân... Nếu chúng ta không giận đối tượng là chúng ta phải thương. Và nếu thương, trước nhất chúng ta phải thương chính chúng ta. Rồi kể đó chúng ta mới thương những người chúng ta thương và kính như thầy tổ và cha mẹ. Ngoài những người thân, chúng ta cũng tội nghiệp và thương những người đau khổ. Rồi chúng ta thương những người mà chúng ta chưa từng gặp ở trên thế gian này. Chúng ta hoan hỉ và vui mừng khi tất cả những người này có được sự an vui và sức khỏe. Khi rải tâm từ đến nhiều đối tượng và nhiều lần như thế, tâm từ sẽ dần dần phát triển đến chuẩn mực rất cao. Tâm từ này sẽ dẫn đến tâm bi, tâm hỷ, và tâm xả.

Cái mà hành giả phải được lãnh hội ở đây là kết quả của thiền tâm từ, “À, ngày hôm nay tôi không buồn. Tôi không giận với tôi và không giận với mọi người.” Thiền tâm từ không những đem lại an vui trước mắt mà còn giúp phát triển sự định tâm. Khi tâm định, chúng ta lại càng có thêm an vui.

Nhưng phước báu của thiền tâm từ còn lớn hơn thế nữa. Có tất cả mười một phước báu. Thứ nhất của người niệm tâm từ là ngủ được an vui, ngon giấc. Thứ hai, giấc ngủ đó phải không có ác mộng. Thứ ba, giấc ngủ ngon sẽ giúp người thức dậy thấy khỏe khoắn, tươi tỉnh. Thứ tư, khi người thiền tâm từ thức dậy thấy vui vẻ, tươi tỉnh, người khác cũng thấy thương mến vì mặt mày của vị đó vui vẻ và có duyên. Thứ năm được tất cả chúng sinh đều thương mến. Thứ sáu, vị đó được chư thiên hộ trì. Thứ bảy, lửa, thuốc độc không làm hại được. Thứ tám, khi ngồi thiền sẽ đắc thiền dễ dàng. Thứ chín, sắc diện và màu da của người đó đẹp đẽ. Thứ mười, lúc lâm chung, tâm không loạn. Thứ mười một, khi tâm không loạn mà tự nhiên chết, nếu chưa đắc được Đạo Quả, người ấy sẽ được sanh vào cõi trời Phạm Thiên. Đó là cách chế ngự sự buồn và lo bằng pháp hành thiền định

Vượt Khỏi Buồn và Lo Bằng Pháp Thiền Minh Sát (*Vipassana*)

Khác với thiền tâm từ, đối tượng của thiền minh sát không phải là những con người cụ thể mà là thân và tâm hay danh và sắc. Tâm hành giả phải luôn luôn ở trong hiện tại. Hành giả luôn luôn theo dõi căn và trần vì tâm hay biết luôn làm việc ở trong các căn. Thí dụ, có một màu sắc hiện rõ trước mặt chúng ta. Đó là nhờ tâm hay biết hay nhãn thức thấy rõ đối tượng đó. Trong câu chuyện của ngài Bahiya, Đức Phật dạy, “Này Bahiya, khi con thấy một đối tượng, con niệm «Ồ, thấy rồi!””. Vì mới vừa thấy, sự thấy đã qua – thấy, qua – thấy, qua – nhãn thức luôn luôn sinh diệt là như vậy. Hành giả chỉ cần ghi nhận sự hay biết sinh diệt không ngừng này. Nếu quý vị nhìn đồng hồ đeo tay, thấy cây kim chỉ giây cứ nhảy qua, thấy nó nhảy qua, thấy nó nhảy qua, cứ như vậy, biết nó nhảy qua, nhảy qua... Âm thanh cũng vậy. Một tiếng chuông ngân có biết bao là sự rung

động xảy ra. Hành giả thấy nó đến, mắt – đến, mắt – đến mắt... Tất cả các đối tượng khác cũng sinh diệt vậy và hành giả phải thấy như vậy.

Sau đây là một thí dụ về sự vượt khỏi buồn lo bằng pháp thiền minh sát. Ai cũng biết ăn là một trong những hoạt động quan trọng nhất của con người. Chúng ta ăn để sống và để tu tập giải thoát. Sự chọn việc thọ dụng thức ăn làm thí dụ vì ăn là một hoạt động mà trong đó các căn, trần và thức hoạt động với nhịp độ và cường độ rất mạnh. Khi đi thăm các xứ phương Đông như Ấn Độ, quý vị sẽ thấy ở đó người ta ít dùng muỗng nĩa mà dùng tay bốc. Tay người ăn đụng vào vật thực. Động tác này tạo một xúc chạm rất là mạnh trong lúc ăn.

Giai đoạn 1: Thấy, lấy và đưa vật thực đến miệng: Hoạt động đầu tiên của sự thọ dụng vật thực là thấy vật thực. Khi thấy vật thực, chúng ta phải niệm là “thấy, thấy”. Khi muốn lấy vật thực, chúng ta niệm tác ý “muốn lấy”. Sau khi lấy vật thực xong, chúng ta trở về bàn ăn, chúng ta niệm “biết, biết” (biết hành động trở về bàn ăn). Khi chuẩn bị ăn, chúng ta niệm “biết, biết” (biết tâm chuẩn bị ăn).

Vật thực tự nó không thể đến với miệng của người ăn. Chúng ta phải thấy, xúc, rồi đưa thức ăn lên miệng. Chúng ta tập hay biết tất cả những hoạt động này bằng cách niệm “thấy, thấy”, “múc, múc”, “đưa, đưa”... Niệm sự hay biết đi theo cái chuyển động đưa thức ăn đến miệng.

Miệng không phải tự nhiên mở. Phải có tác ý muốn mở miệng. Chúng ta niệm “muốn mở, muốn mở...”. Khi miệng mở, chúng ta niệm “biết, biết” (biết miệng mở). Khi vật thực đi vào miệng rồi, chúng ta vẫn chưa biết vị vì chưa nhai. Phải có tác ý muốn nhai và sự chuyển động của hàm nhai. Chúng ta phải ghi nhận tất cả những hoạt động này của thân và tâm.

Vật thực là một sắc pháp. Vật thực này nuôi cho thân này sống. Tâm con người không thể can thiệp vào quá trình vật thực nuôi sống thân. Nhờ niệm liên tục những hoạt động thọ dụng vật thực, chúng ta không thấy tham và sân hận sanh lên trong lúc lấy và đưa vật thực vào miệng.

Giai đoạn 2: Nhai và nuốt thức ăn: Để biết vị của vật thực, chúng ta cũng phải có một số điều kiện. Nếu mắt phải có ánh sáng mới thấy, tai phải không có gì ngăn cản mới nghe được, cái lưỡi phải đụng vật thực và nhờ nước miếng tuôn ra mới bắt được vị. Lưỡi biết vị, đó gọi là sự hay biết. Chúng ta phải ghi nhận sự hay biết này.

Nhai xong rồi thì phải nuốt. Phải có tác ý muốn nuốt và động tác nuốt của thực quản. Khi nuốt, vật thực đi qua thực quản và xúc chạm vào thành của thực quản. Chúng ta biết có sự xúc chạm giữa vật thực và thực quản và ghi nhận “biết, biết.” Sự hay biết này chính là thân thức.

Đây là cách Đức Phật dạy chúng ta vượt khỏi buồn và lo trong lúc ăn để mà sống. Ăn mà vẫn có thể giải thoát trong lúc ăn. Thấy thức ăn, đó là sự hay biết. Ghi nhận sự hay biết, đó là chánh niệm. Khi mà vật thực tới miệng và chạm vào lưỡi, đó là sự hay biết. Khi lưỡi biết vị, đó là sự hay biết. Như vậy vị hành giả loại trừ tham ái, sân hận ngay trong lúc bấy giờ--trong lúc thấy, trong lúc nghe, trong lúc đụng chạm, trong lúc biết vị. Rồi trí tuệ phát sanh lên. Hành giả thấy đây là thân; đây là tâm hay sự hay biết; và đây là trí nhớ hay sự ghi nhận. Có sự ăn vì có cảm giác đói. Cảm giác đói là thọ khổ. Hành giả ăn để loại trừ thọ khổ đói.

Thất niệm trong khi ăn: Khi hành giả luôn luôn có trí nhớ ghi nhận – ghi nhận và tiếp tục ghi nhận để biết khi nào mình thọ dụng thức ăn vừa đủ rồi. Hành giả biết bụng có vừa đủ vật

thực rồi vì không thấy có sự muốn cho vô thêm nữa. Nếu không có trí nhớ đầy đủ, trong một giây phút nào đó, hành giả sẽ muốn ăn thêm. Đó là tâm tham. Vì không có trí tuệ, hành giả không thấy rõ cái bao tử này đã có vừa đủ rồi và không thấy cái tâm không muốn cho vô thêm nữa (tâm không tham). Hành giả sẽ ăn nhiều hơn cần thiết. Kết quả là bụng căng no làm hành giả cảm thấy khó chịu.

Vì không chánh niệm trong lúc ăn, sự đau khổ trở lại phát sinh trong hành giả. Khổ tâm trước một kinh nghiệm khổ thân là có thêm một sự đau khổ. Ăn thêm một chút, ngồi thiền khó lắm. Đôi khi phải tranh đấu với sự khổ gần cả tiếng đồng hồ. Khi chấp nhận tại mình dùng vật thực nhiều quá nên mới bị khổ và chỉ bấy nhiêu đó thôi--chỉ một sự chấp nhận, sự bắt đầu ngồi thiền được trở lại. Tóm lại, mình phải theo dõi tâm. Thân đau nhưng tâm đừng có giận và bực bội gì hết.

Trên đây là cách khắc phục sự buồn và lo bằng pháp thiền minh sát trong vấn đề thọ dụng thức ăn. Còn biết bao nhiêu phiền não khác phát sinh do mắt thấy, thích-không thích, tai nghe, thích-không thích, mùi ngửi, thích-không thích, vị nếm, thích-không thích, thân đụng chạm, thích-không thích... của con người. Sự buồn lo luôn luôn tới với người không chánh niệm, không có trí nhớ. Đức Phật đâu có biểu chúng ta đừng ăn, đừng uống mà dạy chúng ta phải ăn trong chánh niệm để tự mình vượt qua sự buồn lo trong lúc ăn. Đó là cách vượt qua sự buồn khổ bằng pháp thiền minh sát vậy.

BÀI 11

BẢY YẾU TỐ GIÁC NGỘ (27-7-09)

Thất giác chi, còn gọi là Bảy yếu tố đưa đến sự giác ngộ. Giảng đầy đủ về giáo lý Thất giác chi sẽ rất dài. Nhưng vì lợi ích của Thất giác chi, bài này tóm tắt về Thất giác chi dựa theo kinh nghiệm thực hành và sự hiểu biết của quý vị.

Trong tiếng Pali, Bảy giác chi là *bojjhanga*. Khi bảy giác chi này sanh lên một lượt, trong tâm hành giả sẽ thấy giáo pháp hay giác ngộ trong giáo pháp của Đức Phật. Kinh nghiệm của sự giác ngộ trong đạo Phật có bốn mức độ từ thấp đến cao. Đó là bốn quả thánh--Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai, và A la hán. Khi bảy giác chi này sanh lên trọn vẹn và cùng một lúc thì người đó mới đắc đạo quả Alahán. Khi hành giả hành thiền, đó cũng là đang thực tập Bảy giác chi vậy.

Định Nghĩa Thất Giác Chi

Như tên gọi, Thất giác chi có bảy chi: Chi thứ nhất gọi là niệm Giác chi (*sati*); thứ hai là trạch pháp giác chi (*dhammavicaya*); thứ ba là tinh tấn giác chi (*viriya*); thứ tư là hỷ giác chi (*pīti*); thứ năm là tịnh giác chi hay thư thái giác chi (*passaddhi*); thứ sáu là định giác chi (*samādhī*); và thứ bảy là xả giác chi (*upekkhā*).

1. Niệm giác Chi, hay Chánh niệm. Chánh niệm là sự ghi nhớ, ghi nhận hay sự biết trong lúc bấy giờ. Để làm được việc

này, trước hết chúng ta phải ghi nhận. Khi nói về chánh niệm, trong kinh Đức Phật dạy có bốn đối tượng hành giả phải niệm. là thân, thọ, tâm, và pháp.

Trong khóa thiền này, sư thường hướng dẫn quý vị về niệm tâm. Như vậy khi quý vị niệm một đối tượng gọi là tâm thì các đối tượng khác quý vị cũng niệm như vậy. Tâm ở trong thân. Tâm gồm có thọ, tâm và pháp. Như vậy khi hành giả chọn một trong bốn đối tượng làm đối tượng chính để niệm thì nên cố gắng niệm cho nhiều đối tượng đó. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là hành giả cứ bám chặt đối tượng đó và bỏ qua các đối tượng khác.

Trí nhớ hay chánh niệm luôn ghi nhận cái gì xảy ra trong lúc bây giờ. Thí dụ, khi đang ngồi, chúng ta ghi nhận là tâm đang ở trong thân. Hoặc âm thanh tới, chúng ta cũng biết là tâm đang nghe hay biết âm thanh. Hoặc tâm phóng, chúng ta cũng biết là tâm đang suy nghĩ đối tượng. Như vậy chúng ta thấy có sự liên quan giữa các đối tượng và các căn. Âm thanh là đối tượng của tai nghe; sự suy nghĩ là đối tượng của tâm... Nếu hành giả luôn luôn thức tỉnh, không quên sống trong lúc bây giờ, hành giả sẽ có sự hay biết. Tóm lại, chánh niệm giúp chúng ta có sự hay biết.

2. Trạch pháp giác chi: Sau đây sư xin mô tả vài kinh nghiệm hành thiền để quý vị hiểu rõ thêm về trạch pháp giác chi.

Khi chúng ta có chánh niệm, thí dụ có chánh niệm ở trong hơi thở. Hơi thở là một sắc pháp. Tâm hay biết là một danh pháp. Chánh niệm là một sở hữu của tâm hay tâm sở. Đó cũng là danh pháp. Niệm như thế, chúng ta sẽ thấy và hiểu—Thấy và hiểu rằng trong lúc tôi theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra tôi thấy rõ có hơi thở vào, hơi thở ra; thấy và hiểu rằng tâm tôi hay biết

hơi thở vào và hơi thở ra và luôn luôn có trí nhớ ghi nhận. Thấy và hiểu như vậy được gọi là có trạch pháp giác chi.

Một thí dụ khác. Khi có chánh niệm, tôi thấy được sắc pháp, nghĩa là thấy được hơi thở. Bây giờ tôi thấy hơn nữa, tôi thấy mỗi hơi thở của tôi đều luôn luôn chấm dứt; hơi thở vào cũng chấm dứt và hơi thở ra cũng chấm dứt. Như vậy tôi thấy sự thật của sự sanh và sự diệt của đối tượng. Thấy được như vậy vì tôi chú tâm vào đối tượng. Từ đó, tôi thấy được sự chú tâm và hiệu lực của sự chú tâm. Thấy và hiểu như vậy được gọi là có trạch pháp giác chi.

Một thí dụ khác. Bây giờ tôi có một tác ý: muốn ngồi thiền. Khi ngồi thiền, tôi luôn luôn theo dõi đối tượng. Rồi tôi bắt đầu thấy nhiều đối tượng, nghĩa là nhiều danh pháp và sắc pháp trong một hơi thở vào và một hơi thở ra. Tôi thấy rõ vì tâm tôi muốn ngồi thiền nên thân tôi mới ngồi thiền. Nếu tâm tôi không muốn, làm sao tôi ngồi được, đi được, đứng được? Rồi hơn thế nữa, tôi còn thấy những khía cạnh vi tế khác. Khi tôi chú tâm nơi hơi thở là có tác ý theo dõi hơi thở. Bây giờ tôi thấy rõ thêm về luật nhân quả. Vì muốn đi nên tôi mới đi được, muốn đứng nên tôi mới đứng được. Tôi muốn chú tâm nơi bụng thì tâm tôi bây giờ mới ở nơi bụng. Thấy và hiểu như vậy được gọi là có trạch pháp giác chi.

Một thí dụ khác. Rồi tôi bắt đầu hiểu hơn nữa. Tôi hiểu là không phải chỉ có tâm là nhân thôi. Cái sắc hay thân cũng là nhân. Nó khiến cho tâm theo dõi. Thí dụ, khi ngồi khoảng một tiếng đồng hồ và chú tâm nơi hơi thở, tôi thấy có hơi thở vào và hơi thở ra, thấy hơi thở luôn luôn tiếp tục vào rồi ra một cách tự nhiên. Hơi thở là một hiện tượng thiên nhiên. Bây giờ tôi thấy hơi thở là chánh. Có thở vào, tâm mới biết là có thở vào; có thở ra, tâm mới biết là có thở ra. Như vậy hơi thở là một cái nhân

và tâm hay biết là một cái quả. Thấy và hiểu như vậy được gọi là có trạch pháp giác chi.

Trong con người, không có gì khác ngoài thân và tâm. Đôi khi tâm là cái nhân, thân là cái quả và ngược lại, tâm là cái quả và thân là cái nhân. Khi thấy và hiểu rõ như vậy, hành giả được gọi là có trạch pháp giác chi. Từ hồi nào tới giờ, hành giả luôn nghĩ đời sống là thường hằng và không có gì thay đổi hết. Nhưng khi hành thiên--ngồi thiền, đi thiền... hành giả bắt đầu có tuệ minh sát, thấy có sự thay đổi của đối tượng trong thân cũng như tâm. Khi thấy và phân tách được là cái thân này thay đổi nên nó khổ, cái tâm này thay đổi nên nó khổ, đó là hành giả đã có trạch pháp giác chi.

3. Tinh Tấn Giác Chi: Tinh tấn là sự cố gắng. Tất cả sự thành công trên thế gian này là nhờ sự cố gắng. Thiếu tinh tấn, con người không thành công được. Cũng như Đức Phật, nhờ tinh tấn Ngài đã trở thành một vị Phật Tỏ. Rồi các đệ tử Ngài cũng vậy.

Là thiên sinh, đôi khi chúng ta thiếu sự tinh tấn. Như vậy, chúng ta phải làm thế nào để khắc phục sự giải đãi? Chúng ta nên có những suy nghĩ như sau: “Nếu không tinh tấn, chúng ta sẽ thất bại. Thất bại là như thế nào? Thất bại là rơi vào sự đau khổ. Đau khổ là như thế nào? Cuộc sống luân hồi sẽ kéo dài không biết bao lâu nữa. Không khéo, chúng ta sẽ đi bốn ác đạo. Chúng ta không cần phải chờ đợi lâu. Thiên đàng và địa ngục là ở ngay trong đời sống bây giờ đây.” Chúng ta cũng có thể nhớ lại lời dạy của Đức Phật. Ngài có câu nói: “Qua biển khổ được là nhờ sự cố gắng”. Cũng như một người muốn qua sông, họ phải bơi lội. Khi bơi, họ phải dùng hết sức lực của hai tay và hai chân để vượt qua dòng sông. Khi hành thiên, chúng ta cũng phải như thế.

4. Hỷ Giác Chi: Khi hành giả bắt đầu tinh tấn trở lại và theo dõi sát sao đối tượng, hỷ giác chi sẽ phát sanh. Hỷ giác chi có trong thiền định lần thiền quán. Ở đây, sư chỉ giải thích về hỷ giác chi trong thiền quán.

Trong thiền quán, có năm loại hỷ, xếp theo mức độ từ thấp đến cao. Đó là tiểu hỷ, sát na hỷ, hải triều hỷ, thượng thăng hỷ, và sung mãn hỷ.

Khi thân yên và tâm tịnh lạc, hỷ giác chi sẽ sanh lên. Đầu tiên, tiểu hỷ giác chi là trạng thái làm hành giả nổi da gà hoặc tóc dựng lên, còn gọi là dựng tóc gáy.

Thứ hai là sát na hỷ giác chi. Khi trời mưa, chúng ta thấy trời chớp. Ánh chớp xẹt xẹt một giây rồi tan mất. Sát na hỷ giác chi mà chúng ta kinh nghiệm trong thân cũng giống như vậy. Có một cảm giác xẹt, xẹt, xẹt... dễ chịu và thoải mái, không phải một chỗ mà nhiều chỗ trong người chúng ta. Thí dụ nó có thể bắt đầu từ đầu rồi chạy rần rần xuống dưới. Hoặc từ dưới, nó đưa lên và xẹt lên trên. Những cảm giác như vậy gọi là sát na hỷ giác chi.

Thứ ba là hải triều hỷ giác chi. Nếu đã từng đi tắm biển, chắc quý vị đã có kinh nghiệm với sóng nước. Khi sóng tới, nước dội vào người. Rồi sóng nước bắt đầu đưa người lên rồi kéo người xuống, lên, xuống, lên, xuống như vậy. Người đó không chống được với sức mạnh của sóng nước. Với hải triều hỷ giác chi, hành giả cũng kinh nghiệm tương tự. Hành giả có thể cảm nhận cái sức đưa của sóng nước trong người, chuyển qua chuyển lại nhẹ nhàng và không đau nhức.

Thứ tư là thượng thăng hỷ giác chi. Chắc quý vị đã từng thấy bông gòn hay lá cây bị gió cuốn từ dưới đất lên trên không trung. Kinh nghiệm thượng thăng hỷ cũng giống như vậy. Nó bắt đầu

từ trong người, lúc đầu nhẹ nhàng và rồi cuốn hút lên. Hồi trước hành giả ngồi thiền thấy nặng nề trong người. Nhưng trong giây phút thượng thăng hỷ, hành giả sẽ thấy người nhẹ nhàng gần như bay bổng lên. Lúc sư học thiền tại Trung tâm thiền Mahasi vào năm 1980, Ngài hòa thượng phó thiền sư có kể một câu chuyện mà chính mắt ngài thấy. Ngài thấy một thiền sinh đang ngồi thiền rồi vị ấy bắt đầu nhẹ nhàng bay lên, đưng tới trần nhà rồi bắt đầu xuống, xuống... Ngài nói đó chính là thượng thăng hỷ.

Thứ năm là sung mãn hỷ, khi phát sanh, thiền sinh cảm thấy thoải mái và dễ chịu. Nó thâm trầm ở trong tâm. Thiền sinh cảm giác ít đói và ít khát. Trong năm loại hỷ, cái hỷ này thường kéo dài.

Dù cái hỷ nào phát sinh, hành giả cũng phải có trí nhớ ghi nhận. Nếu không ghi nhận, hành giả sẽ dính mắc với nó. Vì khi ghi nhận, hành giả sẽ thấy hỷ sanh lên rồi diệt đi. Điều quan trọng là hành giả phải thấy sanh diệt. Cái gì cũng sanh rồi diệt. Nếu không ghi nhận, cái hỷ sẽ trở thành chướng ngại.

Như vậy, một người có thể thành công trong pháp thiền. Nhưng nếu bỏ thực tập, cái hỷ lạc đó vẫn đứt như thường vì nó vẫn là pháp thế gian. Chỉ có ở các vị a la hán, tâm hỷ ở mức độ cao này sẽ không đứt. Vì không còn phiền não nữa, các vị ấy có thể dùng thần thông để giáo hóa và độ chúng sanh.

5. Tịnh Giác Chi: Tịnh giác chi là một trạng thái thoải mái, thư thái và nhu nhuyễn của thân. Tâm cũng bắt đầu thanh tịnh. Tâm tịnh đưa tới tâm định. Đôi khi hành giả ngồi và cảm thấy “ Ô! Tâm tôi tịnh”. Đó là hành giả thấy được tịnh giác chi hay khinh an giác chi.

6. Định giác chi. Ở đây sư muốn giải thích để hành giả hiểu rõ sự liên quan giữa định giác chi và thiền tứ niệm xứ. Định

giác chi còn gọi là sát na định giác chi phát sinh trong lúc hành giả ngồi thiền hoặc đi kinh hành. Hành giả thấy rõ là “khi có chánh niệm ghi nhận đối tượng thì tâm tôi hay biết đối tượng đó.” Nhờ có tâm định, hành giả mới thấy rõ trọn vẹn một hơi thở, thấy sự bắt đầu của hơi thở và sự chấm dứt của hơi thở. Thở vào cũng như thở ra, mỗi sát na hành giả đều thấy tâm của mình. Vì thế mỗi niệm cũng là mỗi sát na định.

- **Một bước một niệm:** Ví dụ hành giả đi kinh hành với sự chú tâm liên tục của sự đi kinh hành. Chân mặt bước, biết là chân mặt bước; chân trái bước, biết là chân trái bước. Trong lúc hiện tại, chân này bắt đầu dở, biết chân dở; chân này bắt đầu bước, biết chân bước. Chân kia bắt đầu bước, biết chân bước. Hành giả luôn luôn tiếp tục ghi nhận và không để tâm suy nghĩ chen vào. Như vậy, chỉ một niệm thôi, một bước, một niệm. Mặt bước, niệm. Trái bước, niệm. Mỗi sát na niệm tạo điều kiện cho sát na định phát sinh để hành giả có thể thấy trọn vẹn sự đi kinh hành của mình. Vì thế có sát na niệm cũng bao gồm ý nghĩa là có sát na định.
- **Mỗi bước hai niệm:** Có hành giả đi chậm hơn--đi một bước mà có hai niệm. Vị ấy thấy bước, niệm; rồi thấy đạp, niệm. Như vậy, vị ấy có hai niệm hay hai sát na định. Dở, biết dở. Đạp, biết đạp.
- **Mỗi bước ba niệm:** Có hành giả đi chậm hơn nữa. Đi một bước mà có tới ba niệm Dở một cái, biết. Bước tới một cái, biết. Đạp xuống một cái, biết. Với ba niệm trong một bước, hành giả có ba sát na định trong đó.

Tại sao mà hành giả phải niệm nhiều như vậy? Niệm mặt bước, trái bước không được sao? Hành giả có thể niệm mặt bước, trái bước một cách tự nhiên. Nhưng nếu thấy niệm mặt

bước trái bước mà tâm vẫn suy nghĩ, hành giả có thể tăng thêm thành hai niệm--dỡ, đạp. Nếu tâm vẫn suy nghĩ, hành giả niệm thêm ba cái--dỡ, bước, đạp, nghĩa là có ba niệm trong một bước. Khi niệm nhiều như vậy, cái tâm không thể đi đâu được. Đó gọi là có sát na định.

Bình thường, hành giả có thể kết hợp những cách niệm nhiều ít khác nhau trong một thời đi kinh hành. Nếu đi kinh hành trong bốn mươi lăm phút, hành giả có thể chia thời gian này làm ba phần. Trong mười lăm phút đầu, hành giả đi bình thường, mặt bước, trái bước - mặt bước, trái bước, nghĩa là một niệm trong một bước. Trong mười lăm phút giữa, hành giả niệm dỡ, đạp, dỡ, đạp, nghĩa là hai niệm trong một bước. Trong mười lăm phút cuối cùng, hành giả đi chậm lại và niệm dỡ, bước, đạp... nghĩa là ba niệm trong một bước. Còn việc chọn niệm trong một bước là tùy mỗi hành giả. Nếu thấy tâm không định, hành giả có thể tăng thêm số niệm. Điều quan trọng hành giả cần lãnh hội là thiếu chánh niệm sẽ dẫn đến thiếu sát na định và có bao nhiêu chánh niệm là có bao nhiêu sát na định vậy.

7. Xả Giác Chi: Tâm xả là tâm thẳng bằng, tâm quân bình. Xả giác chi sanh lên khi hành giả thấy sự thay đổi hay sự sanh diệt của danh và sắc mà tâm vẫn thẳng bằng, quân bình, không buồn, không lo, không có khó khăn. Khi tâm lặng yên, quân bình, hành giả sẽ cảm thấy ít có buồn ngủ và không mệt mỏi, chán nản. Hành giả có thể ngồi lâu, đi lâu và ít ngủ.

Pháp Hành và Thất Giác Chi

Trong khi hành đạo, có ba giác chi luôn luôn có mặt trong hành giả. Đó là niệm giác chi, tinh tấn giác chi và tỉnh giác giác chi hay trạch pháp giác chi. Đức Phật dạy điều này trong phần đầu của Kinh Đại Niệm Xứ: “Vị Tỳ khuru sống quán thân trong

thân..., quán thọ trong thọ...,quán tâm trong tâm..., quán pháp trong pháp... Tinh cần, Tỉnh Giác, và Chánh niệm...” Khi bất cứ giác chi nào khác sanh khởi, hành giả luôn luôn có ba giác chi này--tinh cần, trí nhớ ghi nhận và tâm hay biết-- để thấy và biết. Đó gọi là thấy thất giác chi từ chi này sanh lên chi khác.

Như vậy khi hành thiền, thất giác giác chi luôn luôn sanh lên trong quý vị. Một trong thất giác chi, hoặc hai trong thất giác chi, hoặc ba trong thất giác chi luôn luôn có mặt trong tâm quý vị. Để hành thiền dĩ nhiên quý vị phải có niệm giác chi rồi. Khi có chánh niệm, quý vị sẽ có trạch pháp giác chi... Khi mà thất giác chi sanh lên một lượt thì quả bồ đề sẽ trở. Hiện nay, trong lúc chúng ta hành thiền, thất giác chi có sanh lên nhưng mà chưa trọn vẹn và chưa đồng bộ một lượt với nhau. Vì thế, sự giác ngộ chưa tới và chúng ta chưa kinh nghiệm được toàn bộ thất giác chi. Nhưng hành giả nên tin tưởng rằng đây là những giác chi hay những tâm sở thiện sẽ đưa hành giả đến sự giải thoát. Hãy tiếp tục thực hành và hành giả sẽ thành công.

BÀI 12

TỨ DIỆU ĐẾ

(090729)

Giới Thiệu Tứ Diệu Đế

Chúng ta đang thực tập thiền minh sát hay tứ niệm xứ. Nói chính xác hơn, chúng ta đang thực tập Đạo Đế, chân lý thứ tư trong bốn chân lý cao thượng mà cách đây hơn 2.000 năm, Đức Phật đã khám phá và truyền dạy cho chúng ta.

Sự thật luôn luôn có trên thế gian này nhưng chỉ khi có một vị Phật ra đời, Ngài mới tuyên bố rõ về những sự thật này. Chúng ta có diễm phúc được sanh ra trong thời kỳ có chánh pháp của Đức Phật. Và may mắn hơn nữa, chúng ta đang đi trên con đường giải thoát mà Ngài đã đi qua và truyền lại cho chúng ta. Vì thế, chúng ta cũng nên hiểu rõ thế nào gọi là bốn sự thật mà Ngài đã chứng ngộ.

Đức Phật tuyên bố bốn chân lý này trong bài pháp Ngài giảng gần thành phố Ba la nại của xứ Vanarasi. Đây là thời pháp đầu tiên nhưng cũng là thời pháp cuối cùng của Đức Phật. Trước khi nhập Niết Bàn, Đức Phật đã hỏi các đệ tử xem họ có còn hoài nghi gì trong giáo Pháp của Ngài. Không có vị nào thắc mắc vì tất cả các vị đó đều là bậc thánh nhân. Tuy vậy, với tâm đại bi, Đức Phật vẫn tóm tắt giáo lý của Ngài trong một câu ngắn gọn và dạy cho các đệ tử, “Dễ duôi là chết, không dễ duôi là sống”. Con đường chúng ta đang đi theo là con đường đúng mà Đức Phật đã dạy. Ngày cũng như đêm, trừ khi chúng ta quên, chúng ta tập nhớ, nhớ. Nếu không quên, chúng ta không chết nghĩa là như vậy.

Bây giờ chúng ta tìm hiểu vài điểm trong Tứ diệu đế. Trước nhất là Khổ đế. Khổ đế là có thật vì trong cuộc đời, chúng ta luôn gặp và sống với sự đau khổ. Nếu có sự khổ thì phải có nguyên nhân của sự khổ. Đức Phật nói nguyên nhân của sự khổ là lòng ham muốn. Tuy nhiên, nếu Đức Phật chỉ nói về sự đau khổ và nguyên nhân của sự đau khổ thì giáo lý của Ngài sẽ làm cho con người bi quan. Đức Phật nói thêm là nếu có khổ thật như vậy thì cũng có cái vui thật. Ngài nói cái vui thật này cũng là một cái quả. Như vậy, nhân của cái vui đó là gì? Ngài nói nhân của sự an vui thật đó chính là Bát Chánh Đạo hay Đạo đế. Đó chính là con đường mà chúng ta đang đi vậy.

Khi đi trên Bát Chánh Đạo, chúng ta cần phải thấy gì? Đức Phật dạy chúng ta cần phải thấy khổ. Nếu đã thấy khổ thật thì công việc kế tiếp của chúng ta là phải diệt cái nhân của khổ. Vì vậy chúng ta ngồi thiền để có thể thấy sự khổ. Nhưng chúng ta phải thấy sự khổ như thế nào mới được gọi là “thấy sự khổ thật sự”. Đức Phật tuyên bố, “sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết là khổ” nhưng chúng ta khó thấy thế nào là khổ của sự già. Khi còn trẻ, bạn bè gặp nhau, chúng ta đâu có thấy già, thấy khổ. Nhưng sau nhiều năm, khi gặp lại người bạn đó, chúng ta than thở, “Ôi, tóc người đó bạc rồi! răng người đó rụng rồi! Thấy vậy mới là thấy khổ thật. Nhưng thấy như vậy vẫn chưa đủ. Chúng ta chỉ mới thấy cái quả của sự già chứ chưa thấy cái nhân của nó. Tại sao chúng ta không thấy cái nhân của sự già được? Đó là vì chúng ta không có trí tuệ minh sát, không hành thiền minh sát, hay nói khác đi, chúng ta không đi trên Đạo đế hay Bát Chánh đạo.

Ba Loại Khổ

Đức Phật dạy, “ Khổ là cái khó chịu đựng” và “Có ba loại khổ.” Một là khổ vì “hai lần khổ” còn gọi là khổ khổ. Hai là khổ vì sự thay đổi. Và ba là khổ vì sự tạo tác của các pháp hành.

Khổ vì Sự Thay Đổi: Thế nào là khổ vì sự thay đổi? Cả ngày lẫn đêm, chúng ta luôn luôn khổ vì sự thay đổi này. Bất cứ đối tượng nào khi đi sâu vào chúng ta đều gặp sự khổ này. Thí dụ, chúng ta đi xem một vở kịch rất hay. Khi vở kịch bắt đầu, chúng ta rất thích thú và háo hức xem. Nhưng ở đoạn giữa hoặc đoạn cuối của vở kịch, chúng ta bắt đầu thấy mệt và buồn ngủ. Mất mồi và sức khỏe bắt đầu kém lại. Đó là khổ vì sự thay đổi.

Nghe một giọng hát cũng vậy. Lúc đầu chúng ta thích thú lắng nghe. Nhưng ngồi nghe một thời gian, chúng ta bắt đầu chán vì sự thay đổi. Có hai trường hợp. Nếu người đó hát dở quá, chúng ta thay đổi và không thích. Đó là khổ vì sự thay đổi. Hoặc giọng hát đó vẫn tiếp tục rất hay nhưng chúng ta mệt mồi và không có sức để nghe. Đó là khổ vì sự thay đổi.

Có một mâm cơm dọn giữa bàn ăn rất là ngon. Chúng ta dùng và thấy thú vị trong lúc dùng. Nhưng sau một thời gian dùng, chúng ta bắt đầu thay đổi, không muốn ăn nữa. Nếu cố gắng ăn, cơ thể cũng không thể tiếp thu được nữa. Đó là khổ vì sự thay đổi.

Khổ trong sự thay đổi của thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm... tất cả đều là khổ vì sự thay đổi. Thân kinh có thể cho một cảm giác vi tế về sự khoái lạc nhưng nó cũng cho một cảm giác đau khổ khi có sự thay đổi. Vì thế, Đức Phật không cho sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm... là xấu. Đối tượng chỉ là đối tượng nhưng tâm mình đau khổ vì nó thay đổi. Đó là khổ vì sự thay đổi.

Khổ Vì Sự Tạo Tác Của Pháp Hành: Thứ ba là khổ do sự tạo tác của các pháp hành. Tiếng Pali là *sankhara dukkha*. Thân và tâm của chúng ta là những pháp hành. Chúng do những điều kiện hợp lại và tạo thành. Những điều kiện này hợp lại, tạo tác và thay đổi. Sự tạo tác và thay đổi này chính là sự đau khổ.

Phải Thấy Vô Thường, Khổ, Vô Ngã

Mỗi buổi sáng, sư thường đọc ba câu kệ trong Kinh Pháp cú bằng tiếng Pali.¹

*Sabbe sankhārā aniccā
Yada pannāya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā*

*Sabbe sankhārā dukkhā
Yadānnaya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā*

*Sabbe dhamma anattā
Yada pannayā passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā*

Nghĩa tiếng Việt là

Khi người có trí tuệ quan sát thấy rằng các tập hợp pháp là thay đổi trong giờ nào, vị đó thấy thay đổi, thay đổi, thay đổi... rồi bắt đầu chán nản sự thay đổi đó. Đó là con đường đúng rồi! Người đó đi trên con đường trung đạo.

Khi người có trí tuệ quan sát thấy rằng các tập hợp pháp là khổ trong giờ nào, vị ấy thấy khổ, khổ, khổ... rồi bắt đầu chán nản sự khổ đó. Đó là con đường trung đạo vậy.

Khi người có trí tuệ quán sát thấy rằng các pháp là vô ngã trong giờ nào, vị đó chán nản sự khổ trong giờ đó. Đó là con đường trong sạch. Đó là con đường trung đạo vậy.

1 Câu 277, 278, 279. Kinh Pháp Cú (Phẩm Đạo) (The Dhammapada, Verses and Stories Myanmar Pitaka Association, Yangon. Myanmar 1995. Trang 381-382)

Trong một giờ ngồi thiền, vừa khi chúng ta bắt đầu ngồi và chú tâm quán sát sự chuyển động của thân thì tâm chúng ta cũng bắt đầu phóng. Chúng ta suy nghĩ, suy nghĩ... rồi buồn và lo, buồn và lo. Vừa thấy tâm buồn và lo, buồn và lo, chúng ta lại thấy cái đau hiện ra trong thân. Như vậy thân thay đổi, khổ! Rồi tâm thay đổi, khổ! Sự cấu tạo của thân cũng là nguyên nhân sự đau khổ của thân. Khi ngồi thiền, chắc chắn quý vị sẽ thấy và kinh nghiệm như vậy!

Về điểm này, Đức Phật nói khổ cần phải thấy. Khi thấy khổ như vậy, tâm tham ái không sanh lên được. Khổ quá thì không thể hưởng vui được. Hai cái này sanh lên một lượt. Vì vậy chúng ta mới thấy lời dạy của Đức Phật là đúng đắn. Nếu chỉ bảo hãy thấy khổ, người ta sẽ hỏi, “Làm sao thấy được khổ? Nếu chỉ bảo hãy bỏ tham ái vì nó là cái nhân của khổ, người ta sẽ nói “Làm sao bỏ tham ái được? Sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm... ai mà chịu bỏ.” Nhưng nếu chúng ta ngồi thiền và thấy cái quả khổ này, không phải cái khổ của già, đau, chết mà cái khổ vì sự thay đổi, thấy khổ như thế sẽ dẫn đến sự buông bỏ tham ái. Thấy khổ như thế là thấy với trí tuệ.

Khi chúng ta thấy cái khổ vì thay đổi này một cách rõ ràng và trọn vẹn, tuệ minh sát sẽ chín muồi. Chúng ta sẽ thấy rằng không có quyền lực nào đảm bảo thân này luôn được khỏe mạnh cũng như không có cái gì có thể làm chủ và sai khiến được tâm. Tâm muốn đi đâu thì nó đi. Có một đối tượng nào rõ ràng, nó chạy theo đối tượng đó. Nhờ có tuệ minh sát, chúng ta mới thấy được sự thay đổi. Chúng ta thấy thay đổi, khổ, thay đổi, khổ... và đến một giây phút nào đó chúng ta không thấy cái gì nữa ngoài thân tâm này chỉ là một khối đau khổ. Đó là giây phút mà ba pháp vô thường, khổ não, vô ngã sanh lên cùng một lượt. Vào giây phút mà hành giả thấy ba pháp này với tuệ minh sát, hành giả mới thấy có vui thật vì đã thấy khổ thật rồi.

Cái vui thật sẽ hiện ra trong giây phút đó.

Đức Phật tuyên bố cái nhân của sự đau khổ là lòng ái dục. Ái dục không chỉ trong trong cõi dục giới này. Khi quý vị muốn sanh, muốn ở và tồn tại ở cõi sắc giới và vô sắc giới, đó cũng là một sự tham muốn. Dù sanh ở cõi nào, sự đau khổ cuối cùng của chúng ta cũng là sự chết.

Như vậy, nơi nào không có đau khổ thì nơi đó có sự an vui thật sự. Nếu cái khổ cuối cùng của chúng ta là chết thì sự không chết hay bất tử chính là an vui. Sự an vui qua kinh nghiệm tu tập không phải đến từ sắc, thanh, hương, vị, xúc ở bên ngoài... mà ở sâu kín trong tâm. Không già, không bệnh, không chết, đó là nghĩa phủ định của sự an vui. Nhưng nghĩa xác định của sự an vui đơn giản chỉ là sự an vui thật sự và tuyệt đối. Sự an vui này không ở trong quá khứ, không ở trong tương lai, không ở đâu hết mà ở trong hiện tại. Đó là đặc tánh của tâm yên lặng vắng bóng sự đau khổ. Như vậy an vui là sự giải thoát khỏi quá khứ, khỏi tương lai, và khỏi hiện tại vì nó không còn một cái gì cả mà đơn giản chỉ là sự an vui.

Xác Định Con Đường Đi

Đạo để chính là con đường thì quý vị đang thực tập. Quý vị đang hành đúng vì quý vị có giới, định và tuệ. Nếu biết mình đang đi đúng thì quý vị hãy tiếp tục đi để tới nơi. Quý vị sẽ đắc Đạo tâm khi thấy tứ diệu đế cùng một lượt. Bà Dipa Ma thường khuyến khích như sau, “Đức Phật đã giác ngộ như vậy, nếu mình ráng tu, mình cũng sẽ giác ngộ như Ngài.” Muốn trở thành một vị giác ngộ hoàn toàn là rất khó nhưng đi theo con đường mà một bậc toàn giác đã tìm ra thì đâu có khó. Quý vị chỉ cần biết số trên con đường mình đã chọn và cứ tiếp tục đi tới thôi—“Con đường đi của tôi là từ số ba, lên số năm rồi lên số tám là điểm cuối cùng của nó.” Đó chính là Bát Thánh đạo vậy.

...Những gì khiến ta đến khóa thiền này là do ta đã nhận ra được rằng cách đi tìm hạnh phúc ở đời thường thực sự không có hiệu quả. Rất nhiều khi ta cảm thấy bất an, tham ái, sân hận, và cố tìm cách buông bỏ chúng. Trong thiền tập, ta biết cách nắm bắt nơi nào của tiến trình tâm mà THAM ÁI đang trở thành DÍNH MẮC hoặc nơi nào mà CẢM THỌ đang chuyển dần sang THAM ÁI.

Cũng thế nhờ duy trì chánh niệm, ta có thể đang kinh nghiệm một LẠC THỌ nhưng biết cách không cho nó trở thành TÂM HAM THÍCH (Ái). Hoặc có thể đang kinh nghiệm một KHỔ THỌ nhưng biết cách không để nó thành tâm SÂN. Do đó ta biết cách làm sao tuy có đau nơi thân nhưng không để tâm bị khổ vì nó. Đau thân là một việc còn khổ tâm từ cái đau đó lại là một việc khác. Do đó ta có thể giữ an tịnh giữa cơn đau thể chất này. Tâm hay biết đối tượng càng trọn vẹn thì chánh niệm càng duy trì liên tục nên tham ái, dính mắc không thể biến thành hành động. Thế là nguyên nhân của đau khổ (TẬP) đã bị loại trừ nhờ biết duy trì chánh niệm liên tục. Nói tóm lại đó là cách thực tập để chấm dứt «Sanh và Chết» của Đức Phật.

Trong giáo pháp của Đức Phật, Ngài không tạo ra một thể giới siêu hình nào để ta lạc lõng trong ấy mà chỉ dạy ta CẦN NHÌN VÀO TÂM TA xem điều gì đang xảy ra bằng tâm hay biết và bằng tâm chánh niệm ghi nhận. Thí dụ ta hay biết trong tâm đang có THAM hay SÂN, từ đó phăng lần đến căn nguyên của nó (do một cảm thọ hay xúc chạm nào đó chẳng hạn). Phải thấy rõ tiến trình tâm này mới có thể tách rời và buông bỏ được nó. Đó chính là sự chấm dứt khổ (Diệt đế).

Sự chấm dứt này chỉ xảy ra nơi và lúc nào mà khổ khởi sanh. Chỉ khi nào ta tìm được dấu vết, cội nguồn của nó rồi theo dõi được sự vận hành của nó, ta mới biết cách buông bỏ khổ đau ngay tại chỗ đó (trong khoảnh khắc hiện tại) và do vậy ta mới không bị khổ nữa (Đạo).

PHẦN II

Hỏi Đáp Về Pháp Hành Tứ Niệm Xứ

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

* **Câu hỏi:** Làm thế nào để chúng con có thể sống trong đời thường mà không gặp năm chướng ngại?

Trả Lời: Chỉ có bậc A la hán mới sống trong đời thường mà không gặp năm chướng ngại. Chúng ta phải làm gì khi gặp năm chướng ngại giữa đời thường? Đức Phật dạy hãy ghi nhận và nói nhỏ nhỏ trong tâm, “Ô! Đó là chướng ngại! Ô! Đó là chướng ngại!” Luôn luôn phải làm như vậy. Hồi trước chúng ta không biết chướng ngại, bây giờ biết chướng ngại rồi thì chỉ cần ghi nhận. Chướng ngại là chướng ngại. Chướng ngại chỉ là đối tượng để ghi nhận thôi. Nếu suy nghĩ đến, chúng ta chỉ cần ghi nhận, “À! suy nghĩ là suy nghĩ! Suy nghĩ là vọng tưởng”. Tự nhiên suy nghĩ sẽ mất vì trên thế gian này, không có gì là thường cả. Đối với tham hay sân cũng vậy. Chúng ta ghi nhận, “À, tham à!”, “À, sân à!” Chỉ cần biết như vậy. Nói khác đi, mình cần biết tâm. Cái biết đó là cái sẽ gìn giữ được tâm.

* **Câu hỏi:** Ban ngày chúng con biết là chúng con luôn chánh niệm nhưng ban đêm, trong giấc ngủ, nhất là trong giấc mơ, thì việc chánh niệm sẽ như thế nào? Và thêm nữa, nếu ngủ mà không mơ thì làm thế nào để biết là mình chánh niệm?

Trả lời: Thứ nhất, thiên sinh có thể chánh niệm trong giấc ngủ không?

Hồi mới tập thiền, sư có nghe vị thiền sư nói là ban ngày nếu có trí nhớ đầy đủ thì trong lúc ngủ mình cũng có trí nhớ, sư cũng thắc mắc: Ban ngày, sư còn không có trí nhớ đầy đủ thì làm sao trong lúc ngủ sư có thể có trí nhớ để mà niệm ngủ? Nhưng Đức Phật có giải thích điều này trong kinh tạng Pali.

Ngài dạy rằng trong lúc ngủ, nếu có trí nhớ, mình có thể niệm được giấc chiêm bao.

Trở lại trường hợp của chúng ta. Hồi trước chúng ta đâu có trí nhớ đầy đủ, cứ quên trước quên sau. Ở ngoài đời, chúng ta thường nhớ cái mà chúng ta có điều kiện ghi nhận và học hỏi đầy đủ. Thí dụ, chúng ta học giỏi và nhớ giỏi. Khi đọc sách, chúng ta nhớ một quyển rồi hai quyển, nhớ việc này việc nọ... Đó là cái nhớ ở ngoài đời.

Nhưng “cái nhớ ngay trong lúc hiện tại” hay chánh niệm là cái mà chúng ta không có. Đây là cái nhớ mà Đức Phật khám phá ra. Khi người ta tu niệm đầy đủ rồi, cái trí nhớ này có một sức mạnh đặc biệt. Nó trở thành một loại nghiệp báo và từ đó, đưa đến trí tuệ. Trí nhớ này có sự sáng suốt là như vậy.

Sau một thời gian hành thiền, sư mới bắt đầu hiểu câu nói trên của vị thiền sư. Nhưng lúc thầy sư nói câu đó, sư không hiểu. Giống như quý vị trình pháp vậy. Ngày nào sư cũng nói “vô thường, khổ não, vô ngã” nhưng quý vị đâu có hiểu. Thậm chí, sư có thể nói, “vô thường, khổ não, vô ngã” suốt cả đời, quý vị vẫn không hiểu. Nhưng một ngày nào đó, tự nhiên quý vị tỉnh giác, “Ô! Tự nhiên nó không có! Nó mất! Có một giây phút, nó mất!”. Từ đó chúng ta mới thấy sự vi diệu của việc chánh niệm trong giấc chiêm bao. Khả năng thấy được cái này thuộc về những thiền sinh tự động có chánh niệm. Ở giai đoạn mà trí nhớ trở nên đầy đủ và chín muồi, hành giả sẽ tự động có chánh niệm trong lúc chiêm bao.

Về phần thứ hai của câu hỏi. Khi giấc ngủ không có chiêm bao, làm sao chúng ta biết là mình có chánh niệm?

Trong lúc ngủ, không thể có chánh niệm. Nếu có chánh niệm thì hành giả không ngủ được. Vì vậy không cần chánh

niệm trong lúc ngủ. Đơn giản, ngủ chỉ để ngủ.

Tại sao chúng ta không ngủ được khi có chánh niệm? Vì chánh niệm là một đặc tánh tinh thức của tâm. Nếu quý vị niệm, niệm, quý vị sẽ không ngủ được đâu. Nếu tiếp tục niệm, quý vị càng không ngủ được. Nếu muốn ngủ, quý vị không nên chánh niệm tích cực và chi tiết mà chỉ nên niệm tổng quát. Quý vị để tâm ở hơi thở rồi theo dõi hơi thở. Quý vị sẽ ngủ với chánh niệm không nhìn thấy chi tiết. Nếu nhìn và theo dõi chi tiết, quý vị sẽ không ngủ được. Mục đích chính của chánh niệm là giúp cho có trí tuệ thấy rõ các đặc tánh của pháp. Vì thế, khi bắt đầu giấc ngủ, chúng ta chỉ cần niệm để ngủ thôi.

* **Câu hỏi:** Bạch Ngài niệm hơi thở ở bụng và ở mũi có đem lại những kết quả khác nhau hay không?

Trả lời: Kết quả khác nhau tùy theo vị thiền sư hướng dẫn. Theo phương pháp của Ngài Mahashi, Ngài thấy chú tâm nơi bụng thì dễ nhận thức được thân quán niệm xứ. Bởi vì thân quán niệm xứ, thân là xúc phải đụng. Như vậy khi chúng ta theo dõi bụng: phồng, phồng, bắt đầu nó sẽ có trạng thái chuyển động và nó cứng. Khi xẹp thì chúng ta cũng thấy di động và cuối cùng cũng thấy có sự cứng. Vì vậy Ngài Mahashi, Ngài giải thích rất rõ. Ngài nói chú tâm nơi mũi thường nhẹ, nó vào thiền định nhiều hơn. Nhưng đối với đối tượng của thọ quán niệm xứ và thân quán niệm xứ thì không phải là chướng ngại. Chúng ta thở nơi bụng cũng được, nơi mũi cũng được miễn làm sao biết tâm ở nơi đó là được. Thở nơi ngực là những người tập yoga hay là tập thể thao, người ta thở nơi ngực để mà có sức khỏe. Bởi vậy muốn thân khỏe, họ phải hít thở cho mạnh cho phổi nó nở cho thân khỏe. Nếu thiền minh sát, mình phải thấy thay đổi rất hơi khó cho người thiền sinh mới. Khi mà thiền sinh tiến bộ thì không có chướng ngại. Nhưng bảo đảm thiền chỉ nơi mũi nơi

bụng đó là truyền thống có nhiều nhất.

* **Câu hỏi:** Nếu một hành giả đang hành vipassana mà thực tập thêm 1 đề mục thiền định nào đó thí dụ đề mục tâm từ có làm trở ngại cho quá trình hành thiền Vipassana hay không? Kính xin Ngài giải thích thêm.

Trả lời: Chướng ngại thì không có chướng ngại mà phải biết cách dùng. Thí dụ, đang hành thiền minh sát, nhưng sau 1 giờ nào đó muốn hành thiền tâm từ thì hành thiền tâm từ. Chúng ta không chuyển qua chuyển lại trong 1 giờ mà chúng ta hành thiền riêng rẽ. Vì mỗi loại thiền có sức mạnh riêng. Nhưng mà nếu mình thành công rồi, kinh nghiệm rồi thì không có vấn đề gì hết. Bất cứ giờ nào mình dùng được hết vì đó đều là Pháp của Đức Phật. Nói ví dụ cho chúng ta dễ hiểu: thuốc để trị bệnh. Người đông phương người ta thường tin tưởng thuốc bắc cũng như thuốc tây. Như vậy đôi khi thuốc tây người ta uống buổi sáng, chiều người ta mới dám uống thuốc bắc. Không uống gần nhau – nếu gần nhau nó công phạt. Vì thuốc tây nó cũng có công hiệu của nó, nếu mà dùng gần với thuốc bắc nó sẽ có công phạt với nhau. Nếu dùng 1 thứ thuốc cũng vậy, sáng 1 viên, trưa 1 viên, chiều 1 viên, nhớ uống như vậy. Thì cái thiền này chúng ta cũng phải biết cách sử dụng. Khi Sư qua Mỹ, năm 1984 bà Dipa Ma dạy thiền niệm tâm từ nên bà dạy : “Khi sư ngồi thì Sư niệm tâm từ, khi sư đi đứng nằm thì sư niệm thiền quán luôn luôn mình ghi nhận đối tượng trong hiện tại. Như vậy để chia thời giờ riêng thì tập được. Nhất là người mới tập thiền không nên trong 1 khóa thiền mà dùng 2 phương pháp thì không nên. Cũng như đây rải tâm từ chỉ mỗi buổi sáng 10 phút, là đã trau dồi tâm trong sạch cả ngày rồi.

* **Câu hỏi:** Xin ngài giải thích làm thế nào để tâm chúng ta có thể tập buông bỏ vĩnh viễn và triệt để những tâm bất thiện để chúng không thể phát sinh trở lại nữa.

Trả lời: Triệt để buông bỏ những tâm bất thiện để chúng không trở lại nữa, đó là bậc thánh nhân. Bây giờ chúng ta mới tập buông bỏ cho nó đừng sanh lên từ bậc từ bậc. Điều thứ nhất hành giả tập làm sao xa lánh tội, nghĩa là hành giả thọ trì giới, diệt trừ những phiền não thô. Hành giả cố gắng thọ giới. Có giới rồi, quý vị tập hành thiền để xa lánh. Cái điểm nào mà quý vị ghi nhận thấy nó thay đổi quý vị lùi lại, tất cả trong thân thọ tâm pháp. Như vậy chúng ta mới diệt trừ những tâm bất thiện, những hiểu sai của chúng ta ngay trong giây phút này. Chúng ta tập thiền như vậy. Hồi nào tới giờ, chúng ta hiểu làm cho tất cả là thường là vui. Bây giờ chúng ta mới tập ngũ lực hồi nầy, chúng ta đi sâu vô, chúng ta thấy nó là vô thường, là khổ rồi chúng ta buông. Rồi đối tượng sanh lên, chúng ta theo dõi, thấy thay đổi, khổ và chúng ta buông. Cứ như vậy, cứ như vậy... Như vậy cái tuệ, cái độ hiểu biết của mình, nó xa lánh, xa lánh từ từ.. đúng độ của nó, người hành giả gọi là kinh nghiệm buông bỏ được từng khía cạnh một. Như vậy là qua sự kinh nghiệm chứ không phải qua sự suy nghĩ.

* **Câu hỏi:** Ngài dạy rằng, “Khi chánh niệm, chúng ta thấy những phiền não sanh khởi trong tâm nhưng chúng ta không có quyền lực gì hết để xua đuổi chúng!” Như vậy, khi thấy phiền não, chúng ta nên làm gì?

Trả lời: Phiền não là những tâm sở. Nếu không hành thiền, chúng ta sẽ không thấy được chúng. Có tâm sở tham, sân, si là có vô minh ở đó. Chúng ta không có quyền lực đuổi phiền não ra khỏi tâm vì không có vấn đề “tôi, ta” trong giáo pháp của Đức Phật. Nhưng nếu chúng ta chánh niệm, cái chánh niệm sẽ làm việc cho chúng ta. Khi biết có bóng tối, chúng ta không thể lấy quyền lực hay sức mạnh của tâm mà xua đuổi bóng tối được. Nhưng nếu chúng ta bật đèn lên (switch on), ánh sáng sẽ xuất hiện. Khi có ánh sáng, bóng tối tự động sẽ mất đi. Đó là

công việc của Pháp bảo. Chính pháp bảo thiên nhiên chứ không phải “tôi” hay “ta” có quyền năng đuổi nó. Chỉ có ánh sáng mới đuổi được bóng tối. Chánh niệm (mindfulness) là một tâm sở. Nếu chúng ta chánh niệm được một lúc, chúng ta có khả năng loại trừ bóng tối thâm si được một lúc. Quý vị đang thực tập chánh niệm. Hãy tin tưởng là chánh niệm sẽ xua đuổi phiền não trong tâm quý vị.

*** Câu hỏi:** Khi một thiền sinh có được tuệ minh sát trong khóa thiền, làm sao vị ấy có thể giữ được tuệ này khi trở về nhà, nơi mà cuộc sống đời thường không cho phép? Có bao giờ thiền sinh bị rút tuệ và mất đi luôn không?

Trả lời: Khi nói có được tuệ minh sát trong khóa thiền, chúng ta nên nói và hiểu cho rõ là thiền sinh đó có được bao nhiêu tuệ minh sát. Đó là một tuệ minh sát hay chỉ là chút chút thôi, chưa tới nơi tới chốn.

Khi một thiền sinh có được tuệ minh sát, điều này có nhiều ý nghĩa rất sâu xa. Nghĩa đầu tiên là thiền sinh ấy biết thế nào là hành thiền. Vị ấy biết rằng “Hồi trước tôi không biết hành thiền gì hết. Bây giờ tới đây, tôi cố gắng học. À, bây giờ tôi biết hành thiền. Khi đi, tôi có trí nhớ như vậy; khi ngồi, tôi có trí nhớ như vậy.” Có trí nhớ như vậy, ở đây gọi là hành thiền. Hiểu biết rõ công thức hành thiền và phương pháp sống trong hiện tại sẽ tăng thêm giá trị của người thiền sinh khi vị ấy trở về đời sống đời thường.

Sự xin nhắc lại là cuộc sống đời thường không ngăn cản hay cản trở việc thiền sinh có được tuệ minh sát. Ngược lại, thiền sinh nên tiếp tục vận dụng sự hiểu biết và kinh nghiệm hành thiền của mình ở đây vào cuộc sống khi trở về nhà. Vấn

đề chính là uyển chuyển sử dụng chánh niệm như thế nào.

Ở trường thiền, thiền sinh hoàn toàn không làm gì hết - “Tôi đi, tôi thiền; tôi đứng, tôi thiền; tôi ngồi, tôi thiền...” Ngoài việc chánh niệm trên bốn oai nghi, trường thiền còn yêu cầu thiền sinh giúp làm một số việc như quét nhà, rửa chén, lau chùi, dọn dẹp nhà ăn, nhà vệ sinh... Đây là “làm việc thiền” nghĩa là thiền sinh phải áp dụng chánh niệm vào những việc làm của mình. Làm đến đâu, chánh niệm ngay lúc đó.

Có một thiền sinh vừa trình pháp, kể lại kinh nghiệm “làm việc thiền” của mình mà sư thấy rất hay. Cô ấy nói, “Nếu làm chậm chậm, tôi mất khoảng bốn mươi lăm phút hay một tiếng. Bây giờ tôi quyết định làm nhanh và bắt đầu làm nhanh thì mất chỉ hai mươi phút thôi. Hai mươi phút công việc xong là do tác ý muốn làm nhanh. Rồi tôi bắt đầu làm nhanh. Tôi có chánh niệm và biết là chỉ cần hai mươi phút thôi. Công việc của tôi, nếu chậm, tôi biết là sẽ xong trong bốn mươi lăm phút.” Sư thấy đó chính là thiền trong đời sống rồi. Nếu cô áp dụng kinh nghiệm này vào đời sống thường ngày của cô thì rất là hay. Như vậy, sống ở đời không có chỗ nào không cho phép hay cấm chúng ta sống với chính bản thân mình và với trí nhớ của mình.

Ngài Munindra, vị thầy đầu tiên mà Sư học thiền, thường nói rằng khi một người biết chánh niệm (chánh niệm của pháp thiền Tứ niệm xứ) rồi, người đó làm việc gì cũng tốt. Nếu là đầu bếp, người đó nấu bếp rất giỏi; nếu là giáo sư, người đó dạy rất hay; nếu là họa sĩ, người đó vẽ rất đẹp. Như vậy tuệ minh sát sẽ giúp cho công việc của mình được tròn đủ và hoàn hảo thêm.

Bây giờ sư cũng khuyến khích thiền sinh cố gắng thực tập. Thực tập không phải là chỉ thực tập ở đây để rồi khi về trả lại chánh niệm cho thầy. Thực tập để biết chánh niệm là gì rồi đem

phương pháp này về nhà áp dụng vào đời sống. Chính vì lợi ích này mà quý vị mới đến đây hành thiền.

Có bao giờ rốt tuệ rồi mất đi luôn không?

Nếu chỉ có chút chút tuệ giác thì mất luôn. Nếu có tuệ giác cao và thật thì không mất. Quý vị đi tu để đạt được các tầng tuệ cũng giống như quý vị đi học vậy. Quý vị đến lớp học, thi đậu thì được lên lớp. Quý vị dự một khóa thiền minh sát, đạt đến hết một tiến trình tuệ giác thì cái tuệ này sẽ không mất.

Bây giờ sư nói đến cái tuệ nhỏ. Đây là cái tuệ mà quý vị có như quý vị hiểu sau khi trải qua kinh nghiệm hành thiền. Thí dụ như quý vị nghĩ, “À, hồi trước tôi không hiểu vô thường. Nhưng tôi bắt đầu ngồi thiền. Hễ không ngồi thì thôi, khi ngồi và chú tâm tới đâu, tôi thấy tới đó. Ôi! Thật là mới lạ! Hồi trước tôi không thấy và nghĩ như vậy. Sáng cũng vậy; trưa cũng vậy. Nhưng bây giờ đi học thiền, tôi bắt đầu xem lại. Đừng nghĩ tới ngày, đừng nghĩ tới giờ, đừng nghĩ tới phút. Hãy nghĩ tới giây. Khi ngồi, tôi thấy từng chập (thân và tâm) nhảy nhảy hoài. Ô, đây chính là vô thường!” Đây là tuệ suy diễn mà quý vị có từ những kinh nghiệm hành thiền đầu tiên. Nếu quý vị không tiếp tục tu thì cái tuệ này sẽ rút và mất.

Nhưng nếu quý vị thấy được sự sanh diệt của các pháp, cái tuệ này sẽ ở lại với quý vị.¹ Nếu quý vị không tiếp tục hành thiền trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật Thích Ca (sasana), nó vẫn sẽ ở lại.

Câu hỏi: Đức Phật dạy như thế nào về một người thực hành giáo pháp nhưng không tin về thuyết tái sinh trong đạo Phật. Và đạo Phật nói gì về một người thực hành giáo pháp nhưng theo

1 *Tuệ thứ tư là tuệ thấy rõ sự sanh và diệt của đối tượng. Tuệ này đến sau ba tuệ giác đầu tiên là tuệ thấy thân tâm, tuệ thấy nhân quả, tuệ thấy vô thường, khổ, và vô ngã.*

một tôn giáo khác như đạo công giáo chẳng hạn. What do the teachings say about the person who practice the dhamma but do not believe in the Buddhist explanation of the afterlife, meaning rebirth. And what do they say about a dhamma practitioner who follow a different religion like Christianity for example.

Trả lời: Như thế nào là một người thực hành giáo pháp mà không tin về thuyết tái sinh? Đức Phật ngài dạy chúng ta để giải thoát sự đau khổ ngay trong kiếp này, vậy đó thôi, ngay trong ngày hôm nay. Tin hay không tin. Nếu mình có sự đau khổ trong kiếp này như buồn và lo, làm sao hết buồn và lo, thì đức Phật dạy sống trong hiện tại. Vì vậy, người ta lại với đức Phật, đức Phật có một oai nghi, một cái thể tham thiền, thể cảm thắng ma vương, và thể ngăn cản chúng sanh đừng lo đừng sợ. Có một thể như vậy. Đức Phật dạy hãy sống trong hiện tại, đừng lo đừng sợ. Đừng gây với nhau làm đau khổ. Đức Phật dạy cho chúng ta cái lý sống sao cho bình yên, đừng lo đừng sợ ngay trong kiếp sống này. Tin tưởng kiếp sau hay trong kiếp sau? Hỏi trong kiếp này đang đau khổ làm sao giải thoát? Đức Phật nói: “Đừng có lo, có sợ, đừng gây đau khổ, sống trong hiện tại.” Đức Phật dạy như vậy.

Còn một người thực hành giáo pháp nhưng theo một tôn giáo khác như đạo công giáo chẳng hạn, thì đức Phật dạy như thế nào? Đức Phật ngài dạy pháp, không dạy phải có một niềm tin mù quáng đối với ngài. Như thế nào là đức Phật dạy pháp? Ngài dạy thân là pháp, tâm là pháp, tất cả là pháp, là thiên nhiên hết. Vậy đức Phật đâu có bắt phải niệm Ngài. Như vậy khi một người nào tin tưởng đức Phật không phải là tin tưởng Ngài mà phải tin tưởng pháp. Sư thường hay nói về đi máy bay. Máy bay làm gì? Máy bay đưa mình tới: American airline, Delta airline, Alaska airline có nhiệm vụ đưa mình tới. Cái đó là quan trọng. Như khi mình uống thuốc, thuốc không nói là người

nào đó mới uống thuốc này được: Người nói tiếng khác, màu da khác không uống thuốc đó được, không có như vậy. Tất cả ai đau khổ đều trị bệnh giống nhau. Máy bay cũng vậy, không nói người đó đó tôi mới cho bay. Còn người khác không được. Ai lên máy bay nó đều chở đi đến chỗ. Đạo đây gọi là trí tuệ. Không cần phải có một niềm tin mù quáng.

Câu hỏi: Tại sao muốn kinh nghiệm Pháp Bảo phải niệm thân, niệm tâm, niệm pháp mà không niệm Phật?”

Nếu thân có giới hạn, thọ có giới hạn, và tâm có giới hạn của nó là sự hay biết ở mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.. chỉ ở chỗ đó thôi. Nhưng quán pháp rất là rộng vì Đức Phật gọi tất cả chỉ một chữ thôi. Đó là dhamma. Thiện cũng là pháp, ác cũng là pháp. Không thiện không ác cũng là pháp. Rất rộng. Ngoài quán thân, quán thọ, quán tâm, tất cả là pháp hết. Như vậy khỏi cần đặt tên đó là cái gì. Đó là pháp bảo. Như vậy chúng ta mới kinh nghiệm và lãnh hội hết trong đời sống chúng ta. Chúng ta sống với pháp bảo mà chúng ta không hay. Pháp bảo là gì? Đó là thân, thọ, tâm, pháp. Và nếu cúng ta hiểu thế nào là pháp và chung hết thấy là pháp, như vậy mới gọi là sự quy y, nương nhờ với Phật, với Pháp, với Tăng. Người nào hiểu sâu rộng và kinh nghiệm Đức Phật như thế nào, Pháp bảo như thế nào, Tăng bảo như thế nào, không còn hoài nghi trong 3 bảo này. Vị đó là bậc Thánh nhân. Như vậy nếu người nào có niềm tin không thay đổi là một bậc thánh nhân. Đôi khi chúng ta ai cũng muốn được là thánh nhân hết vì bậc thánh nhân là bậc đã giải thoát khỏi sự đau khổ. Tại sao với niềm tin với Phật lại không cho tôi niệm Phật? Tôi tin tưởng Phật, tại sao không niệm Phật mà lại niệm thân, nóng lạnh cứng mềm, chuyển động. Niệm là đau, niệm là hay biết, nào là thân, nào là thọ, nào là thân, nào là pháp v.v. Không nhắc nhở đức Phật. Tôi niệm Phật, tôi phải thấy Phật chứ? Tại sao không cho niệm mà lại cứ nhắc nhở vấn đề ở trong

thân của tôi vậy? Đó là một vấn đề mà chúng ta phải hiểu và kinh nghiệm mới là thành công trong cuộc đời tu tập của chúng ta. Trong tam bảo, nếu mà chúng ta suy nghĩ, chú ý và có hiểu, chúng ta sẽ thấy khác. Ba đối tượng khác nhau. Quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Phật là một con người. Nhưng bây giờ Đức Phật không còn. Vì vậy khi ai quy y ngài lúc ngài còn sống, ngài bắt buộc phải quy y pháp. Ngài giác ngộ và chưa nói pháp, ngài cũng bắt phải quy y pháp. Hai người lái buôn gặp đức phật đầu tiên tin tưởng ngài là một bậc giác ngộ, xin làm thầy và xin quy y ngài. Ngài cho quy y Phật và cho quy y pháp vì ngài giác ngộ. Ngài thấy được pháp, ngài khám phá ra pháp rồi ngài mới chỉ người khác được giác ngộ giống như ngài. Đó gọi là Phật pháp mà ngài khám phá ra. Như vậy Đức Phật là đối tượng ở ngoài đã thuyết pháp trong 45 năm. Ngài nói với con người. Ngài nói ngày trước ngài đau khổ như chúng ta. Bây giờ ngài giải thoát khỏi vấn đề đau khổ. Tâm linh ngài không còn đau khổ buồn lo như chúng ta. Như vậy Đức Phật nói chúng ta quy y pháp mà Đức Phật thuyết trong 45 năm. Vì vậy chúng ta mới thực hành theo lời dạy của ngài.

Ngài dạy: « Thiên cũng là pháp, đất nước lửa gió cũng là pháp. Ta là người chịu trách nhiệm của ta. Con là người sẽ giống như Như Lai nếu con thấy được con. Nếu con không thấy được con, con không thấy được ta vì ta đã nhập niết bàn rồi. Điểm đó rất là quan trọng. Vì ta thấy được ta nên ta đã giải thoát khỏi sự đau khổ. Vì vậy khi hành giả ngồi thiền, hành giả mới chú tâm niệm pháp—niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp. Đó là chúng ta đó. Và nếu thấy được chúng ta, chúng ta mới nhận ra rằng Đức Phật đã thấy được thân tâm ngài. Ngài chỉ con đường rõ rồi. Ai đi con đường như vậy sẽ thấy pháp. Ai thấy pháp sẽ thấy Đức Phật.

* **Câu hỏi:** Xin ngài giảng về hạnh kham nhẫn và tâm xả hay tâm quân bình. Hai tâm này quan hệ với pháp hành như thế nào? Could you talk a little bit about patience and equanimity in relation to our practice.

Trả lời: Câu thứ 1, thế nào là hạnh kham nhẫn? Hai tâm này khác nhau. Kham nhẫn liên quan đến sự cố gắng và nhẫn nại trong con đường tu hành của mình. Khi hành giả có kham nhẫn, hành giả sẽ thành công. Khi đức bồ tát đi xuất gia, ngài luôn luôn hành hạnh kham nhẫn. Khi ngài bỏ ngài vàng rỏi, ngài chấp nhận kham nhẫn trong đời sống của người tu sĩ. Ngài kham nhẫn với thời tiết nóng lạnh, với vật thực và liên quan đến sự thực tập của ngài. Ngài luôn luôn không bỏ sự cố gắng. Ngài nguyện luôn cả cuộc đời của mình dù máu này cạn, thịt này khô, chỉ còn da bọc xương, ngài nguyện không rời bỏ. Điểm này hoàn toàn liên quan đến tâm.

***Câu hỏi:** Người hành thiền có thể chữa bệnh cho mình hoặc người khác không?

Trả lời: Trong thiền minh sát, hành giả chỉ có thể chữa bệnh tâm cho mình. Đối với những người bị bệnh tâm khác, mình không thể trị bệnh cho họ mà chỉ có thể hướng dẫn, khuyến khích họ trị bệnh cho chính họ mà thôi. Hành thiền là để trị bệnh tâm. Vì thế chỉ có thể trị được những bệnh nào liên quan tới tâm. Thí dụ, người đạt đến tuệ sanh diệt có thể tự trị cho mình những bệnh nhẹ nhẹ. Người đạt được tới tuệ xả có thể vượt qua một số bệnh nan y mà thầy giỏi thuốc hay không trị được.

* **Câu hỏi:** Bạch Ngài, làm thế nào để biết được sự dính mắc mà người khác áp đặt trên mình? Làm thế nào để loại trừ loại dính mắc này bằng phương pháp tốt nhất?

Trả lời: Sự xin giải thích là không có gì làm tốt việc này

bằng tuệ minh sát mà quý vị đang thực hành. Tuệ minh sát có công năng hoàn hảo mà không lý thuyết nào có thể làm được. Tuệ minh sát này có sức mạnh tẩy trừ bất cứ cái gì.

Nguyên nhân của sự đau khổ là dính mắc, là ái dục. Mà muốn diệt trừ sự dính mắc không gì ngoài con đường đạo mà quý vị đang thực tập. Đây là con đường đúng nhất rồi. Sự dính mắc không phải ở trong da, trong thịt, trong gân, trong xương, trong tủy mà ở trong tâm chúng ta. Vì vậy khi chúng ta thấy tâm chúng ta rõ, tự nhiên giống như chúng ta có ánh sáng. Khi có ánh sáng trí tuệ rồi, tự nhiên không có bóng tối. Ánh sáng và bóng tối không đi đôi với nhau. Như vậy the best method of wisdom is insight meditation (phương pháp rèn luyện trí tuệ tốt nhất là pháp thiền minh sát). Không có phương pháp nào tốt hơn nữa.

Chúng ta không có quyền lực gì để đẩy lùi được sự dính mắc. Chỉ có trí tuệ mới tẩy trừ được. Khi có bóng tối thì không có ánh sáng. Khi có ánh sáng thì không có bóng tối. Cũng vậy, khi có trí tuệ, tự nhiên chúng ta không dính mắc. Khi chúng ta dính mắc, tự nhiên chúng ta mất trí tuệ. Đây là quy luật của thiên nhiên. Tại sao chúng ta dính mắc? Vì chúng ta không thấy sự thật đúng theo sự thật của nó. Vì thế, không có gì phức tạp hết. Chúng ta chỉ cần ngồi để thấy sự thật là như vậy. Khi tuệ minh sát đầy đủ, ai cũng thấy: “À, sự thật là như vậy!” Rồi trí tuệ bắt đầu chín muồi. Bóng tối trong tâm sẽ bị đẩy lùi từng bước. Ánh sáng ngọn đèn trí tuệ một watt sẽ đẩy lùi một chút bóng tối. Ánh sáng ngọn đèn trí tuệ hai watts sẽ đẩy lùi thêm một chút bóng tối cho đến lúc bóng tối hoàn toàn mất hẳn và chỉ còn lại ánh sáng. Đây là phương pháp tốt nhất để lại trừ sự dính mắc mà Đức Phật đã để lại cho chúng ta.

Câu hỏi: Khi một vị a la hán nhập Niết Bàn, vị ấy còn khả năng giúp loài người không? Vị ấy có còn giữ được cá tính hay nhân cách của mình không?

Trả lời: Khi một vị đã nhập diệt rồi, cái thân không giúp được. Nhưng cái đức còn để lại, ảnh hưởng con người. Chúng ta nên hiểu cái đức như thế nào? Chúng ta thường niệm Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng... Tăng này là Đức Tăng, một vị a la hán. Sư lấy một thí dụ. Ở đây có nhiều vị tổng thống, có đến bốn mươi mấy vị. Nhiều vị tổng thống không còn nữa. Nhưng cái đức mà họ đã làm, khi thấy hình ảnh là nhớ đến vị tổng thống đó, nhớ cái đức vị đó để lại. Cái đức đó người đời nên cố gắng nương theo, hướng theo.

Câu thứ 2, khi một người trở thành A la hán, vị ấy còn giữ cá tính hay nhân cách của mình không? Quý vị sẽ thấy nhân cách một vị A la hán trội hơn, mình không diễn tả được. Bây giờ nói về Đức Phật, khi còn là bồ tát, ngài là vua. Nhưng khi ngài là Phật lại là khác. Cũng là ngài Sĩ dạt ta nhưng tên là Phật. Ngài có 32 tướng tốt và 80 tướng phụ. Nó hiện ra thêm, trên phẩm cách, trên người đó. Nó tăng thêm vẻ đẹp mình không tưởng tượng được.

Chúng ta học phương pháp thay đổi: Vô thường. Thay đổi gì? Thay đổi hết. Thay đổi từ bản chất, từ hóa học trong người. Và thay đổi đến hành động, đi, đứng, nằm, ngồi... Bây giờ quý vị đến đây, quý vị đi khác. Nói năng khác. Nhìn khác. Chưa tới là bậc thánh nhân chỉ mới tập thôi. Nhân cách của quý vị cũng vậy, nó tăng thêm. Dáng đi người đó khác. Ăn uống cũng khác. Như vậy, tưởng tượng quý vị đi hành thiền một khóa rồi hai khóa thay đổi như thế nào so với trước.

Câu hỏi: Chúng ta nguyện để làm gì? Tác dụng của lời nguyện là như thế nào?

Trả lời: Đối với người muốn giác ngộ và muốn giải thoát khỏi sự đau khổ, lời nguyện có một sức mạnh lớn nhất. Nếu quý vị không nguyện lại đây thì quý vị sẽ không lại đây được và không chịu đựng được đến ngày hôm nay. Hành thiền cũng vậy. Đôi khi mình ngồi thiền một cách hời hợt, ngồi cho có lệ. Không có nguyện, mình cũng không thành công được.

Ở các xứ Phật pháp, chư tăng thường hướng dẫn các Phật tử, khi bố thí nên nguyện là sự cúng dường sẽ trợ duyên cho sự giác ngộ. Nếu mình không nguyện được giải thoát khi bố thí, cái quả tự nhiên về sau là mình có của cải nhiều nhưng mình sẽ bị dính mắc với của cải đó.

Sư xin kể một chuyện liên quan với sự không nguyện xảy ra vào thời Đức Phật: Một bá hộ giàu sang có rất nhiều vàng bạc. Ông đào dưới giường ngủ một lỗ để chôn vàng vì sợ rằng nếu các con ông biết sẽ lấy của cải này tiêu xài. Nhưng khi gần chết, ông lại nhớ tới hũ vàng và tái sinh làm con chó trong nhà đó. Một hôm Đức Phật đi ngang nhà, con chó chạy ra sủa. Đức Phật nói: “Ô, nhà người vì si mê mà sanh thành con chó”. Con chó hiểu được, buồn, rồi chạy vào nằm ở dưới giường.

Rồi con trai của ông hiện nay là chủ nhà trở về. Thường thường con chó chạy ra mừng chủ nhưng hôm nay nó nằm yên dưới giường. Ông chủ ngạc nhiên hỏi: “Ưa con chó bị bệnh hay sao mà không thấy chạy ra? Tại sao nó bị bệnh vậy?”. Người trong nhà nói: “Hồi sáng nó chạy ra sủa Đức Phật, không biết Đức Phật nói gì mà nó chạy trở vào và buồn tới bây giờ”. Người chủ nhà chạy lại chùa bạch hỏi Đức Phật: « Thưa Ngài, Ngài nói gì mà con chó của tôi buồn như vậy? ». Đức Phật nói: “Hãy về nhà dỗ nó và hỏi bây giờ hũ vàng chôn ở đâu. Nó sẽ chỉ cho biết. “ Khi chủ nhà về và hỏi như vậy. Con chó chạy lại cái lỗ dưới giường và cào cào chỗ đó. Ông chủ đào lên và thấy hũ

vàng rõ ràng. Ông bèn tự hỏi: “Ô! Tại sao lại như vậy?” Sư xin chấm dứt câu chuyện ở đây. Vì si mê nên ông bá hộ không có nguyện. Ông có cửa cải nhưng lại dính mắc trong cửa cải đó.

Trước khi thành đạo vào một ngày rằm tháng tư, Đức Phật cũng nguyện. Sau khi Ngài dùng cơm của một tín nữ dâng cúng và thấy sức khỏe đã đầy đủ, Ngài đi tắm. Bên bờ sông, Ngài cầm cái bát dùng cơm và nguyện, «Nếu ta giác ngộ, xin cho cái bát này trôi ngược dòng nước». Rồi Ngài thả cái bát trôi trên sông Ni liên thiên.

Sau khi có một niềm tin mạnh phát sinh từ lời nguyện, Ngài trở về và ngồi dưới cội cây bồ đề. Trong đêm đó, Ngài ngồi với một sức mạnh tinh thần rất cao. Rồi Ngài nguyện, «Cho dù máu này cạn, thịt này khô, chỉ còn da bọc xương, nếu không giác ngộ, ta sẽ không bao giờ rời khỏi chỗ này.» Sau khi nguyện như vậy, Ngài bắt đầu ngồi và đạt được thiền. Ngài đắc từ tức mạng minh, thiên nhãn minh rồi lậu tận minh. Ngài trở thành một vị Phật tổ.

* **Câu hỏi:** Trong lúc hành thiền, con có kinh nghiệm với nhiều loại tham ái, xin ngài giải thích về những loại tham ái khác nhau như ái hữu, ái dục v.v. I have been noticing different kinds of desires. Please talk about different kinds of desires e.g. desire to exist, desire for sensual pleasures...

Trả lời: Như thế nào là sự khác biệt giữa tham ái như ái hữu và ái dục. Ái dục ở cõi thế gian này gọi là sắc thanh, hương, vị, xúc... thích ở trong sắc tốt tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, đó gọi là sắc dục, tham ở cõi dục. Có một cái nghĩa của ái hữu, ở một chỗ nữa, cao hơn chỗ này, ở chỗ đó không có đau đớn như cõi trời Phạm thiên. Ví dụ hành giả đang hành thiền ở đây nhưng suy nghĩ đến cái cõi cao hay làm phước gì nghĩ đến cái cõi đó. Đó là hữu ái. Chấp là chỗ đó có một sự an vui hơn. Đó là hữu

ái. Cho dù tham ái loại nào, hành giả không quên ghi nhận, ghi nhận, ghi nhận... Đó là đi trên con đường bát chánh đạo.

Câu hỏi: Có phải thu thúc lục căn là ngăn ngừa không cho phiền não len vào tâm hay là để cho phiền não sanh khởi trong tâm để chúng ta có thể học hiểu về chúng? Are we guarding so that defilements do not get into our mind or are we allowing them to arise so we can learn about them?

Trả lời: Quý vị muốn học hiểu phiền não bằng cách nào nữa? Thu thúc lục căn gọi là ngừa bệnh rồi. Cố gắng tốt ngừa bệnh hơn trị bệnh. Quý vị ngừa bệnh tốt hơn là quý vị để bệnh sinh ra rồi đi nhà thương. Quý vị nghĩ sao? Cái vấn đề tham ái này, sư xin giải thích một cái sự tích để quý vị thấy. Không đơn giản. Khi Đức Phật còn tại thế, có một vị tỳ khuru được người chị dâng một bộ y đẹp. Tự nhiên vị tỳ khuru tịch trong đêm đó. Nhưng trong khi tịch, ngài nghĩ đến cái y đẹp. Trong lúc chết nghĩ đến cái y đẹp, vị tỳ khuru sanh làm con rận ở trong cái y đó. Đức Phật thấy vị ấy mất rồi, các vị tỳ khuru khác lại muốn chia y đó. Con rận ở trong y bò tới bò lui la lên vị này giựt y của tôi, vị này giựt y của tôi.” Nó la lên như vậy. Đức Phật có thiên nhĩ nên nghe được. Đức Phật mới bảo các vị tỳ khuru khoan chia. Sau 7 ngày rồi, Đức Phật mới cho chia y đó vì sau 7 ngày, con rận sẽ chết trong y đó. Việc đó bây giờ trở thành luật. Khi một vị tịch rồi phải qua 7 ngày mới được chia đồ. Các vị tỳ khuru mới hỏi Đức Phật, Đức Phật mới thuyết rằng sắt có sét sanh ra từ sắt và sét ăn sắt trở lại như thế nào. Khi tâm chúng ta không quán sát với trí tuệ chẳng khác gì phiền não trong tâm sanh ra nó diệt chúng ta giống như vậy, giống như sét nó ở trong sắt, từ sắt ra, nó ăn trở lại sắt. Tâm tham hại mình cũng như vậy. Như vậy mình để cho phiền não sanh lên rồi học hỏi về nó bằng cách nào? Cái ngữ uẩn này, sắc thọ, tưởng, hành thức, mình cứ nói là của mình hoại. Đức Phật nói sự thật nó không phải là của

mình. Ngày tới tối, vậy đó, cứ như vậy. Đó học thiền nào ở trong mình. Vậy quý vị hiểu được, quý vị cố gắng làm sao thu thúc lục căn để diệt trừ phiền não ở trong tâm

* **Câu hỏi:** Xin ngài giảng về sự khác biệt giữa tâm tham ái và tâm sở chanda, ước muốn làm một việc gì đó. Có phải chanda chỉ phát sinh với tâm thiện không? Could you please explain the difference between desire and the mental factor chanda which means the desire to do something. Does chanda only arise with wholesome consciousness?

Trả lời: Có 3 loại chanda. Một là kama chanda. Kama chanda là tham ái, là bất thiện. Thứ hai là chanda, tức là không thiện không ác, chỉ siêng năng thích làm việc. Kama chanda liên quan đến sắc, thanh, hương, vị, xúc... là bất thiện. Còn tham ái thứ hai này chỉ làm việc thôi. Thích làm việc. Thích làm cái này, thích làm cái kia. Đó là loại chanda không thiện và không ác. Thứ 3 quan trọng gọi là dhamma chanda hay pháp dục. Dhamma chanda này khiến đức bồ tát bỏ ngai vàng mà đi xuất gia. Dhamma chanda này khiến cho quý vị đến đây 2 tuần, 1 tháng, 2 tháng, 3 tháng và năm v.v... Như vậy chúng ta thấy 3 chanda này khác nhau. Một là chanda thuộc về bất thiện, thích sắc tốt tiếng hay, mùi thơm vị ngon... Loại thứ ba trở lại làm những việc thiện. Muốn đi xuất gia. Đó gọi là thiện. Khác nhau là như vậy.

* **Câu hỏi:** Một thiền sinh hành một ngàn giờ trong khóa thiền dài ngày 3 tháng có được lợi lạc hơn một thiền sinh cũng hành 1000 giờ trong lúc ở nhà sống và làm việc trong 1 hoặc 2 năm? Does the yogi benefit more from 1000 hours of practice while on a three months retreat or a thousand hours of practice at home while living and working say for 1 or 2 years?

Trả lời: Để hiểu câu hỏi, tóm tắt, có một câu Đức Phật dạy: một người sống 100 năm mà không thấy pháp sanh diệt, không

bằng người ta sống một ngày hoặc một đêm mà thấy pháp sinh diệt. Không tới 1000 giờ đâu. 24 giờ mà thấy pháp sinh diệt cũng bằng người ta sống một trăm năm mà thấy không thấy pháp sinh diệt. Chỉ lấy câu Đức Phật nói thì quý vị nghĩ giá trị của việc hành thiền là như thế nào. chỉ 24 tiếng đồng hồ thôi mà thấy pháp sinh diệt Như vậy nhân lên 100 năm coi là bao nhiêu giờ. Như vậy do sự cố gắng của chúng ta , cố gắng nhiều hay cố gắng ít tùy theo ba la mật của chúng ta. Như ngài Xá lợi phất, chỉ nghe một câu là: “ Trên thế gian này có nhân sinh thì có diệt”. Ngài liền giác ngộ. Là do ba la mật của chúng ta hồi trước, chúng ta có hành rồi. Kiếp này chúng ta hành ít. Nếu kiếp trước chúng ta chưa có hành. Năm nay, kiếp này chúng ta mới hành thì cố gắng nhiều, quý vị cũng đạt được như vậy. Tất cả giống nhau.

Câu hỏi: Có phải việc buông bỏ những tâm bất thiện như tham sân và si là khó khăn vì vẫn còn một phần trong tâm của chúng ta tin rằng những trạng thái tâm này là tốt. Có phải mục đích chính của thiền minh sát là cảm nhận được sự đau khổ của tâm sân và tâm tham để toàn bộ tâm chúng ta hiểu được sự thật này và sự thật này sẽ từ từ chìm lặng xuống? Is it the reason that it is hard to let go of unhealthy states of mind such as greed and anger because there is still part of the mind that believe that these states of mind are healthy. Is the main purpose of vipassana practice to feel the pain of greed ang anger so that the whole mind understand this truth so that the truth sinks little by little.

Trả lời: Sự thật là người hành giả khi đi tu là đã kinh nghiệm tâm tham, tâm sân và tâm si. Đó là những tâm làm chúng ta đau khổ. Ai cũng vậy đều có cảm nhận như vậy. Vì vậy quý vị mới tới đây để tu để buông bỏ những tâm tham, sân và si. Như vậy, hành thiền minh sát là để chúng ta nhận biết trạng thái của

tâm tham sân si. Đây là những trạng thái làm cho tâm chúng ta đau khổ. Như vậy chúng ta ngồi để kinh nghiệm tham sân si có trong ta như thế nào. Và những phản ứng của tham, sân, và si đã làm cho chúng ta đau khổ như thế nào. Chúng ta ngồi thiền là để thấy như vậy đó. Trong lý tứ diệu đế, Đức Phật dạy nguyên nhân của sự đau khổ là sự tham ái. Đức Phật đã dạy như vậy. Ai đưa đẩy chúng ta đi đầu thai, một kiếp rồi một kiếp nữa. Không có cái gì khác ngoài cái tâm tham ái này cả. Một cái là đưa đẩy chúng ta đi. Rồi một cái trạng thái tâm khác làm cho chúng ta già. Một trạng thái tâm khác làm chúng ta chết. Như vậy, 3 cái tâm này ở trong chúng ta. Chúng ta sanh, chúng ta già và chúng ta chết đều là do tham, sân, si.

Chúng ta ngồi thiền, chúng ta mới thấy. Chúng ta luôn luôn như người bị mắc nợ. Mắc nợ cái gì? Mắc nợ với lòng ham muốn. Chúng ta muốn cái gì đó mà thân này phải đi làm cả ngày lẫn đêm. Đôi khi chúng ta phải làm overtime, mệt mỏi buồn ngủ, chúng ta cũng phải ráng làm. Tại sao? Tại lòng chúng ta muốn phải làm như vậy, giống như chúng ta mắc nợ với lòng tham muốn.

* **Câu hỏi:** Khi một người cảm thấy vui với sự mát mẻ, sau cơn mưa, với ánh sáng mặt trời vào buổi sáng với làn gió mát trong một ngày nóng nực, đó có phải là sự dính mắc với ngũ dục không? Is there attachment to sensual pleasure when one feels joy with the freshness after rain morning sun on one's face, cool breeze on hot day, or just be present to what is, does this deepening our understanding in connection to the four elements.

Trả lời: Nếu có sự mát mẻ, chúng ta ghi nhận có mát mẻ và dễ chịu có ánh sáng chúng ta cũng ghi nhận những gì xảy ra trong lúc bây giờ, như vậy chúng ta tránh khỏi sự dính mắc. Đức Phật không cấm chúng ta hưởng cái gì trong đời này. Đức

Phật chỉ cho chúng ta càng đi sát rõ trong giây phút này những gì xảy ra. Đối với một người khác vui khi thấy một buổi sáng tươi như vậy nhưng có người khác đôi khi buồn. Buồn tại sao? Vì cái tâm không ở trong hiện tại. Điểm này là chúng ta không sống trong thực tại, vì chúng ta sống so sánh, đánh giá, phán xét v.v. Câu kể hỏi chỉ là kinh nghiệm sống với những gì trong hiện tại. Phải là như vậy. Chúng ta phải sống với những gì trong hiện tại. Sống như vậy có giúp chúng ta hiểu thêm về tứ đại hay không? Chúng ta sống trong hiện tại là chúng ta biết được tứ đại. Đức Phật dạy chúng ta về paramattha—chân đế, hiện hữu, và thực tại. Như vậy thì coi cái máy hình nó chụp hình như thế nào, máy ghi âm như thế nào, ngay trong lúc đó, sự thật như vậy, sự thật là như vậy. Chứ không có so sánh, không phải như người vẽ, người vẽ khác hơn là máy chụp hình. Chúng ta có 2 lối sống. Sống thường trong thế gian này và sống trong sự giải thoát. Nhờ phương pháp mà chúng ta đang tập sống này, chúng ta mới giải thoát khỏi ma vương.

*** Câu hỏi:** Khi những suy nghĩ hay trạng thái tâm dồn dập xảy đến, đôi khi con thấy cần phải mạnh dạn khẳng định mình thay vì chỉ đơn thuần ghi nhận chúng. Con muốn nói, “Này sự sợ hãi, tôi đã thấy bạn đủ rồi đó nhen; bạn có thể đi ra khỏi tâm tôi ngay bây giờ!” Thiên sinh có nên lấy thái độ đó hay không?

Trả lời: Nếu muốn tâm sân đi ra khỏi tâm là đã có sự sân rồi. Như vậy cái sân cũ chưa đi, mình đã tạo thêm cái sân mới. Hành giả chỉ cần có thêm có trí nhớ để ghi nhận sự thật như vậy thôi. Có sao biết vậy. Khi sân, hành giả chỉ cần biết là đang sân mà thôi.

*** Câu hỏi:** Làm thế nào để quán sự thấy? Có phải đợi khi pháp hành thuần thực rồi mới tập quán sự thấy?

Trả lời: Bắt đầu hành thiền là phải tập quán sự thấy. Trong

cuộc sống, mắt làm việc thấy trước nhất và làm từ sáng đến tối. Như vậy quán sự thấy rất dễ. Không cần tìm đối tượng gì hết. Khi đi, nếu không thấy, làm sao quý vị thấy đường đi được? Phải sử dụng cái thấy trước hết. Hôm trước, sư nói nhắc nhở là khi trở về nhà, quý vị có thể quên nhưng cố gắng đừng có quên niệm “thấy, nghe, và đụng.” Đây là ba đối tượng dễ niệm nhất. Làm sao chúng ta tránh “thấy” từ sáng đến tối? Rồi biết bao nhiêu là tiếng “nghe” đến với tai. Làm sao chúng ta tránh khỏi “đụng”? Đi đụng, đứng đụng, ngồi đụng, nằm đụng. Vì thế, chúng ta không nên chần chờ tập quán sự thấy.

* **Câu hỏi:** Niệm hơi thở ở bụng, ở ngực và ở mũi có đem lại những kết quả khác nhau không?

Trả lời: Có kết quả khác nhau là tùy vị thiền sư hướng dẫn. Ngài Mahashi thấy chú tâm nơi bụng là dễ nhận thức được thân quán niệm xứ. Thân là phải đụng và có sự xúc chạm. Khi chúng ta theo dõi bụng phồng, phồng... nó có trạng thái chuyển động và cứng. Khi nó xẹp, chúng ta thấy có sự di động và cuối cùng có sự cứng. Ngài Mahasi giải thích rất rõ. Ngài nói chú tâm nơi mũi, sự xúc chạm thường là nhẹ và đưa hành giả vào thiền định nhiều hơn.

Nhưng trong thọ quán niệm xứ và tâm quán niệm xứ, niệm hơi thở sẽ không có sự chướng ngại. Chúng ta chú tâm nơi bụng hay nơi mũi cũng được. Miễn làm sao hành giả biết tâm ở nơi đó là được. Những người tập yoga hay tập thể thao để có sức khỏe thường thở nơi ngực. Muốn cho thân khỏe, họ phải hít thở cho mạnh để phổi có thêm dưỡng khí. Trong thiền minh sát, thiền sinh phải thấy sự thay đổi của đối tượng. Điều này hơi khó cho các thiền sinh mới. Nhưng khi thiền sinh tiến bộ, điều này sẽ không là chướng ngại nữa.

Câu hỏi: Xin ngài giải thích sự khác biệt giữa chánh niệm

và thiên minh sát.

Chúng ta đang học một chữ gọi là chánh niệm. Làm sao chúng ta học chữ đó. Chữ này chỉ có đạo Phật mới có dùng—chánh niệm Còn ở trên thế gian này, chúng ta ít có nghe dùng chữ này. Chữ chánh niệm này khác sự hiểu biết của chúng ta hồi trước đến giờ. Nhớ quá khứ và nhớ tương lai. Đó là chúng ta đã từng nhớ và biết như vậy. Như vậy chúng ta mới thấy chữ mà chúng ta học đó là chúng ta hướng dẫn tâm không suy nghĩ đến chuyện quá khứ và tương lai. Đó là để hiểu thế nào là chánh niệm. Vì chúng ta đã kinh nghiệm sống với sự hay biết này từ hồi nào đến giờ không có bắt đầu và cũng như không chấm dứt. Chúng ta vẫn tiếp tục biết chuyện quá khứ và tương lai. Khi đức Phật giác ngộ, ngài dạy con đường bát chánh đạo mà chúng ta đã hiểu rồi: Trong chi của giới có 3, trong chi của định có 3, trong chi của huệ có 2. Cộng lại là bát chánh đạo. Như vậy phương pháp này, Đức Phật dạy chúng ta sống thật. Vì hồi nào đến giờ, chúng ta sống trong cái chết. Tại sao chúng ta gọi là chúng ta sống trong chết Tại vì chúng ta sống với tham, sân, si. Chúng ta có niềm tin là có một vị không chết. Đó là Đức Phật. Như vậy chúng ta mới tìm học phương pháp của một vị dạy phương pháp không chết. Chỉ có con đường này thôi để giải thoát khỏi già đau chết. Có phải vậy không? Chúng ta đã và đang sợ già, đang sợ bệnh, và đang sợ chết. Vậy chúng ta mới đi trên con đường mà quý vị đang đi. 3 số đầu là giới quý vị đã thọ trì. Giới là chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng là nền tảng của cái nhà, là cái giàn của ngôi nhà mà chúng ta đang xây. Như vậy, câu hỏi này, như thế nào là chánh niệm. Chúng ta đang tu tập để xây chánh niệm, xây ngôi nhà kiên cố trong tâm ta. Chánh niệm này cũng như là viên gạch mà chúng ta phải luôn luôn cần nhiều viên gạch. Đó là chánh niệm. Như vậy, chúng ta luôn luôn phải có và luôn luôn phải xây. Có chánh niệm chánh niệm, chánh niệm...

Giới rồi định. Trong định có 3 chi: chánh tin tấn, chánh niệm và chánh định. Ba chi pháp này là 3 tâm sở. Những tâm sở này là tâm sở thiện và tâm sở tốt. Chánh niệm này là sự ghi nhận. Ghi nhận như thế nào? Ghi nhận bây giờ, bây giờ, và bây giờ. Như vậy mới gọi là chúng ta đang sống trong lúc bây giờ.

Câu hỏi: Thế nào là Tâm xả ba la mật?

Trả lời: Đó là tâm thăng bằng, tâm quân bình, tâm ổn định. Có hai loại tâm xả. Tâm xả phát sinh từ thiền định và tâm xả phát sinh từ thiền minh sát.

Trong chúng ta ở đây không có ai tập thiền định nhằm đạt được tâm xả. Vì thế để cho quý vị dễ hiểu, sư xin nói về bốn loại tâm vô lượng, trong đó có tâm xả trong đời thường mà các bậc cha mẹ luôn luôn có.

Vừa biết là người mẹ thụ thai, tự nhiên cha mẹ bắt đầu có lòng thương đối với thai nhi. Tuy rằng chưa thấy mặt con, họ đã thương rồi. Người mẹ luôn luôn ôm ấp lòng thương này trong suốt chín tháng mười ngày. Đó là tâm từ hay tâm thương vậy. Sau khi đứa nhỏ sinh ra rồi, người mẹ bắt đầu tội nghiệp khi nghe nó khóc. Bà lo lắng không biết lý do gì. Nó khát nước hay đói bụng hay khát sữa hay bị bệnh hoạn gì. Luôn luôn người mẹ tội nghiệp và tội nghiệp. Đó là tâm bi. Rồi đứa nhỏ bắt đầu biết cười, biết lẫy, biết ngồi, biết đi... Lúc đó người cha mẹ luôn luôn mừng và mừng. Rồi đứa nhỏ đi học. Khi nó qua lớp một, lớp hai, và tiến bộ đều đều, cha mẹ luôn luôn hoan hỷ và hoan hỷ. Rồi đứa con bắt đầu lớn, ra lớp mười hai, vào đại học. Lần lần bắt đầu nó bắt đầu xa cha xa mẹ. Ra đại học rồi, nó không còn ở với cha mẹ nữa. Nó mượn nhà riêng ở ngoài. Lúc đó cha mẹ bắt đầu cũng buồn, “Nó lớn rồi! Nó hơn mười tám tuổi rồi! Ta hết trách nhiệm rồi!” Cha mẹ bắt đầu dùng tâm xả. Đó là bốn tâm vô lượng Từ, Bi, Hỷ, Xả. Đời sống của gia đình nào cũng có liên quan đến bốn loại tâm này.

Ở đây sư muốn nói một chút về loại tâm xả mà quý vị đang thực tập trong lúc hành thiền minh sát. Khi quý vị hành thiền, quý vị luôn luôn có trí nhớ, có chánh niệm. Như vậy chúng ta ghi nhận gì? Chúng ta ghi nhận thân và ghi nhận tâm. Bây giờ thấy thân, thân thay đổi và thấy tâm, tâm cũng thay đổi. Cái gì cũng thay đổi. Thân thay đổi. Tâm thay đổi. Hai pháp đều thay đổi hết. Và khi có thay đổi, chúng ta bắt đầu thấy khổ. Khổ thân rồi khổ tâm. Tâm khổ, thân khổ.

Rồi cường độ ghi nhận sự thay đổi trong thân và tâm trở nên cao hơn. Sự hiểu biết của chúng ta cũng bắt đầu tăng thêm. Chúng ta thấy rằng, “Thay đổi thì khổ. Cái gì thay đổi thì khổ. Bất lực. Không làm gì được. Không bảo được. Sự thay đổi không ở dưới quyền sở hữu của mình.” Quý vị bắt đầu có sự hiểu biết tăng thêm và tăng thêm. Thế là quý vị bắt đầu thấy rõ sự vận hành của các pháp hữu vi. Thân thay đổi và thân khổ. Tâm thay đổi và tâm khổ.

Bắt đầu quý vị có một sự biết nhờ quán tâm. Quán tâm là thấy sự suy nghĩ. Suy nghĩ tới. Ghi nhận nó, rồi nó mất. Suy nghĩ tới, ghi nhận rồi mất. Tất cả đều thay đổi. Từ thân đến cảm giác đều thay đổi. Nó sinh lên rồi diệt. Sinh rồi diệt. Quý vị ngày càng thấy rõ. Rồi tâm cũng thế. Nó tới, hành giả thấy rõ nó tới. Hồi trước không thấy tâm. Bây giờ thấy tâm rõ. Thấy nó thay đổi như vậy. Rồi quý vị thấy trạng thái tâm làm tỉnh. Vì thế sư thường khuyên quý vị hãy cố gắng thấy tâm. Coi tâm có khổ không. Rồi lần lần quý vị sẽ thấy, “Ồ có trạng thái tâm ổn định làm tỉnh.” Cái đó thay đổi. Cảm giác thay đổi. Thấy vọng tưởng, ghi nhận suy nghĩ, suy nghĩ. Rồi nhìn thấy tâm không có buồn. Chỉ biết là suy nghĩ. Ghi nhận là suy nghĩ. Suy nghĩ mất rồi. Rồi có cảm giác đau. Đau khổ đó! Coi tâm. Thấy tâm làm tỉnh. Không buồn, không tức, không giận với cái đau đó. Như vậy lần lần hành giả đi tới một trạng thái tâm thăng bằng, quân

binh, ổn định. Đó là một trạng thái tâm xả.

Tập như vậy, dần dần hành giả sẽ tiến tới trí tuệ hiểu biết này. Đây gọi là Xả ba la mật.

Tất cả thiên sinh ngồi ở đây, nếu hành thiền liên tục, tất cả quý vị sẽ đạt đến trạng thái tâm xả này. Tâm xả này vẫn thuộc về phàm nhân chứ chưa phải thánh nhân. Vì vậy quý vị có thể đạt được. Nó vẫn ở trong mười pháp ba la mật và được gọi là xả ba la mật.

Khi đạt đến trạng thái tâm quân bình này, hành giả sẽ cảm thấy dễ chịu, thoải mái, không khổ sở như lúc ban đầu. Đây là sự an vui lớn nhất của người phàm khi vị ấy đạt đến tầng tuệ này. Trạng thái tâm xả này giống như chúng ta đang ngồi trên một chiếc máy bay, khi nó bay đến độ cao không còn bị sóng hay gió tác động. Máy bay rất là yên và hành giả có thể ngồi thư giãn và tin chắc rằng máy bay sẽ đưa họ tới nơi, tới chốn.

Tâm xả này không thường. Nó cũng thay đổi và vô thường. Khi hành giả bắt đầu bớt tham thiền, nó sẽ xuống. Vì đây là tuệ minh sát nên nó giống như nhiệt độ. Khi nóng nó lên. Khi lạnh nó xuống. Nóng lên, lạnh xuống. Hành giả hành thiền cũng vậy. Thấy nó lên, nó xuống. Vì là tầng tuệ nên nó lên và xuống, lên xuống không ngoài cái tầng tuệ mà quý vị đang hành. Nhờ đạt đến tuệ xả này mà hành giả mới có niềm tin. Hành thiền cũng phải khổ. Nhưng có khổ rồi có vui. Con đường đi là như vậy. Có khổ có vui. Sau tầng tuệ này, tâm hành giả bắt đầu đi qua ba hay bốn tầng tuệ nữa để tiến đến Thánh tuệ mà tất cả hành giả Minh sát đều luôn mong mỏi đạt được. Đó là sự an vui vĩnh viễn. Như vậy, trong tất cả ba la mật, quan trọng nhất là ba la mật này--xả ba la mật. Quý vị phải luôn luôn gìn giữ không cho mất. Nó sẽ đưa quý vị đến sự giải thoát.

Thay Lời Kết

Imāya Dhammā'nudhamma-paṭipattiyā
Buddhaṃ pūjemi.

Imāya Dhammā'nudhamma-paṭipattiyā
Dhammaṃ pūjemi.

Imāya Dhammā'nudhamma-paṭipattiyā
Sanghaṃ pūjemi.

*Con xin cúng dường Đức Thế Tôn
bằng sự hành đạo.*

*Con xin cúng dường Pháp Bảo
bằng sự hành đạo.*

*Con xin cúng dường Tăng Bảo
bằng sự hành đạo*

PHƯƠNG DANH HÙN PHƯỚC ÁN PHÍ VÀ CƯỚC PHÍ SÁCH “KINH NGHIỆM PHÁP BẢO”

Kathy Nguyễn Ngọc Liên (Pháp) * Su Thiện Viên (FI) * Su
Cô Viên Thành * Su Cô Diệu Pháp * Nguyễn Thu Hằng (TX)
* Nguyễn Hoàng Anh (IL) * Diệu Hương * Trần Tấn, Ngọc
Anh * Trần Minh Lợi * Trương Giang * Trương Điền, Trang,
Kiến, Tuệ * Phong Yến * Bùi Tre Diệu Mỹ * Nguyên Thiện *
Bích Liên * Trần Trung * Quảng Tín, Sorena * Nam Tôn, Trang
Dương * Duyên Lê * Liên Như * Hoa Diễm Lâm * Vinh Đặng
* Hoàng Trang * Hoa Đức * Phương Đặng * Hoàng Susila *
Nguyên Khiêm * Thùy Khanh, Brandon, Ben * Thùy Dương,
Dan, Kim * Khiêm, Thảo, Andrew, Mai * Thùy Trang, Andy
* Minh, Trinh * Trần thị Nhớ * Trần Nụ * Tom Dũng * Lương
Thục Trân * Bửu Trân * Mỹ Trân * Như Trân * Cẩm Vinh *
Cẩm Hòa * Ngô Quý Vinh * Trịnh Chi Tiên * Trịnh Trung
Hoàng * Trịnh Trung Chấn * Trịnh Trung Hiền * Trịnh Tú Lan
* Trịnh Tú Liên * Trịnh Tú Anh * Kim Trương * Dương Nhật
Tân * Dương Lê Phương * Kim Ong * Justin * Jasmine Trương
* Lilian Lương, Kevin Lương, Marvin Lương * Hồ Tín * Hồ
Tiffany, Alan Hồ, Andrew Hồ * Nguyễn Hữu Liêm, Nguyễn
Theresa, Nguyễn Paul * Trịnh Brian, Trịnh Kristy * Ryan Lim,
Kenneth Lim, Sean Lim * GD Đồng Sỹ Lâm * Trương Hùng,
Trương Hà * Mai Anh, Nhuận * Nguyễn Quý Vĩnh * Nguyễn
Khoa Diệu Trang * Đồng Quý * Ngô Quán, Như Hà * Mai
Anh, Nhuận * Quảng Tín, Sorena * Phạm Hanh * Điệp Nguyễn.

Hồi Hương Công Đức

Nguyện cho tất cả chúng sanh
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay
Nguyện cho tất cả từ đây
Luôn luôn an lạc, duyên may mọi miền

Nguyện cho chư vị Long Thiên
Trên trời dưới đất oai thiêng phép màu
Cùng chia công đức đầy sâu
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời

Sharing Merits

May all beings share this merit
Which we have thus acquired
For the acquisition of all kinds of happiness

May beings inhabiting space and earth,
Devas and nagas of mighty power
Share this merit of ours
May they long protect the teachings!

Liên Lạc và Thỉnh Sách

ĐẠI NIỆM XỨ THIỀN VIỆN • MAHĀSATIPATṬHĀNA
VIETNAMESE-AMERICAN BUDDHIST ASSOCIATION (VABA)
24821 US Highway 27, Leesburg, FL 34748
(352) 801-1671

QUÁN PHÁP THIỀN VIỆN
600 NW 65th St, Kansas City, MO 64118

THÁP HÒA BÌNH • SANTI STUPA
1180 Roberts Avenue, San Jose, CA 95122
(408) 977-1808

THÍCH CA THIỀN VIỆN
SAKYAMUNI BUDDHIST MEDITATION ASSOCIATION
15950 Winters Lane, Riverside, CA 92504
(951) 780-5249

KỶ VIÊN TỰ • JETAVANA VIHARA
VIETNAMESE-AMERICAN BUDDHIST ASSOCIATION
1400 Madison Street NW, Washington, DC 20011
(202) 882-6054

TÂM PHÁP THIỀN VIỆN
SADDHAMMA MEDITATION SOCIETY
574 Willow Brook Road, Bumpass, VA 23024
(804) 556-6162

ĀNANDA THIỀN VIỆN
ĀNANDA MEDITATION CENTER
1661 W. Cerritos Avenue, Anaheim, CA 92802
(714) 603-7333

EXPERIENCING THE DHAMMA

by

Bhikkhu Khippapañño



**Sakyamuni Meditation Center
Riverside, California, U.S.A.
2014**

Copyright © 2014
by Sakyamuni Buddhist Meditation Association
15950 Winters Lane, Riverside, CA 92504
U.S.A.

This book may be copied for free distribution without permission
from the publisher. Otherwise all rights reserved.

CONTENTS

ABOUT THE AUTHOR	175
EDITOR'S NOTES	180
PART I: TWELVE DHAMMA DISCOURSES	
1. Introduction to the Contemplation of the Mind	186
2. The Mind and Its Objects	199
3. The Activities of the Mind	209
4. Restraint at the Six Sense Bases	226
5. Impermanence, Unsatisfactoriness, and Non-Self	237
6. Contemplation of Feelings	247
7. Contemplation of Mind	261
8. The Five Hindrances	273
9. The Five Aggregates	288
10. Sense Bases, Sense Objects, and Consciousness	297
11. The Seven Factors of Enlightenment	307
12. The Four Noble Truths	323
Part II: QUESTIONS AND ANSWERS	337
1. On the Training of Insight	338



Bhikkhu Khippapañño, often respectfully and dearly addressed by his students as Bhante, was born on the fifth of December, 1930, in Trà Vinh, a seaside city in the southern part of Việt Nam. He was given the name Kim Triệu. When he was very young, his mother, a devout Buddhist, used to take him to various temples in the region and encourage him to explore the monastic life. His affinity for the Triple Gems manifested early in his childhood, as he adamantly requested to attend the temple school while his father wanted him to acquire secular skills at the village school. His mother passed away when he was nine years old. Three years later, his father also passed away. He then stayed with his married elder sister for a few years. During this time, he had the auspicious opportunity to offer alms to the monks who

stopped by his sister's residence every day. The calm and peaceful demeanor of the traveling monks inspired him to leave the household life.

So, at 14, the young Kim Triệu entered the temple. Three years later, he became a Samanera and immediately developed a keen interest in learning Pāli. He attended introductory classes in Pāli and made good progress. On the eleventh of May, 1949, when he was 20, Samanera Kim Triệu took the Bhikkhu ordination and was given the Buddhist name Khippapañño. Bhante Khippapañño then moved to Saigon, the capital of South Viet Nam. In 1957, he studied Pāli and Dhamma under Venerable Tithasīla (then Head of the Vietnamese Theravada Sangha Organization) and Venerable Shanti Bhadra, who had recently come from Sri Lanka.

In 1958, Venerable Tithasīla sent him on a Dhamma propagation mission to the central part of Viet Nam. While there, Bhante Khippapañño cooperated with the lay community to form Dhamma Youth groups, focusing on imparting the Buddha's teachings to children.

Upon returning to the capital at the end of 1958, he resumed his studies under Venerable Buddhapāla at Pháp-Quang Buddhist Institute and was subsequently awarded the diplomas, with highest honours, in Pāli and in Buddhist philosophy. He was invited to stay at the Institute as a lecturer in Pāli grammar.

In 1964, Bhante Khippapañño traveled to India on a scholarship from Nālandā Pāli Institute of Maghadh University. Four years later, he was awarded the Pāli Acharya certification, the B.A. in Special English and the M.A. in Pāli. He then attended the graduate programme in Ancient Indian and Asian History at Maghadh University.

Between 1967 and 1980, Bhante Khippapañño had the good fortune to practise Satipaṭṭhāna meditation in India, Thailand and Myanmar, under many famous masters, including Shri Acharya Anagarika Munindra, Shri Goenka, Dīpama, Venerable Dr. Rastrapal, Master Joseph Goldstein and Most Venerable Tuang Pulu Kaba Yaye Sayādaw. In July of 1980, he went to Yangon, Myanmar, to practise Satipaṭṭhāna meditation for six months under Most Venerable Mahāsī Sayādaw and achieved many excellent experiences. In 1997, he returned to Yangon to practise under Most Venerable Shwe Oo Min Sayādaw.

In 1975, his friend Larry Gregory asked him to come to Kathmandu, Nepal, to lead a meditation retreat. The practitioners were so enthusiastic about the good results that more retreats soon followed, totalling seven retreats in seven months. In 1979, he returned to Nepal the second time to lead a ten-day retreat. From 1975 to 1979, Bhante Khippapañño stayed at the International

Meditation Centre Buddhagaya and supported Venerable Dr. Rastrapal in various administrative and construction efforts.

In 1978 and 1979, while at Asoka Mission Vihāra for *vassā*, Bhante Khippapañño cooperated with the Vietnamese-American Buddhist Association in Washington, D.C., to offer resettlements for Vietnamese refugees.

In 1981, at the invitation of the President of the Vietnamese-American Buddhist Association, Bhante Khippapañño emigrated to the USA and stayed at Jetavan Vihāra in Washington, D.C. At this small temple, he has organized and led four ten-day retreats every year since 1982.

In 1986, a group of devotees in the Southern California area proposed that he create a meditation center on the West Coast. After much effort in finding a location and making changes to the existing buildings, Sakyamuni Meditation Center officially opened its doors on the fifteenth of July, 1988. Here, also, four ten-day retreats are offered in four seasons of every year. The new meditation hall, the residence and the stupa of Relics were inaugurated in 1997.

In 2007, a Vipassanā Meditation Center was completed in Bodhgaya, India. In 2010, Sadhamma Meditation Society was established in Bumpass, Virginia. And in 2011, Ananda Meditation Society was founded in Anaheim, Orange County, California.

Requests for his meditation instructions have grown significantly in the last two decades. Nowadays, Bhante Khippapañño travels intensively and tirelessly in the USA and Canada, and occasionally to Europe, to help people from all walks of life to make progress on the path of Mindfulness.

Despite his age and health, he continues to lead Buddhist devotees on pilgrimages to sacred sites in Nepal and India.

***NAMO-TASSA-BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀ-
SAMBUDDHASSA***

***Veneration to the Exalted One, the Homage-Worthy,
the Perfectly Self-Enlightened***

EDITOR'S NOTES

This book consists of the 12 Dhamma discourses and 38 questions and answers on insight meditation given by Bhante Khippapañño at the Forest Refuge (Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts) in July 2009 and July 2012. It aims to serve the one-month retreat under Bhante's guidance that will take place at the same Forest Refuge in July 2014. It tries to familiarize prospective yogis with Bhante's teachings with the hope that this will facilitate their insight training during and after the retreat.

We would like to address a few important things about the book.

1. Bhante Khippapañño's teaching is mainly based on the *Mahā-Satipatṭhāna Sutta* (*The Greater Discourse on The Foundations of Mindfulness*, the 22nd Text of the

Collection of Long Discourses of the Buddha). This *Sutta* is one of the most important teachings of the Buddha on the practice of insight meditation. However, in this book, of the Four Foundations of Mindfulness, namely body, feeling, mind, and mental objects, Bhante emphasized the contemplation of the mind. This does not mean that he excluded other foundations of mindfulness. On the contrary, Bhante taught that if you select the mind as your main object of meditation and stick to it, without excluding other objects as they naturally arise in your mind, you will attain the same insight knowledge as you would with the other foundations of mindfulness. It is similar to the experience of climbing a mountain. The climbers (meditators) can start their journey from different places around the foot of mountain. However, as they reach the top of the mountain, they all will see the same surrounding scenery with broader and clearer perspectives. With more emphasis on the contemplation of the mind, Bhante introduced insight meditators to another way of seeing reality as it is, and therefore, to help them enrich their insight experiences.

2. Bhante also emphasized the fact that Buddhism is a religion to be practiced and to be experienced, not only to be discussed and reflected upon. As a result, his discourses are relatively short and more practically oriented. Bhante focused on the core teachings of the *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta* and vividly illustrated them with examples drawn from his own meditative

experiences and those of the Buddha's disciples taken from the *Ti-piṭaka* (the Three Baskets of Buddha's Teachings).

3. Bhante gave his Dhamma discourses in Vietnamese, which is his native language. They were then translated into English by his Vietnamese disciples. To help the non-Vietnamese readers understand Bhante's ideas correctly and to ensure that the Buddha's teachings are not lost through translation, we have inserted the Pāli terms which have the equivalent meanings to the parts that are important and need to be qualified.

Although we did our best in working on this project, the book still has many mistakes and shortcomings. (For example, readers will note that "the meditator" is referred to as "he" throughout the book. We sincerely hope that this will not cause offence to any reader.) It is due first to our finite knowledge of the Dhamma and restricted language skills, and second to the complex process of transcribing, translating, and editing the discourses from oral to written form and from Vietnamese into English. We are entirely responsible for these weaknesses and will try our best to correct and ameliorate them in the future editions of the book.

We would like to express our deep gratitude to Trần Thị Lan, Lê Minh Thủy Tiên, and Cao Hữu Trung for painstakingly listening to Bhante's discourses in

Vietnamese from the compact disks and transcribing them without overlooking any minute details. We also would like to thank Nguyễn Thị Băng Thu for her help in the design of the book cover, Citta Lương for his frank advice on the translated and edited drafts of the discourses and his prompt technical assistance in the formatting and layout of the book. And last but not least, we would like to thank Alan McAllister and Caroline Byrt, who have faithfully, patiently, and skillfully edited and transformed the initial translation of the book into its present form.

Finally, as a devoted group of transcribers, translators, editors, computer technicians, we would like to pay our highest respect and deepest gratitude to Bhante Khippapañño for giving us the rare and precious opportunity to serve the Buddha, Dhamma, and Sangha in working on this Dhamma project. May the merit of this *Dhamma-dāna* benefit all living beings in this world in their search for the true peace and happiness and the end of all suffering.

Translator and Editor
Susanta Nguyễn

PART

I



Twelve Dhamma
Discourses

1

INTRODUCTION TO THE CONTEMPLATION OF THE MIND (*CITTĀNUPASSANĀ*)

Today, we gather here at the Forest Refuge to walk on the path that the Buddha discovered more than twenty-five centuries ago. We do not know what path we took in our previous existences. But in this very life, for many years, we have walked on the path that is different from the one that we are presently taking. That was the path of samsaric cycles.

Today, we choose to walk on the path of liberation. This is the path that Lord Buddha revealed in the opening chapter of *Mahā-Satipatṭhāna Sutta*:

This is the only way, bhikkhus, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the reaching the right path, for the realization of Nibbāna, namely the four foundations of Mindfulness.

*What are the four? Here, bhikkhus,
a bhikkhu dwells practising body
contemplation on the body, ardent, clearly
comprehending and mindful, having
overcome covetousness and distress
concerning the world; he dwells practising
feelings contemplation on feelings, ardent,
clearly comprehending and mindful,
having overcome covetousness and distress
concerning the world; he dwells practising
mind-contemplation on the mind, ardent,
clearly comprehending and mindful,
having overcome covetousness and distress
concerning the world; he dwells practising
mind object-contemplation on mind
objects, ardent, clearly comprehending and
mindful, having overcome covetousness
and distress concerning the world.¹*

“This is the Only Way”

Before exploring more deeply the meaning of this first paragraph of the *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, we should understand what the Buddha meant when he said that *“This is the only way.”* “This is the only way” means we

¹ Translated from the Vietnamese version of *The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness* in *Trường Bộ Kinh (The Long Discourses of the Buddha, Dīgha-Nikāya)*, Volume III, Text No. 22. Jetavana Vihāra, Washington D.C. 1987. p. 291.

have to walk alone, without any companion, on this path. “This is the only way” also means this path goes directly to Nibbāna, without turning to the left or to the right. This is the path of the Noble Ones. It is the path on which we are now walking.

“Practicing Contemplation of the Body on the Body”

What does the phrase “practicing contemplation of the body on the body” mean? Why did the Buddha not say practicing contemplation of the body on the feelings or on the Dhamma (i.e. mental objects)? The main thrust of the teaching here is that if a bhikkhu focuses his contemplation on the body and only on the body and he does so with ardour, clear comprehension, and mindfulness, he will certainly realize Nibbāna.

This statement may perplex some people. They may question that, as living beings, we all have body, feelings, consciousness, and mental objects. Why did the Buddha teach that the contemplation on the body alone is sufficient for the realization of Nibbāna?

I would like to use an example from our daily life to illustrate this statement. Yesterday I flew here. In the airplane, I saw many things such as fuselage, electrical wires, pilots, flight attendants, computer system, and so on. All these parts make up what we call an airplane. However, in order to make a living in the airplane

industry, a person does not need to know how to build all those parts. An engineer is required to know only how to build the fuselage, not the computer system. The pilot needs to know only how to operate the mechanical system and navigate the plane in the air, not to build the electrical wire system. Each person needs to work well in his respective field such as fuselage construction, electrical wire system, computer system, and navigation. Only then can each make a good living. The same principle is applied in insight meditation. That is why the Buddha taught that when a bhikkhu observes the body well, he will be enlightened just like a pilot can make a good living by navigating an airplane well or an engineer by building a fuselage well.

The Buddha, however, did not stop his teaching with the contemplation of body. He taught also the contemplation of the feelings on the same principles: *“When a bhikkhu dwells, practising contemplation of feelings on the feelings, ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome covetousness and distress concerning the world.”* When a meditator observes well the feelings, he will realize Nibbāna as an electrical engineer makes a good living with his skills in electronics.

One of the nine attributes of the Buddha is *Lokavidu*. The term means that the Buddha had a thorough knowledge

of the Three Worlds². Some people may ask, if the Buddha knew all, why did he not teach man how to build airplanes in his time? Certainly, the Buddha was capable of doing this but he chose not to do so because he knew that someday, man could do it himself. And history has proven his choice was correct. He decided to teach the most important thing that man cannot do himself. That is how to be free from the samsaric suffering that mankind has gone through, is going through, and is trying hard to be freed from. It is because man has been zealously searching for a way out of his bondage that the Buddha decided to show him the way. And he did show the way that brings true happiness to the human kind.

The Four Main Objects in Insight (*Vipassanā*) Meditation

I believe that most of you here have been insight meditators for quite some time. Many of you have made good progress and understand well the benefits of insight meditation. As a result, I will guide you to practice the Four Foundations of Mindfulness with special focus on the contemplation of the mind (*Cittānupassanā*)

² The Three Worlds or the Three Spheres of Existences are the Sensuous World (*kāmaloka*), or the world of the five senses, the Fine Material World (*rūpāloka*), corresponding to the four fine material absorptions (*jhānas*, 1–4), and (3) the Immaterial World (*arūpāloka*), corresponding to the four immaterial absorptions (*jhānas*, 5–8)

The 20th and 21st centuries witnessed the emergence of many accomplished meditation masters who taught the Four Foundations of Mindfulness. Among them, the most well-known is Mahāsī Sayādaw in Myanmar. Mahāsī Sayādaw taught the Four Foundations of Mindfulness with the main focus on the contemplation of the body. When I first learned *vipassanā* meditation under his guidance, my main objects of meditation were the risings and fallings of the abdomen. Second was Shri Goenka, who was the disciple of U Ba Khin. U Ba Khin also taught the Four Foundations of Mindfulness but he focused on the contemplation of feelings or sensations. Third was meditation master Shwe Oo Min, who taught the Four Foundations of Mindfulness but focused on the contemplation of the mind. So in practicing the Four Foundations of Mindfulness, you can choose one of the four as your main focus. This is why in *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, Lord Buddha explained at length how meditators should meditate on different objects — body, feelings, mind, and mental objects — but concluded his teachings on each object with the same statement: “... a bhikkhu ..., ardent, clearly comprehending and mindful, having overcome covetousness and distress concerning the world.” The phrase “covetousness and distress concerning the world” means the covetousness and distress in body, feelings, mind, and mental objects.

How to Be Mindful of the Knowing Mind?

In this retreat, you will learn how to contemplate or to be mindful of the mind. To contemplate the mind is to be mindful of the knowing mind. The only characteristic of the mind is to simply know. It knows its object. That is why the mind is also called the knowing mind.

To understand more about the knowing mind, we need to distinguish two terms — knowing and awareness. Knowing is to recognize, to acknowledge, to perceive. Awareness is to be mindful. When we touch our finger on this floor (*Bhante pressed his finger on the floor to demonstrate*), a contact arises. Who knows this contact? The mind does. That is the knowing mind. (*Bhante strikes the bell on the table.*) When we strike the bell, who knows the bell sound? The mind does. It is the mind that hears the bell sound and knows that there is a bell sound. The characteristic of the mind is to know its object, purely and simply. The mind also knows things such as past, future, and present. The past is among the objects of the mind; so are the future and the present. Now, at this very moment, what is the object of the mind? That is the bell sound. Who knows the bell sound? The mind does. The mind knows immediately as soon as the bell sound takes place. When does mindfulness set in? When we label “hearing, hearing,” that is when mindfulness arises. We are mindful of the hearing mind.

Mindfulness arises immediately after the mind hears or knows that there is a bell sound.

Where does the knowing mind work? The knowing mind works at the six sense doors. For example, at this very present moment, our eyes are open and we see various objects. Seeing is the work of the knowing mind at the eye door. It knows forms and colors. Its only function is to know. Now there is a bell sound. The bell sound comes into contact with our ear sensitivity. The mind simply hears the bell sound. It works in the same way at other sense doors. When at the nose, the mind knows fragrances. When at the tongue, the mind knows tastes. When at the body, the mind knows touching sensations. There is only one mind but it can work at different places. Its main characteristic is just to know. We can see, hear, smell, and taste at different places but there is only one mind. The mind works at an extremely fast speed. As soon as it sees at the eyes, it can quickly move to the ear and then instantly go to the nose. That is the nature of the mind. It only knows and simply knows. To contemplate the mind is to be mindful of this knowing mind.

The operation of the mind, however, is not simple. It is always and immediately accompanied by a group of concomitants or mental factors (*cetasika*), which can be either wholesome or unwholesome. Mental factors always arise under the impact of external objects,

regardless of whether the latter are strong, weak, wholesome, or unwholesome. During meditation, you will see how the mind arises and operates with its mental factors. For example, after seeing an object, worldly people always react to it. They either like or dislike it. Like (desire) and dislike (aversion) are the mental factors that accompany the seeing mind. It is these mental reactions that imprison worldly people in samsaric cycles, existence after existence, until this very day. This is also one of the reasons for us to be mindful of the knowing mind and the mental factors that accompany it in order to stop our samsaric suffering.

“To Live Truly and Peacefully Forever”

Due to painful experiences in life, we look for a way to free ourselves from them. In this search, we have met the Buddha and his teachings. It is the Buddha who discovered the true path of liberation — the Noble Eightfold Path. This path has eight components: Right View (*sammā-ditṭhi*), Right Thought (*sammā-sankappa*), Right Speech (*sammā-vācā*), Right Action (*sammā kammanta*), Right Livelihood (*sammā-ājīva*), Right Energy (*sammā-vāyāma*), Right Mindfulness (*sammā-sati*), and Right Concentration (*sammā-samādhi*). The Buddha always assured us that if we walk to the end of this path, we will live truly and peacefully forever.

What should we do in order to live truly and to live forever? The Buddha taught, “You have to be ardent, clearly comprehending, and mindful.” This is the first step we should take in order to live forever. Since all living beings in this world have to die, at one time or another, we all have a strong and deep fear of death. But the Buddha asserted that “If you want to live truly and live forever, try to be ardent, clearly comprehending, and mindful.” What did the Buddha mean by this? In essence, to be ardent, clearly comprehending, and mindful are three wholesome mental states (*kusala cetasika*). If we develop, strengthen, and consolidate them to the highest level, we will gradually and naturally develop the aforesaid eight components of the Noble Eightfold Path, which are also the eight wholesome mental states that will lead us to complete liberation. The Buddha clearly stated that only by walking to the end of this path, namely, until the moment that these eight wholesome mental states are simultaneously developed to the highest level and coalesce, will we be truly liberated and peaceful forever.

The Techniques of Contemplating the Mind

To contemplate the mind, at all times, you must be ardent, clearly comprehending, and mindful. Choose either the nose or the abdomen as your primary object of meditation. Once you have selected your primary object, stick to it. This means, if the nose is your primary object,

be mindful of the mind at the nose; if the abdomen, be mindful of the mind at the abdomen. In other words, try to pay bare attention to the activities of the mind at your primary object.

As I have just explained, the main characteristic of the mind is simply and purely to know. In paying attention to the nose, you should identify the object of the knowing mind there. That is the air element — the air going in and out at the nose. Mindfulness must be continuously applied to the mind that knows the motions of the air element. It must closely observe the knowing mind, namely the mind that knows the air going in and out at the nostrils. Look at the mind. Pay attention to the mind. Be mindful of the knowing mind. That is the contemplation of the mind.

You can do the same thing during walking meditation. When you walk, your feet touch the floor. Who knows the touching sensations? The mind does. Pay close attention to the touching sensations by labelling “touching, touching.” The mind purely and simply knows the touching sensations. When you make a strong effort to be mindful of the touching sensations, you will see the knowing mind there. This is clear comprehension. Always and persistently be mindful of the mind there, nonstop, without gaps. Then with more effort, you will be able to keep the mind anchored there and prevent it from wandering. Try to be mindful of the

mind until you can see it clearly. This is clear comprehension, which is clearly seeing the mind, at either the nose or abdomen, or at any other place. Seeing the mind is paying close and bare attention to it. That is mindfulness or contemplation of the mind.

Be Patient to See the Mind

Try to make an effort to understand and grasp the meaning of the knowing mind because knowing is the sole characteristic of the mind. When the mind knows at the eye base, we call it “seeing”; at the ear base, “hearing”; at the nose base, “smelling”; at the tongue base, “tasting”; at the body base, “touching.” This is the knowing mind at the present moment. As worldly people, however, we tend not to pay attention to the knowing mind at our sense doors. Instead, we are inclined to pay attention to the objects of the seeing, hearing, smelling, tasting, and touching minds. For example, in looking at things, we are not mindful of the seeing mind but only attracted to forms and colors. In listening to sounds, we tend to pay little attention to the hearing mind but focus more on sounds. We often do not follow and pay bare attention to the knowing mind.

While not yet being able to be mindful of the seeing or hearing mind, you can take note of forms, colors, and sounds, that is, the objects of the seeing and hearing mind. According to the Buddha’s teachings on insight

meditation, you are still on the right track. In doing that, you are mindful of Dhamma or mind objects. The main thing is try to be mindful and clearly comprehend these forms, colors, and sounds. That is good enough.

In conclusion, I would like to make it clear that if you have not yet known how to be mindful of the mind, it is perfectly all right for you to practice mindfulness the way you have done before. Then, step by step, as this retreat unfolds, you will understand more and more about the mind and how to be mindful of it. This Dhamma talk alone is not sufficient to guide you to practice contemplation of the mind. Please be patient. Continue to practice the Four Foundations of Mindfulness as you have done before. We should be happy with the *vipassanā* method that we have practiced up to this moment.

2

THE MIND AND ITS OBJECTS

Erroneous Views on the Mind and Its Objects

For a human being, the mind is the most important element. A meditator must make special efforts to safeguard and purify his mind. Most of us tend to misconceive and be confused about the relationship between the mind and its objects. For example, there is a sound. Sound is the object of the hearing consciousness. Confusion and misunderstanding happen when the sound no longer exists but our mind continues to hold on to it. The same thing happens with forms and colors. When colors come to the eyes, we see colors. However, when the colors are gone, our mind still clings to and refuses to release them. Objects have vanished, colors have disappeared, and sounds have gone but our mind still grieves and laments over these losses. This is why there is always a sense of unsatisfactoriness and sadness in our mind.

The mind has only one function. That is to know. When a thought arises, whether it is a thought of the past or the future, the mind knows it immediately. The thought is the object of the mind. At that moment, a particular

mental event takes place. That is the one of “mind sees mind.” The mind sees its thoughts, so thoughts of the past and the future are the objects of the knowing mind. They come and go like all other physical and mental phenomena. But due to our lack of mindfulness, we erroneously view them as “my thoughts, my sadness, my worries.” Why do we think this way? Because we always try to cling and grasp the objects of the mind that essentially do not belong to us. They naturally and continuously arise and pass away. To have a correct view of mind objects, we have to understand that they exist outside the mind and do not belong to the mind. The mind is the mind. The object is the object. As soon as we see this reality clearly, we will break away from the bondage of suffering.

Differences in Theory and Practice

Normally we can easily understand the theoretical aspects of meditation. But in practice, most of us have very little experience. That is why the Buddha put so much emphasis on his practical teachings. His methods of meditation are summarized in the *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, also known as the teachings on the Four Foundations of Mindfulness, or the teachings of *vipassanā* meditation. The Buddha taught that “a human being truly lives only when he or she lives at the very present moment.” In reviewing our practices in the last few days, we realize that the essential purpose of

vipassanā meditation is to train us to experience life as it is at the very present moment.

There is one object of meditation that everyone has and knows very well. That is the breath. Some people skeptically say, “Breath is breath. Why do we need to pay attention to it? Without our attention, it is still there.” This statement seems to be true at face value. However, as we really try to observe the breath, many of us discover that we have very little experience with it and do not know it the way we thought we did.

We often think that our breath is permanent, that it is always there, and that even if we are not mindful of it, it continues to be there. However, at a certain time in our life when the breath is no longer with us or under our control, we are totally at a loss and do not know how to cope with it. And we suffer immensely as a result. It is precisely because of this sad but real prospective that the Buddha encouraged his disciples to see the breath as it actually is.

The breath is an object which exists outside us and does not belong to us. We must see this fact clearly. The breath comes in and goes out of our body. The breath goes out and comes into our body. At this moment of our meditation practice, we have only a limited understanding of it. When we breathe in, we know that we are breathing in. When we breathe out, we know that

we are breathing out. We only understand our breath at this initial level of insight knowledge. We have not seen with our own mind that this breath is truly impermanent and really does not belong to us. That is why we should continue to sit and pay bare attention to the in-breaths and out-breaths until we can truly see their main characteristics, namely their being impermanent, changing, and not under our control.

The Story of Bāhiya

I would like to share with you a story in which the Buddha taught his disciples to see object as object and mind as mind. That is the *Bāhiya Sutta*³.

In this sutta, there was a young ascetic named Bāhiya. He lived in a small village next to the seashore called Supparaka. The villagers saw that Bāhiya was a virtuous man with a sympathetic character so they often offered him food, clothing, dwelling space, and medicine.

One day, a fanciful idea came across Bāhiya's mind. "If there is an arahant, namely a living being with a perfectly pure mind and worthy of being worshipped by devas and human beings, could I be that person?" At that time, there was one deva who had been Bāhiya's blood

³ More details of the story can be found in *Bāhiya Sutta*, Number 1.10, *The Udana & Itivuttaka*, translated by John D. Ireland, Buddhist Publication Society. Kandy, Sri Lanka. 1997. pp. 19–22

relative in his previous existence. This deva was able to read Bāhiya's mind, and out of compassion, decided to go to see and tell him, "Bāhiya, you are not an arahant. The method you are practicing is not the one of an arahant either!" Hearing these words made Bāhiya extremely frightened. He then urgently asked the deva, "Please tell me who is the arahant in this world and who is practicing the way of arahantship." The deva said, "Yes, in the city called Sāvattḥī, north of this village, there is an arahant and that arahant is teaching many people to become arahants."

Bāhiya immediately set out to search for the arahant whom the deva had just informed him about. He marched without rest through the night to reach Jetavana monastery the next morning. At that time, the monks were practicing their walking meditation. Bāhiya requested, "Venerable Sirs, is the Buddha living here?" The monks answered that the Buddha had just left for his morning alms rounds in Sāvattḥī.

Bāhiya turned around and went straight away to Sāvattḥī. He then saw the Buddha walking for alms food there. Approaching the Buddha, Bāhiya did what ancient Indians customarily did to their respected teachers. He threw himself down on the ground in front of the Buddha, prostrated respectfully with his head at Buddha's feet, and requested, "Oh Blessed One, I learned that you are an arahant and you are teaching many people

how to practice to become an arahant.” The Buddha answered, “Yes, Bāhiya, Tathāgata is an arahant and is teaching men to become arahants.”⁴ Bāhiya happily said, “Oh, Blessed One, out of boundless compassion, please teach me the method to become an arahant.”

The Buddha answered, “Bāhiya, this is not the suitable time for Tathāgata to teach Dhamma. Tathāgata is in town for his alms.” For the second time, Bāhiya requested, “Oh Blessed One, we can never be sure about the dangers which are waiting for the Blessed One and me. How can I be certain of my life? As a result, out of boundless compassion, please teach me the method to become an arahant.” The Buddha adamantly said, “Bāhiya, this cannot be done. We have entered town for alms.” For the third time, Bāhiya requested, “Oh Blessed One, your life and my life are very short. We do not know when dangers will happen to us. We do not know when death will happen to us. So would you please kindly teach me the method so that I can find true and long-lasting happiness in life?”

The Buddha accepted Bāhiya’s request after the third time and said, “Then, Bāhiya, listen carefully to the following teachings. In reference to the seen, there will be only the seen. In reference to the heard, there will be

⁴ Tathāgata is an epithet of the Buddha used by him when speaking of himself. It literally means the one who has ‘thus gone’ or ‘thus come’.

only the heard and, in reference to the smelled, the tasted, the touched, only the smelled, the tasted, the touched. In reference to the cognized, there will be only the cognized. This is how you should train yourself. Then, Bāhiya, there is no you in terms of that.” Then the Buddha summarized, “When there is no you in terms of that, there is no you there. When there is no you there, you are neither here, nor yonder, nor between the two. This, just this, is the end of mental suffering.” Through hearing this brief explanation of Dhamma from the Blessed One, Bāhiya attained arahantship on the spot.

Having briefly taught Dhamma to Bāhiya, the Blessed One resumed his going for alms in Sāvattthī. After his meal, he returned from his alms round with a number of monks. The Blessed One saw that Bāhiya had died on the roadside. There was a cow which, in trying to protect her calves, had madly slammed into Bāhiya and killed him instantly. The Buddha said to the monks, “Take Bāhiya’s body and, placing it properly on a bed and carrying it away, cremate it. After the cremation, build a memorial stupa to worship his ashes.”⁵

The Non-Self Characteristic of All Formations (*sankhāra*)

⁵ In the Buddha’s time, this ceremony of worship was performed only for those who attained arahantship.

As worldly people, we have a strong tendency to live in the past and the future. This is the main reason for our not being able to see things as they are. The Blessed One taught us the skills to live and to experience the present moment. Only living at the present moment is true living. Only through living in the present moment, we will see clearly that object is object and mind is mind. As soon as we can truly see this, we will step out of the domain of suffering.

The sole job of the mind is to know its objects. When the eyes see, where should the mind be? The mind should be at the eyes so that it can see the objects which are either forms or colors. When colors or forms arise, it sees. When colors and forms disappear, it does not see. When colors and forms arise again, it sees again.

There are four elements that make the act of seeing happen. First are the external objects such as colors and forms. These are material objects. Second is the eye sensitivity or the nervous system of the eye. In order to see, our eye sensitivity must be healthy, namely, we are not blind. Third is the light. There must be light for our eyes to see forms and colors. Fourth is the attention of the one who sees. When these four conditions come together, the seeing automatically takes place. This is the law of nature. All matter and mind operate according to this universal law.

As a result, when seeing takes place, there is no “I” in that seeing process. Seeing takes place when the four aforementioned conditions simultaneously coalesce. If the eyes are good, the object on the way, and the light available, but the one who sees is not paying attention, seeing will not take place. The absence of attention means that the mind of the one who sees is thinking about the past or wandering into the future, not being in the present moment. The absence of one of those four conditions makes the seeing process incomplete.

On the contrary, if all those four conditions are present, seeing will naturally take place. When the seeing process happens, the Buddha said, “We are living at the eyes.” That is how, in one single moment of seeing, all conditions such as body, feeling, mind, and mental objects work together, inseparably and systematically, to form what we call the seeing process. There is no “I” or “mine” in the act of seeing but only the mind that knows and the object that is seen. This is the reason why the Buddha taught Bāhiya, *“In reference to the seen, there will be only the seen ...”*

In practicing mindfulness of in-breaths and out-breaths, we can see several things, depending on our levels of insight knowledge. First, we see that the mind is neither happy nor excited as the air comes into the body. Second, we see that the mind is neither sad nor worried when the air leaves the body. The mind simply knows

the air coming in and coming out of the body. Third, we see a particular mental state (*cetasika*) which is neither sad nor joyful. It is impersonally and continuously noting the in-breaths and the out-breaths. That is the mental factor of mindfulness (*sati*). Fourth, we see that air enters our body naturally through the nose without asking our permission for its entrance. We see that air leaves our body naturally through the nose without asking our permission for its departure. Fifth, we see another particular mental state which is known as “equanimity” (*upekkhā*). This mental factor produces an equanimous calmness toward all these happenings. There is no “I” who is observing in-breaths and out-breaths but only the continuous operation and interaction of those above physical and mental elements. This is the reason why the Buddha said to Bāhiya, “*When there is no you in terms of that, there is no you there. When there is no you there, you are neither here, nor yonder, nor between the two. This, just this, is the end of mental suffering.*”

So try to see clearly that mind is mind and its objects its objects. When we can analyze and see clearly mind and its objects this way, our spiritual happiness will arise and be enriched. Please remember that this Dhamma discourse is only a theoretical guidance. Try to understand it thoroughly and diligently apply its teachings to your practice, both day and night, during this retreat.

3

THE ACTIVITIES OF THE MIND

The essential value of man is his mind. When a man's mind is active, we call him a living being. When his mind stops working, his body becomes valueless. By nature, we can only see our mind through its activities. During sleep, we know nothing of our mind. But as soon as we wake up, we are immediately aware of its activities. Only when we are awake, can we understand the activities of our mind.

Noting the Intentions (*Cetanā*)

The Buddha always taught us to note the intentions of our mind. He said that intention is volitional action itself (*kamma*).

As we wake up from sleep, the first thing we do is open our eyes. Have we ever noticed that only when we have the intention to open our eyes, can we open them? Very seldom. After opening our eyes, we want to sit up, don't we? Have we ever noted the intention to sit up? Hardly ever. According to the law of nature, only when the intention to sit up arises in our mind, will our body move from its lying position to the sitting one. After sitting up,

our next intention is to get off the bed. After getting off the bed, there are two things that we have to decide. These are to arrange our bed and to wash our face. These intentions are the activities of our mind.

As meditators, we should immediately take note of these intentions. When we decide to wash our face, we should immediately note “the mind wants to wash the face.” As our body is walking to the washroom, we should note “the mind wants to walk.” And we should continue to note like that until we reach the washroom. Our body and mind should work closely and harmoniously together like that during the entire period of walking from bedroom to washroom.

Prior to this moment of our life, we have always lived and worked through mental reactions. We have never asked ourselves “What should I do at this very present moment?” What we should do is to attend to the intentions of our mind. In opening the water faucets, we should know that only when there is the intention to open the water faucets, will our hand turn to open them.

Then we begin our daily routines of washing the face, brushing the teeth, and rinsing the mouth. When the water comes in contact with our facial skin, we should note the feelings of heat and coldness. In brushing our teeth, we should note the movements of hardness and softness on the gum. Who knows these sensations? The

mind does. The mind wants to brush the teeth. The mind knows the sensations of tooth brushing.

After finishing washing, we return to our room. Try to note the intentions of returning to the room, putting on your clothes, and going to the meditation hall. The mind wants to put on the clothes. So the body puts on the clothes. The mind wants to meditate. So the body walks to the meditation hall. But our bedroom door is now closed, so the mind wants to open it. During only half a minute of performing simple tasks such as opening, walking through, and closing the door, at least three intentions take place. The intention of opening the door is immediately followed by the act of opening the door. This act of opening is directly followed by the intention of walking through the door. The intention of walking through the door is immediately followed by the act of walking through the door. This act of walking through the door is directly followed by the intention of closing the door. The intention of closing the door is immediately followed by the act of closing the door. The act of closing the door is directly followed by the intention of going to the meditation hall. That is how mind and body are causally related.

In entering the meditation hall, we should note the intention to sit down. While sitting down, we must continue to note “sitting down, sitting down”. We should be keenly aware of the increasing heaviness in our body

until we are completely settled down on the meditation cushion. As the sitting process is completed, we should check again if our sitting posture is relaxed and at rest. That is how our body and mind work together. As meditators, we should closely observe and see clearly this intricate working process.

Noting the Knowing Mind

As we are sitting in the meditation hall, the mind is residing in the body. It continues to work. So does the body. We often believe that the sitting posture facilitates a concentrated mind (*samādhi*). Actually, it is only one of the ways that helps concentration. However, among all postures, sitting is the most conducive to the development of concentration. In sitting, the activities of our mind tend to slow down. When there is no intention to do things, the mind is calmer and more peaceful.

Then we want to focus the mind on one object so that we can observe it better. Our primary object is the air element as manifested in the in-breaths and out-breaths at the nose or the risings and fallings of the abdomen. How does the mind go to the nose or the abdomen? First and foremost, there must be the direction or the attention of the mind toward one of these places before it can reach its objects. When we breathe, there are always the in-breaths and out-breaths at the nose or the risings and fallings of the abdomen. Have we ever been aware of the

manifestations of our breath at the nose and the abdomen? For most of us, the answer is no. We have been completely unaware because we never directed our mind toward them. But now, by paying attention to them, we begin to see. We see two things. First, there are the in-breaths and out-breaths at the nose or the abdominal risings and fallings. Second, there is the mind that knows the in-breaths and out-breaths or the abdominal risings and fallings. We will realize that the nature of mind is simply to know. As we observe the in-breaths and out-breaths and the risings and fallings of the abdomen this way, our mind and body are brought together.

Noting the Thinking Mind

However, during our sitting, many things also arise in our mind. Questions such as why have I suffered so much? Why did my life develop the way it did? How will I solve all the problems lying ahead in my life? Thoughts of the past and the future swiftly rush through our mind. We often feel sad and worried when thoughts of the past or the future take place. These are the mental objects of the mind. They are the products of the thinking mind. As a result, thinking of the past is not beneficial for us. Neither is thinking of the future. The Buddha taught, “To live truly is to live at the present moment.”

In order to live at the present moment, we should make a strong determination (*adhitthāna*) not to think of the past or the future. Making a vow is the first step in generating this determination. Usually before sleep, we tell ourselves, “It is time to sleep now! Do not think of the past or the future!” We make this vow because we want to have a good sleep and our body to be healthy. We should do the same thing in meditation. Some people disagree with this advice. They argue, “Not to think before sleep is understandable. But not to think in meditation is difficult. To meditate, I must stay awake. As I am fully awake, how can I not think? When one has the mind, one must use it. He must think.” Buddha always advised insight meditators to develop a particular mental state called “Right Effort” (*sammā-vāyāma*). Right Effort is the wholesome mental state which aims to eliminate unwholesome mental states. It is the effort of not thinking about the past and the future and keeping the mind only at the present moment.

Cultivating the Non-Thinking Mind

As we have made the right effort to keep the mind at the present moment, we begin to pay attention toward the meditation objects which can be either the in-breaths and out-breaths or the risings and fallings of the abdomen. Then we exercise another wholesome mental factor called mindfulness (*sati*) or the noting mind or the non-

thinking mind. Our mind stays with the present moment and knows only what is happening at that very moment.

Prior to this moment of our life, we have never tried to develop this non-thinking mind. Our mind always tries to revert to its conceptual thinking mode. This is the mental operation that as worldly beings, we have always used in our life up to this very moment. The Buddha never tried to prevent us from thinking. But he advised us to have Right Thoughts (*sammā-sankappa*), namely to cultivate the thoughts that are free from sensuous desire, from ill-will, and cruelty. In order to have those wholesome thoughts, first of all, we must be mindful always. If the mind wants to think, we have to note that the mind wants to think. We have to be acutely aware if the mind is thinking or not at this very moment. If it is not thinking, it may wander off somewhere. We have to note its activities at this very present moment. To practice meditation is to practice this noting mind or this non-thinking mind. Through this noting undertaking, or under the supervision of this non-thinking mind, we let the knowing mind work according to its nature. We will then realize that the most essential characteristic of the mind is to cognize or to know its object, purely and simply, at the very present moment. To an insight meditator, this means that at this very present moment, the mind simply and purely knows the in-breaths and out-breaths or the risings and fallings of the abdomen.

Two Stories on the Importance of the Contemplation of the Mind

The contemplation of the mind is very important because the mind has great influence on our life. When our mind wants to do something, our speech and our body will operate according to that intention. When a meditator wants to do something but fails to note his intention (*cetanā*), he is said to be unmindful or forgetful. When the mental factor of mindfulness (*sati*) is absent, other unwholesome mental factors such as greed or hatred will set in and take over the mind. The meditator will then speak and act with greed or hatred. The unwholesome results of those unwholesome actions will be inescapable and incalculable.

Following are the two stories which illustrate the importance of the contemplation of the volitional actions of the mind.

The Story of Bhikkhu Cakkhupāla

There was a virtuous lay person during Buddha's time. After listening to one of the Buddha's Dhamma discourses at Jetavana monastery, his mind became pure. He wanted to be ordained. Returning home, he gave away all his personal properties to his younger brothers and entered monkhood as Bhikkhu Cakkhupāla. One day, he asked the Buddha, "Venerable Sir, how many

duties are there for a monk to carry out under your guidance?” The Buddha answered, “There are two. These are the study of Dhamma teachings and the practice of meditation.” Cakkhupāla replied, “Venerable Sir, I do not think that I can carry out well the first duty because I am too old to assimilate fully the Three Baskets of Teachings. But I vow to be diligent in my practice of meditation.” He asked then the Buddha’s permission to spend the three-month rainy-season retreat meditating with sixty other fellow monks.

During the rainy-season retreat, traditionally each bhikkhu made a vow. As for Cakkhupāla, he pledged, “During the three-month retreat, I will not lie down. I will conduct my life in three bodily postures only, namely sitting, walking, and standing. I vow not to lie down.” Unfortunately, during the retreat, Cakkhupāla began to have some eye problems which became seriously aggravated day after day. An eye doctor was invited to examine his eyes and prescribed medicine for treatment. The doctor urged Cakkhupāla to lie down so that he could put eye drops into his eyes. He commanded the latter, saying, “Lying down is the only way for your eyes to fully absorb the medicine and recover.” But Cakkhupāla had determined not to lie down and adamantly continued with his vow. As a result, his eye problem only got worse. And by the end of the rainy-season retreat, he became blind. A remarkable thing, however, happened. The moment that Cakkhupāla

became blind was also the one that he attained the highest liberating wisdom. He became an arahant.

After that rainy-season retreat, Arahant Cakkhupāla returned to Jetavana monastery to pay respect to the Buddha. As usual, he did his daily walking meditation in front of his meditation hut (*kuti*). Then, one night, the weather went wrong. It rained cats and dogs with strong gusts of wind. Many winged termite hills were flooded with water. Many termites were forced to leave their dwellings and fly back and forth in the air. Many became exhausted from flying and fell down on the ground. While going back and forth on his walking meditation path Arahant Cakkhupāla, due to his blindness, could not see the many fallen small termites and unintentionally stepped on and caused death to thousands of them. Seeing this, other bhikkhus began to question, “How could a bhikkhu like Cakkhupāla do that? How could he step on and cause death to thousands of termites?” Finally they reported the story of insect killing to Lord Buddha.

Lord Buddha asked the monks, “Did you actually see Cakkhupāla step on the fallen winged termites?” They replied, “Venerable Sir, we did not actually see that. Only after he had left, then we saw many dead termites.” Lord Buddha then explained, “So you did not see Bhikkhu Cakkhupāla actually step on the fallen termites, did you? The same thing happened to Bhikkhu

Cakkhupāla himself. He did not see the termites that had fallen on his walking path because of his blindness. Since he could not see the fallen insects, he had no intention to kill them. An arahant never intends to kill.” The monks then asked, “Venerable Sir, why did Arahant Cakkhupāla become blind?”

The Buddha then related the story of one of Cakkhupāla’s former lives to the monks. According to the story, in one of his former lives, Cakkhupāla was a medicine doctor. One time, he treated a woman patient with a serious eye problem. Being unduly anxious to recover from eye illness, the woman impulsively promised to the doctor that if her eyes became well again, her daughter and she would become his servants. However, as her eyes became better, the woman felt very distressed by her promise. She lamented, “Oh, my daughter and I will be the slaves to this doctor! Our lives will be miserable!” So she lied to the doctor about her illness, “Before your treatment, I did not feel so bad. But after using your eye drops, my eyes became worse and worse.” The doctor re-examined the woman’s eyes and discovered that they had already been healed. Realizing that the woman had tried to cheat him, the doctor was furious. Out of anger, he wanted to make the woman go blind as she had lied to him.

With anger and indignation, the doctor began his harmful action. He prescribed another kind of medicine for the

woman and said, “If the first kind of medicine did not cure your sick eyes, this one will do.” The woman innocently and trustily thought, “Oh, if the first kind of medicine cured my eyes so well, this new one must do even better.” However, as soon as she dropped the new medicine into her eyes, her eyes were seriously burnt and the woman became blind.

Lord Buddha concluded that the doctor who, out of anger, had treated the woman with poisonous medicine was Bhikkhu Cakkhupāla in this present life. He was the virtuous lay person who listened to the Buddha’s teachings, wanted to become a monk, adamantly refused to lie down during the rainy-season retreat, became blind and attained his highest path and fruition knowledge (*magga phala ñāṇa*) at the same time.

On this occasion, the Buddha uttered the following verses:

*Manopubbaṅgamā dhammā
Manoseṭṭhā manomayā
Manasā ce paduṭṭhenā
Bhāsati vā karoti vā
Tato naṃ dukkhamanveti
Cakkaṃva vahato padaṃ*

All mental phenomena have mind as their
forerunner;
They have mind as their master;
They are mind-made.
If one speaks or acts with an evil mind,
Suffering follows him just as the wheel follows
the hoofprint of the ox that draws the cart.⁶

That is the story on how unwholesome action (*kamma*)
brings unwholesome results (*vipāka*).

The Story of Maṭṭhakuṇḍalī

During Buddha's time, there was a very miserly Brahmin. This stingy man had only one son, whose name was Maṭṭhakuṇḍalī. One day, the boy became seriously ill but the father did not bother to send for a doctor. The miserly Brahmin simply did not want to spend money for his son's medical treatment. What was even worse was the fact that when the boy was near death, the stingy father removed his son from his bedroom and put him on the veranda. The father did this so that when visitors came to say farewell to his dying son, they would not be able to look at his wealth. Besides that, he would not

⁶ Translated from the Vietnamese version of the *Dhammapada* in *Tiểu Bộ Kinh (The Small Discourses of the Buddha-Khudda Nikāya)*. Vol. I. Verse No. 1 (*Yamakavagga*). The Vietnamese Buddhist Association. The Hồ Chí Minh City Publisher, Việt Nam. 1999. p. 32.

have to provide food such as tea and rice to visitors. The dying innocent young boy suffered so much under the care of his miserly father. It was truly a heart-breaking situation!

The Buddha saw that the pitiful dying boy was a kind-hearted person and decided to come to save him. While the boy was lying on his death bed in the veranda with his face turning toward the house, the Buddha radiated his light so the boy could see him. The boy was captivated and amazed by the radiating light. “Oh, where does the light come from?” He followed the traces of the light and saw the Buddha standing just outside his house. A joyful mental state (*sukha*) arose in him as he saw the wonderful light which he had never seen in life. The light was full of loving kindness and compassion! The boy folded both hands together and said, “Venerable Sir, at this moment, I have nothing to offer you. I only have the ten fingers of my two hands which I would like to respectfully offer you. Please be my refuge!” With this pure mind, the boy had his last breath. Immediately, he was reborn a celestial being in the *Tāvātimsa* heaven.

As a celestial being in the *Tāvātimsa* realm, he wondered, “Where did I come from?” Looking down at the human realm, he understood, “Oh, I came from my father’s family in the human world.” Seeing that his father was suffering so much over the loss of his son, the celestial being descended to the human world, met the

father, and asked for the reason of his woes. The father said, “I grieve my only son’s death!” The celestial being then said, “It is true that your son has passed away but he is now reborn in the celestial realm. It is I who was your son. If you do not believe this, please go and ask the Buddha. First of all, however, you should invite the Buddha to your house for alms offering. Then you can ask him about this matter.” The father was astonished by the celestial being’s words, “How could such a thing happen?” He began to believe the celestial being’s words, albeit he was still bewildered. He then went to meet the Buddha and invited him to his house for an alms offering.

After offering food to the Buddha, the rich Brahmin asked, “Venerable Sir, is it possible for a person who did not perform any meritorious deeds but had pure confidence in you, to be reborn in the celestial realm? Can such a thing happen?” At that very moment, Lord Buddha used his psychic power to call the celestial being who was the rich man’s son to come and meet his father in the human world. Only then true confidence overcame the Brahmin, “Oh, just having pure confidence in the Triple Gems is sufficient for a person to be reborn in the celestial realm!” So, when a person has pure confidence in another person, his mind will be purified. This will certainly help him to be reborn in a joyful and peaceful state.

On this occasion, the Buddha uttered the following verses:

*Manopubbaṅgamā dhammā
Manoseṭṭhā manomayā
Manasā ce pasannenā
Bhāsati vā karoti vā
Tato nam sukhamanveti
Chāyāva anapāyini*

All mental phenomena have mind as their
forerunner;
They have mind as their master;
They are mind-made.
If one speaks or acts with a pure mind,
Happiness (*sukha*) follows him like
a shadow that never leaves him.⁷

In this story, the boy's having a pure mind and being reborn in the celestial realm after seeing the Buddha are the wholesome effects of seeing Buddha as an indirect and external object. The Buddha taught us that if a person wants to truly see the Buddha, he must see his mind directly. That is the direct way of seeing the Buddha. But how can a person see his mind? To do this, he must be mindful. We cannot command our mind not to be greedy, angry, and delusional. We have no power

⁷ Verse No. 2. *Ibid.*

to do this. However, the Buddha revealed to us one instrument that empowers us to see our mind. That is mindfulness. When we are strictly and continuously mindful of the activities of our mind, we will see our mind. Mindfulness and wisdom always go together. Try hard to be mindful and wise. Wisdom acts as light. When light comes, darkness automatically is dispelled. Our mind operates with the same principle. Only when we have wisdom, can we eliminate greed, hatred, and ignorance.

Always be mindful of the activities of our mind. Once we are mindful of our mind, we will also see our body and all. That is the purpose of our practice. We meditate in order to see our mind, especially our intention. Intention is the cause of our happiness and suffering. So whenever we want to do something, do it with mindfulness.

4

RESTRAINT AT THE SIX SENSE BASES (*ĀYATANA*)

Insight Meditators' Difficulties

In this world, we often come across the two words — suffering and happiness. In many cases, difficulty and ease are substituted for these words. As worldly people, we all have these two opposite experiences.

Everyone knows that it is normal to suffer in this world. Meditators search for happiness because they have experienced suffering in life. But to suffer in the search for happiness through meditation is something that is curious and of serious concern. This is the particular problem for meditators like us here today. In bringing your attention to this problem, I do not mean that all meditators have difficulties during their practice. Some meditators never have problems. However, it is a basic fact that most meditators have many difficulties and suffer much during their practice.

However, I would like to clarify that the difficulties and the forms of suffering that insight meditators face in their practice are different in nature from those they encounter

in worldly life. In worldly life, our family, school, and community do not teach us the method that we are learning at this retreat center. At the retreat, we learn and practice a new method. And in practicing this new method, we have new difficulties and forms of suffering. During my meditation training, I also went through many difficulties myself.

In coping with practice-related suffering, some meditators may feel dejected and want to abandon their practice. This reaction is normal and understandable. However, I would like to remind you that if we want to stop meditation because of suffering during practice, this is entirely our personal decision. We alone are responsible for it. The Buddha is only our guiding teacher. Walking on the spiritual path or not is our responsibility, not his. The experience is similar to a sick person going to the hospital for treatment. At the hospital, the doctors are willing to treat him. Staying at the hospital for treatment or leaving it in the middle of the treatment is solely that patient's decision. It is neither that of the hospital nor the doctors'. Some people may contend that no one wants to stay at the hospital. That is true. But while we are sick, we cannot and should not leave the hospital. The same principle is applied here at the meditation retreat. Because we are having mental difficulties and want to be happy, we come here to practice meditation. We should not defeat our own purpose by forsaking our own practice.

The Story of the Five Bhikkhus at Sāvattī

I would like to share with you the story that the Buddha related to his disciples to help them overcome difficulties in meditation.

In the city of Sāvattī, there were five bhikkhus who had a lot of difficulty in their practice of restraining the six sense bases. The first bhikkhu practiced mindfulness at his eye base; the second one at his ear base; the third one at his nose base; the fourth one at his tongue base; and the fifth one at his body base.

Upon meeting one another, all the five bhikkhus voiced their difficulties. The first one grumbled that it was very difficult for him to restrain his eyes; the second one that he had a lot of problems restraining his ears; the third one that he had even more difficulties reining in his tongue, and so forth. The five bhikkhus exchanged heated arguments about the art of restraining their sense bases but could not reach a consensus. Finally, they brought the issue to the Buddha and respectfully solicited the latter's advice.

The Buddha then expounded the following Pāli verses:

*Cakkhupāla saṁvaro sādhu
sādhu sotena saṁvaro
ghānena saṁvaro sādhu
sādhu jivhāya saṁvaro.*

*Kāyena saṁvaro sādhu
sādhu vācāya saṁvaro
manasā saṁvaro sādhu
sādhu sabbatha saṁvaro
sabbattha saṁvuto bhikkhu
sabbadukkhā pamuccati*

Restraint in the eye is good,
Good is restraint in the ear;
Restraint in the nose is good,
Good is restraint in the tongue.
Restraint in body is good,
Good is restraint in speech;
Restrained in mind is good,
Good is restraint in all the senses.
A bhikkhu restrained in all the senses
is freed from all ills.⁸

⁸ Translated from the Vietnamese version of *The Dhammapada* in *Tiểu Bộ Kinh (The Small Discourses of the Buddha – Khudda Nikāya)*. Vol. I, Verses 360, 361, (*Bhikkhuvagga*). The Vietnamese Buddhist Association. The Hồ Chí Minh City Publisher, Việt Nam. 1999. p. 102.

The Art of Restraining the Six Sense Bases

Restraining the six sense bases means controlling, restricting, checking, reining in, circumscribing, limiting, being vigilant to, being watchful of the activities at the six sense bases.

Prior to this moment, in seeing something, we often adopt one of the two opposite attitudes. One is to like and the other is to dislike. The same thing happens when we hear something. We either love or hate it. We have similar reactions to odors, tastes, and touches. We always swing back and forth between two opposite mental reactions. In fact, it is these contradictory mental reactions that make up our life. This explains why our life is full of ups and downs. We feel happy and then unhappy, glad and then sad, miserable and then joyful. This is the way of worldly people's life.

I would like to bring your attention to the underlying meaning of the verse uttered by the Buddha: "When a bhikkhu can restrain his mind door, this means he can also restrain all other sense doors. He will then be freed from all ills." How can the bhikkhu who restrains his mind be freed from all ills? Where is our mind? The mind is invisible. Its main characteristic is to know, simply and purely. The mind knows its object. What are the objects of the mind? The objects of the mind are those with which we come into contact at our eyes, ears,

nose, tongue, body. In other words, what we see, hear, taste, smell, and touch are the objects of our mind.

The Buddha said, “O bhikkhus, make great effort and be mindful.” Making great effort means trying to keep the mind right at “that place” — namely “that sense base” — so that your mind can live with the object there. When a bhikkhu keeps his mind at the eye base, his mind will live with the colors and forms at that place.

The Buddha continued to expound, “Try to live with the object always. Do not think of anything else.” “To live with the object always” means to be always mindful. Being mindful means taking a mental note of the object fully and clearly. When the bhikkhu successfully keeps his mind on the object and is constantly mindful of the object, insight knowledge or wisdom will naturally arise in his mind.

In short, the restraint of eyes, ears, nose, tongue, body, speech and so on takes place when the bhikkhu is making great effort (*virīya*) and is mindful (*sati*). Mindfulness will naturally bring about concentration, which will be followed by wisdom as a matter of course. When a bhikkhu practices and lives like that, he will naturally be free from suffering. In other words, it is negligence in restraining the six sense bases that brings about suffering.

Let the Mind Live at the Six Sense Bases

Eyes, ears, nose, tongue, body, and mind are the sense bases. They are the work places of the mind. The mind starts its journey from the mind door. Its itinerary has specific destinations and boundaries. It travels only to the eyes, ears, nose, tongue, and body.

When objects come to the eye base and, if they are clear and fully accompanied with light and colors, the mind will see them. If the sounds are distinct and unobstructed on their way to the ears, the mind will hear them. If the odors are sharp, the mind will smell them. If the tastes are distinct, the mind will taste them. Throughout the day, we do not know when and what will arrive at which sense base. For this reason, a bhikkhu must vigilantly and continuously be mindful. When an object shows up at its respective sense base, a bhikkhu must readily take note of it. Doing this will help him eradicate defilements and suffering at that sense base in that very moment.

While being at its respective sense base, the object will generate some kind of living energy in the body. For example, color and light will give rise to seeing energy in the body. So do sound, smell, and taste to hearing, smelling, and tasting energy. When the Buddha taught that the bhikkhus must always and only live at the very present moment, he meant that the bhikkhu must live with the objects at the sense bases. However, as worldly

beings, we have done just the opposite of what the Buddha taught. We have always lived in the past or in the future. Upon meeting an object, we quickly compare it with the ones we saw or will see. As a consequence, new greed and new anger arise. Old greed and old anger are still lying dormant in our mind. Now they are regenerated, renourished, reinforced, and reappear more strongly. As a result, our rounds of rebirths and suffering will never end.

Right Mindfulness (*sammā-sati*) — the Simple and Effective Tool to Eliminate Defilements at the Sense Bases

Defilements can only be eliminated at this very present moment. We can do nothing with the past because it is gone. Neither can we do anything with the future because it has not yet taken place. We can only do something with what is happening at this very present moment. And the Buddha handed down to us a simple but powerful method to deal with whatever is taking place at the sense bases at the present moment. That is the method of right mindfulness.

Being mindful is like having the guard in our house. This guard works at the doors of eyes, ears, tongue, nose, body, and so on. As long as he vigilantly watches those sense doors, dangerous people cannot enter the house and harm his master. The guard has the duty to inform

the master of the house exactly what is happening at the doors of his house. For example, when color comes to the eyes, the guard would inform his master, “Sir, color has arrived! Please see it!” If a sound comes, the guard would inform his master that sound has arrived so that the latter can hear it. The master of the house is consciousness (*viññāṇa*) and the guard is the mental factor of right mindfulness (*sammā-sati*).

When the information that right mindfulness (the guard) provides is timely, correct, and precise, consciousness (the master of the house) will live safely, naturally, and therefore, healthily. That is the reason why the Buddha said, “To restrain the mind is to restrain all. When a bhikkhu can restrain all, he is released from all suffering.” As a result, we should continue to practice right mindfulness until it becomes fully mature. Only then, will we be able to see the wholesome fruits of our actions right in this very life.

The Middle Way — The Only Way

The method that we are practicing has the power to transform worldly persons into Noble Ones. It is called the Noble Eightfold Path or the Middle Way. The Buddha had practiced successfully this method and became an omniscient Buddha. He proclaimed that any of his disciples can also accomplish what he did if that person diligently listens to, understands, and correctly

puts his method into practice. There will then be no difference between the Buddha and his enlightened disciples in term of their spiritual purity and happiness.

However, there is a qualitative difference in the wisdom of the Buddha and his noble disciples. The omniscient Buddha discovered the path of liberation, namely the Noble Eightfold Path, while his disciples had to learn the Buddha's instructions in order to walk on this path. The Buddha's supramundane knowledge is higher and more profound than that of his enlightened disciples. The Buddha's enlightened disciples have the wisdom that can eradicate all defilements, but they do not have many other kinds of wisdom that the Buddha had. I would like to use the simile of the doctor and his patients to illustrate the difference between the Buddha and his enlightened disciples in term of wisdom. Both the doctor and his patients can have the same physical health just as the Buddha and his noble disciples can have the same spiritual purity and true happiness. But like the doctor, the Buddha knew how to diagnose his patients and prescribe the correct medicine for each one of them. The Buddha's disciples are like the patients. They cannot diagnose their own illnesses and have to follow the treatment and use the medicine prescribed by the doctor to become well.

To sum up, insight meditators' difficulties originate from the way they approach the objects of their mind. An

object should be seen merely as an object. What is most important is our mind. When the knowing and seeing are correctly performed, the mind will be happy. The Middle Way is one of relaxation, neither tormenting nor indulging the body. As a result, meditators have to be mindful always, all the way to the end of the Noble Eightfold Path.

5

IMPERMANENCE (*ANICCA*), UNSATISFACTORINESS (*DUKKHA*), and NON-SELF (*ANATTĀ*)

We all tend to have positive and high expectations of our meditation. Thoughts such as “I come here to practice so that I can become a good person” and “Meditation is beneficial not only to me personally but also to my family and the society at large” tend to strongly uplift our spirit.

In aspiring to become a better person, we tend to look at the dark sides of our personality first and try to improve them. This is similar to going to school. As we find out that we do not know much, we make more effort to learn. As a result, our knowledge will be broader and more profound. The same is true with keeping our body clean. Each time we want to clean our body, we take a bath. In taking a bath, we find out that our body is quite dirty. So we rub and scrub our body with soap and rinse it with clean water. We will then see how our body gradually becomes clean and pure.

Meditation is the same. It is a process of cleansing and purifying our body and mind. At home, more or less, all of us experience some kind of suffering — both physical and mental. So we come here with the hope that practicing meditation will help alleviate our suffering. However, during our meditation here, we have only experienced more suffering. This is something that we have neither foreseen nor imagined before coming here.

The Three Groups of Five Hundred Bhikkhus

Tonight, I would like to share with you the story of the three groups of five hundred bhikkhus in the Buddha's time. These bhikkhus learned meditation under the Buddha's guidance. After being assigned objects of meditation, they went far and deep into the forest to practice. In going forth for a homeless life, they fervently wished to become arahants. They firmly believed that the Noble One's life would be beneficial for not only themselves but also many people in their community. However, regardless of the strenuous effort that these bhikkhus had put into their practice in the deep and still forests, they faced many obstacles and could not attain arahantship as they had set out to do.

As a result, the first group of five hundred bhikkhus decided to return to the Jetavana monastery to meet the Buddha and request a change in meditation objects. They said, "O Blessed One, we could not make progress in our

meditation in the forest. So we come here to respectfully ask you for a change in our objects of meditation.”

The Buddha then used his divine eyes to look into the previous lives of the first five hundred bhikkhus and discovered that during the time of the Kassapa Buddha, they had diligently practiced meditation with a focus on the impermanence of all formations. The Buddha then pronounced the following verses:

*Sabbe sankhārā aniccāti
Yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā*

All conditioned phenomena are impermanent
When one sees this with insight knowledge,
One becomes weary of suffering
[i.e., the five aggregates].
This is the Path to Purity.⁹

At the end of the Dhamma discourse, all the first five hundreds bhikkhus attained arahantship.

⁹ Translated from the Vietnamese version of *The Dhammapada* in *Tiểu Bộ Kinh (The Small Discourses of the Buddha – Khudda Nikāya)*. Vol. I, Verses No. 277 (*Maggavagga*). The Vietnamese Buddhist Association. The Hồ Chí Minh City Publisher, Việt Nam. 1999. p. 86.

The second group of five hundred bhikkhus also had many difficulties in their practice in the deep and still forests. So they returned to the Jetavana monastery to request Lord Buddha for a change in meditation objects. With divine eyes, the Buddha saw that these five hundred bhikkhus had assiduously practiced meditation on the unsatisfactoriness of all formations during the time of Kassapa Buddha. The Buddha then pronounced the following verses:

*Sabbe sankhārā dukkhāti
Yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā*

All conditioned phenomena are unsatisfactory
When one sees this with insight knowledge,
One becomes weary of suffering
[i.e., the five aggregates]
This is the Path to Purity.¹⁰

At the end of the Dhamma discourse, the second group of five hundred bhikkhus attained arahantship.

The third group of five hundred bhikkhus also had many difficulties in their practice in the deep and still forests. Likewise they returned to the Jetavana monastery to

¹⁰ Verse 278. *Ibid.*

request the Buddha for a change in meditation objects. With divine eyes, the Buddha saw that these five hundred bhikkhus had steadily practiced meditation on the non-self of all formations during the time of the Kassapa Buddha. The Buddha then pronounced the following verses:

*Sabbe dhammā anattāti
Yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā*

All phenomena (conditioned and unconditioned)
are without self.

When one sees this with insight knowledge,
One becomes weary of suffering
[i.e., the five aggregates].
This is the Path to Purity.¹¹

At the end of the Dhamma discourse, the third group of five hundred bhikkhus attained arahantship.

Two Kinds of Intellectuals

There are two kinds of intellectuals in the world. First is the one of worldly knowledge and second is the one of

¹¹ Verse 279. *Ibid.*

spiritual knowledge. The first kind can be called worldly intellectual and the second kind the virtuous and wise person (*sappuriso*).

A worldly intellectual has to learn a lot. He may earn many advanced degrees such as Masters of Arts and Sciences and Doctor of Philosophy. He can work as a scholar, a scientist, a researcher, or simply an intellectual in this world. According to the Buddha, a virtuous and wise person is the one who contemplates and sees the three common characteristics of all formations, namely impermanence, unsatisfactoriness, and non-self. A virtuous and wise man is in fact an intellectual in the spiritual field.

When a person has a kind heart, is ashamed (*hiri*) to do unwholesome things, fearful to do evil things (*ottappa*) out of respect and understanding of the law of cause and effect, and tries to observe the five precepts (*sīla*), he is considered a virtuous man. Then that virtuous man makes further progress in his spiritual development. He meditates and sees with his own mind the three common characteristics of all phenomena as I have just explained above. He is then called a virtuous and wise man.

When a meditator, whether he is old or young, intellectual or non-intellectual in the worldly sense, attends a meditation retreat, he is required to observe at least the five precepts during the entire retreat period. In

doing that, he has entered the Path of Purity that the Buddha described in the story of the three groups of five hundred bhikkhus. While walking on this Path of Purity, his bodily actions and speech must be pure. And the prerequisite for his bodily and speech purity is to observe the five precepts or the eight precepts.

Then the meditator takes another important step on the Path of Purity by observing the five aggregates, namely practicing the Four Foundations of Mindfulness. In strictly observing the five precepts, his body becomes pure. When his body is pure, his mind will comfortably dwell in it. At that moment, we call that meditator a virtuous and wise man. This virtuous and wise man practices as the Buddha did so that he can experience that his body and mind are constantly changing, unsatisfactory, and without self.

To Live at the Present Moment in Order to See Impermanence (*Aniccā*), Unsatisfactoriness (*Dukkha*), and Non-Self (*Anattā*)

At this retreat, you are encouraged to be continuously mindful. This means you are asked to live constantly at the present moment in the four bodily postures of walking, standing, lying, and sitting. In walking, you can live at the present moment by being aware of the act of walking. You note “walking, walking”; “Right step, left step.” After one hour of walking, you may become tired

and want to shift from the walking posture to the standing one. After one hour of standing still, you may feel uncomfortable again and want to lie down. In the lying posture, you try to stay awake, keep your mind within your body and be continuously mindful. However, you may soon feel uneasy and decide to change your posture again. This time, you want to get up and sit. In the sitting posture, you also try to keep your mind within your body and be mindful of the in-breaths and out-breaths or the risings and fallings of the abdomen. In short, by being mindful of the four bodily postures, you not only develop some insight knowledge of the continuous changes (*aniccā*) taking place in your body but also experience much unsatisfactoriness (*dukkha*).

There is unsatisfactoriness because there are changes. Changes cause suffering. When the meditator is mindful of his four postures in the here and now, he will see changes, namely he will experience the arising and passing away of all mental and physical formations in his mind and body. Changes bring about unsatisfactoriness; changes condition afflictions. The more penetratingly the meditator observes his mind and body, the more suffering and only suffering he will see. Changes are indeed suffering. The ever-changing mental and physical formations are themselves suffering. This mind and this body are suffering. The mass of conditioned phenomena is suffering. When the body is unsatisfactory, so is the

mind and vice versa. Seeing the suffering that is inherent in all formations will bring about a sense of weariness. The more the meditator experiences suffering caused by changes, the more he feels powerless and helpless. He realizes that he cannot control anything, neither his body nor his mind. When the meditator sees suffering in this way and becomes disgusted with the conditioned world, he is said to be truly walking on the Path of Purity that the Buddha taught. All meditation masters affirm that every phenomenon has three common characteristics, namely Impermanence (*aniccā*), Unsatisfactoriness (*dukkha*), and Non-self (*anattā*). The meditator has to experience these three characteristics himself so that he can be free from suffering. Otherwise he would make no real progress on the spiritual path.

Above are the essential meanings of the verses that the Buddha taught to the three groups of five hundred bhikkhus. All genuine meditators should apply these teachings to their real life. Being ashamed and fearful of samsaric cycles and wishing for liberation are not sufficient. Only when the meditators can truly see the three common characteristics of all conditioned phenomena, can they then rightfully walk on the path of liberation.

You are now walking on the Path of Purity. It is the correct path. May you continue to walk in accordance with the energy, health, and time that you are allowed to have in your life in order to see changes, unsatisfactoriness, and non-self yourselves.

6

CONTEMPLATION OF FEELINGS (VEDANĀNUPASSANĀ)

Pleasant Feeling, Unpleasant Feeling, and Neutral Feeling

In Pāli, feeling is *vedanā*. Feelings are closely related to mind. The Buddha taught that there are three kinds of feelings: pleasant feeling, painful feeling, and neutral feeling. As the term “neutral” suggests, neutral feeling is neither pleasant nor painful.

The Buddha’s instructions for the contemplation of feelings in the *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta* (*The Greater Discourse on The Foundations of Mindfulness*) are:

When experiencing a pleasant feeling, the monk knows: “I experience a pleasant feeling”; when experiencing a painful feeling, he knows: “I experience a painful feeling”; when experiencing a neutral feeling, he knows: “I experience a neutral feeling”; when experiencing a pleasant worldly feeling, he knows: “I experience a pleasant worldly feeling”; when

experiencing a pleasant unworldly feeling, he knows “I experience a pleasant unworldly feeling”; when experiencing an unpleasant worldly feeling, he knows: “I experience an unpleasant worldly feeling”; when experiencing an unpleasant unworldly feeling, he knows: “I experience an unpleasant unworldly feeling”; when experiencing a neutral worldly feeling, he knows: “I experience a neutral worldly feeling”; when experiencing a neutral unworldly feeling, he knows: “I experience a neutral unworldly feeling.”¹²

What is the pleasant worldly feeling? We often talk about external material objects that impinge on our senses such as forms, sounds, smells, and so on. Among these objects, material wealth and family members that most human beings possess are the most predominant. When a person knows that his business, house, car, land, wife, and children belong to him, he is happy. This happiness is called the pleasant worldly feeling.

What is the painful worldly feeling? When a person loses the money, house, land, business, wife, and children that

¹² Translated from the Vietnamese version of *The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness in Trường Bộ Kinh (The Long Discourses of the Buddha – Dīgha-Nikāya)*. Vol. III. Text No. 20. Jetavana Vihāra, Washington D.C. 1987. p. 298.

he once had and cherished, he feels depressed and full of pain. He is said to experience the painful worldly feeling.

What is the neutral worldly feeling? Neutral worldly feeling takes place when some objects come to our eyes and ears and we are neither delighted nor upset by them. In our daily life, from morning to night, we continuously see forms and hear sounds but we neither love nor hate them. This is the domain of worldly neutral feelings.

Beware of the Subtle Defilements behind Feelings

When one of these three feelings arises in a meditator's mind, how should he deal with them? The Buddha taught that the meditator should not go against the nature of these feelings, namely should not embrace, suppress or ignore them. Instead, he should deal with them in a simple and natural way. When having a pleasant feeling, he just needs to note "Oh, I feel pleasant." When feeling displeased and depressed, he should also note "Oh, I am sad and upset."

However, the meditator should go beyond this initial awareness of his feelings to see the subtle defilements which are hidden behind them. With regard to pleasant and painful feelings, it is easier to detect the defilements behind them. If he likes an object, he knows for sure that he likes it. If he does not like an object, he knows definitely that he does not like it. If he feels sad and

depressed, he sees clearly that he is sad and depressed. However, neutral feelings are trickier. When a meditator has neutral feelings, he sees neither sadness nor happiness in his mind. But he still cannot forsake the object. He does not know why he neither likes nor dislikes the object but simply cannot let it go. Somehow a very subtle defilement called greed is still lingering in his mind. It is this subtle unwholesome mental state that deprives him of the capacity to let go. Similar is the case of the subtle defilement called delusion. Although the meditator's eyes see some form, he is not aware of the fact that he is seeing that form. In spite of his ears hearing some sound, he is not aware of the fact that he is hearing that sound. He is neither sad nor depressed but a subtle defilement called ignorance clouds his mind. How can we as meditators eliminate those subtle defilements? The Buddha taught us to make more effort in our practice. We have to go further and penetrate more deeply into the feeling, pleasant or unpleasant, to see that it is constantly changing.

Separate Thoroughly Body, Mind, and Feeling

In worldly life, we tend to enjoy pleasant feelings first and endure painful ones later. But in insight meditation, we tend to go through painful feelings first. Meditators often complain, "During my sitting session, I feel aches and pains all over my body. Then my mind keeps wandering. It runs from one end to the other and is

always engaged in some kind of thinking.” A meditator suffers because his body is in pain and his mind is erratically roving. In other words, he feels painful because he cannot control his body and mind.

How should we cope with these painful conditions? The Buddha taught us only one technique. That is to be mindful. We have to be continuously mindful in order to see our unpleasant condition in its present moment. When pain arises, we should simply note “pain, pain.” Doing so will help us see clearly the characteristics of body, mind, and painful feeling.

Now in this body, we are observing the breath as our primary object. We should see breath just as breath. We should note in-breath and then out-breath, out-breath and then in-breath. We should note the changes that take place in the in-breaths and out-breaths.

When our mind is in contact with the in-breaths and out-breaths, it knows the in-breaths and out-breaths. We should try to see clearly the in-breaths and out-breaths and the knowing of these breaths. Breaths and knowing breaths are two separate things. We should try to see separately and clearly the breaths and the mind that knows the breath. Besides breaths and knowing of breaths, there is one more thing. That is the mental state called mindfulness. Mindfulness arises because there is the knowing of breaths.

Then we observe the feeling that arises in the very present moment. Feelings dwell in this body. When we can see mind and body separately and clearly, we will see feelings in the same manner. We should note: "Oh, there are feelings. Feelings are right here. Feelings are just feelings." There is no painful leg, no painful arm, and no painful back but only painful feelings.

Use the Non-Thinking Mind to Contemplate Feelings

Supposedly you are now sitting and trying to develop concentration. But thoughts keep coming. They make your mind unstable and restless. Instability and restlessness are the mental pains which prevent you from attaining concentration. The unconcentrated mind is always flooded with thoughts. It always thinks. A concentrated one does not think. It is the non-thinking mind.

The meditator should use the non-thinking mind to observe the risings and fallings of his abdomen or the in-breaths and out-breaths, from the beginning to the end. When feelings and sensations arise, he should not think but only take note of feelings and sensations as merely feelings and sensations. The meditator observes sensations and feelings in the same manner as he does the abdominal risings and fallings and the in-breaths and out-breaths.

When pain arises, the meditator should simply note that there is pain at that part of the body. He should not think, “Oh, that is the pain of my arms, my legs, my head, and so on.” Then with mindfulness he penetrates more deeply into the pain by noting “pain, pain” only. The mind should simply know “Pain? I know there is pain”; “Pain again? I know there is pain”; “One, there is pain; two, there is pain; three, there is pain.”

Seeing the Transformation of Pain

As the meditator continues to note pain, his mindfulness will become more and more mature. He should continue to do so until the moment that the mind knows pain as merely a sensation. Instead of seeing pain superficially as a coarse unpleasant feeling as he usually does at first, the meditator goes deeply into pain to see its subtle aspects. At that moment, in his view, pain is merely a multitude of sensations such as numbness and dullness, pulling, pushing, hardness, softness, and so forth.

Noting like that will help the meditator see the transformation of pain, namely how it arises, reaches its peak, subsides, and completely disappears. The non-thinking mind helps him to be persistently aware of the changes of painful feelings. Eventually, he sees clearly that pain is merely a sensation which constantly arises and passes away. The transformation of pain is manifested as a multitude of constantly changing

turbulent, agitating, and confusing sensations. Noting pain in this way will help the meditator make real progress. He will see not only pain change but also the mind that knows pain change, the feelings, perceptions, and thoughts change. If any thought happens to arise at that moment, the meditator simply notes “Oh! Thoughts!” That thought will disappear instantly.

When progress is made, the meditator will feel truly happy. He is happy because before he could not sit calmly. As soon as he sat down, his body was in pain and his mind wandered, his body ached, and his mind roamed. But now, his body is at peace and his mind calm. The meditator will understand how pleasant and unpleasant feelings take place and develop differently in worldly people and insight meditators. Worldly people look for pleasant feelings first but endure painful ones later. Insight meditators experience painful feelings at first but enjoy pleasant ones later.

The meditator, however, should not be attached to his pleasant feelings. Always try to be mindful. Try to note, “Oh, I am now having a pleasant feeling.” In noting pleasant feeling, the meditator will see that his pleasant feelings change and that they are not lasting. The meditator should be clear about this. Always be aware. Do not be attached to pleasant feelings. Continue to be mindful. This way the meditator will make more progress. This is the essence of the search for true and

lasting happiness. When realizing that this method of practice is correct, the only task left for the meditator is to make more effort, to make more progress, and eventually to reach the final goal of Nibbāna.

The Story of One Mahā-Thera's Painful Meditative Experiences

I would like to share with you the story of one Mahā-Thera who experienced many painful feelings during his meditation in the Buddha's time. The Thera was an accomplished scholar monk. He was well versed in *Tī-piṭaka*, especially *Sutta Piṭaka* and *Abhidhamma Piṭaka*.¹³ For many years, he taught 18 subjects to more than 30,000 students. After graduating from his class, many students continued to practice insight meditation and attained arahantship.

Among the students, there was one arahant who was quite concerned about his teacher's impeded spiritual development. The arahant student was well aware of the fact that his teacher was extremely busy with his teaching, had little time to meditate, and therefore, remained very much a worldly person regardless of his

¹³ The *Tī-piṭaka* is the three baskets of the Buddha's teachings. They are the Dhamma Discourses (*Sutta*), the Monastic Rules (*Vinaya*), and the Philosophical Psychology (*Abhidhamma*).

superior scholarship. So one day, he decided to go and see the teacher.

As the arahant student arrived at his former school, the Thera greeted him with much surprise, “Oh, where are you going, student?” The student replied, “Venerable Sir, I came to see you.” The conversation continued as follows, “I would like to listen to your Dhamma discourses. Please teach me one.” “Oh student, I am terribly busy. I have no time.” “Sir, I have only one question to ask you. If you are too busy now, I will wait until you are going for alms round to ask the question.” “Oh student, even during my alms round, I will have no time for your question.” The student unyieldingly asked, “Venerable Sir, you said you have no time. Do you really mean that you have no time even for your Passing Away (*parinibbāna*)?”¹⁴

The Thera was startled by the term Passing Away coming sternly from the arahant student. He was strongly shaken. The arahant student firmly continued, “You are like the chair for other people to sit upon. But yourself,

¹⁴ While the term “death” is used to indicate the permanent cessation of a worldly living being, “Passing Away” (*Parinibbāna*) is used for the departure of an arahant and “Great Passing Away” (*Mahāparinibbāna*) for the departure of the perfectly self-enlightened Buddha. In this statement, the student asked if the Thera did not have time even for his Passing Away (*Parinibbāna*) as an arahant.

you have no place to rest upon.” He then left the school right after that comment.

The Thera was so shocked and frightened by the arahant student’s words that he decided to stop teaching right after that and devoted his entire time and energy to meditation. However, from the start, he made a serious mistake. He thought that his profound knowledge of *Sutta* and *Abhidhamma*, as well as the high absorptions (*jhāna*) that he attained, would help him attain arahantship in a few days.

Things did not happen the way he thought. After the three months of the rainy-season retreat of that year, he was in no way near the attainment of path and fruition knowledge. He began to be dejected and came to tears sometimes. But he was determined not to give up meditation.

Then rainy-season retreat after rainy-season retreat came and went. Altogether 29 retreats passed but nothing happened. By the 30th year, the Thera was so depressed that he often wept openly. Sometimes, he sobbed loudly in his forest meditation hut. At that time, there was a deva who lived on a nearby tree. Hearing the Thera cry so disconsolately, the deva also started to cry. The sounds of the deva’s crying were even louder and more blaring than those of the Thera. Being astounded by the resonant cries of the tree deva, the Thera asked, “Who is

crying so loudly?” The tree deva answered, “It is my crying. I am a tree deva living close by.” “Why do you cry so loudly, deva?” “I did so because I thought that loud crying would help me attain path and fruition knowledge.” The Thera was so ashamed by the tree deva’s mocking answer. He lamented, “My practice is even ridiculed by a deva!”

The deva’s mocking reply had powerfully woken up the Thera. He understood now that lamentation would not bring path and fruition knowledge. The fact that the deva had cried so much and so loudly but accomplished nothing motivated him to stop crying, resume his meditation, and adopt a more appropriate attitude. He no longer expected a quick enlightenment and became more relaxed in his sitting and walking postures. After 30 years of practice, his mindfulness became more mature and began to produce results. Thanks to the new balanced and relaxed mental attitude, the Thera attained arahantship soon afterward. The Thera’s painful experiences in his practice and his final success imply that having the right attitude is the most important part in the practice of meditation.

Trying to See the Reactions of the Mind in Contemplating the Feelings

In practice, most of us will go through many painful feelings. Those unpleasant feelings are caused mainly by

the constant changes of four bodily elements (earth, water, air, and heat), feelings, mind, and mental objects. If the meditator's mindfulness is not mature enough, he tends to adopt the three following attitudes toward pains. First, he thinks, "I will try to be mindful so that this pain will go away." Second, he says, "I am in no way afraid. Even death will not scare me." He then tries hard to be mindful to cut off pain once and for all. Third, he is simply aware of painful feelings and sees clearly that painful feelings are just feelings.

With the first attitude, the meditator tries to note his bodily and mental pains with the desire that the latter will soon fade out. A mental state called greed has already crept into his mind. With the second attitude, the meditator will not give up and will try hard to fight pain. He vows not to be frightened by pain and will not shift his arms and legs regardless of how excruciating the pain is. He sits in order to destroy pain. This is not a correct attitude because it feeds and strengthens the growing anger in his mind. The third attitude is to be willing to go through pain. The meditator is attentively and patiently aware of pain, knowing that "Pain is just a sensation"; "There is a sensation at that place"; "The sensation is right there"; "It is not the pain of hand, leg, skin, flesh, bone, marrow, and so forth." It is simply a sensation. The meditator then looks at the reactions of his mind, "Oh, my mind is not attached to anything. It is neither saddened nor angered by the pain." Among the three

attitudes, the third is the correct and appropriate one that all meditators should adopt.

As a result, the meditator should see clearly what body, feelings, mind, and mental objects are truly like. He has to see separately and penetratingly these four objects. Body is just body; feeling just feeling; mind just mind; mental objects just mental objects. When a meditator can see things sharply, clearly, and separately like that, he is considered to have made significant progress in experiencing Dhamma. With such insights, he will naturally and joyfully utter, “Oh, that is the wonderful Dhamma”; “That is the marvellous reality of the world.” Wisdom will then just flow from his practice like water from a spring. So every time pains arise, try to adopt the right attitude, namely to be relaxed, to be continuously and penetratingly mindful, and to note carefully the reactions of your mind.

Finally, when your mind attains the state of no greed, no anger, no delusion, please do not forget to share merit by saying, either silently or verbally, “I would like to respectfully offer the insight knowledge that I am now having to the Buddha, the Dhamma, and the Sangha.” Then try to radiate loving kindness to all living beings. This is another right attitude that the meditator should adopt. It will bring him the true fruit of meditation.



CONTEMPLATION OF MIND (*CITTĀNUPASSANĀ*)

Mind and Mindfulness

In Pāli, the contemplation of the mind is *cittānupassanā*. To contemplate the mind is to observe, to be attentive to, to be aware of, and to notice the mind. The main object of the contemplation of the mind is mind itself. The term “mind” (*cittā*) means that which knows. Just knowing, just seeing, just hearing ... is the primary characteristic of the mind.

The contemplation of the mind is important because the nature of mind is to know its objects. The objects of the mind are mind and body. Body is the object of the knowing mind. So is feeling. Our mind works nonstop except during sleep, although, sometimes, the mind continues to work even in our dreams.

The Buddha taught that closely accompanying the knowing mind is the mental state (*cetasika*) called mindfulness (*sati*). To be mindful is to be aware, to notice, and to remember. So far in this retreat, we have seen a lot of activities of our mind. We could do this

because we have painstakingly practiced mindfulness. As a wholesome mental state, mindfulness never precedes the knowing mind or consciousness. It arises after and always accompanies the latter. It helps you see your knowing mind. We practice mindfulness in order to prepare the supportive conditions for concentration (*samādhi*) and wisdom (*pañña*) to arise. When wisdom arises, we will see our knowing mind. This is the reason why I always advise you not to be heedless but always be mindful.

The 16 Kinds of Consciousness

The Buddha taught that there are 16 forms of consciousness that can be used as objects in the contemplation of the mind. According to the Theravada Buddhist tradition, in teaching *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, the monks would read the names of these 16 kinds of consciousness in Pāli to their students. When I studied vipassanā meditation in India, my teacher also read them to me in Pāli. Tonight, I would like to continue this teaching tradition. I am going to read the Buddha's teachings on the contemplation of the 16 forms of consciousness in Pāli so that you can be familiar with their names as well as the methods of contemplating them.

*Idha bhikkave bhikkhu sarāgam vā cittam
sarāgam cittanti pajānāti. Vītarāgaṃ vā*

cittaṃ vītarāgaṃ cittaṃti pajānāti.
Sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittaṃti
pajānāti. Vītadosaṃ vā cittaṃ vitādosam
cittaṃti pajānāti samohaṃ vā cittaṃ
samohaṃ cittaṃti pajānāti. Vītamohaṃ vā
cittaṃ vītamohaṃ cittaṃti pajānāti.
Samkhittaṃ vā cittaṃ samkhittaṃ cittaṃti
pajānāti. Vikkhittaṃ vā cittaṃ vikkhitaṃ
cittaṃti pajānāti. Mahaggataṃ vā cittaṃ
mahaggataṃ cittaṃti pajānāti.
Amahaggataṃ vā cittaṃ amahaggataṃ
cittaṃti pajānāti. Sa-uttaraṃ vā cittaṃ
sauttaraṃ cittaṃti pajānāti. Anuttaraṃ vā
cittaṃ anuttaraṃ cittaṃti pajānāti.
Samāhitaṃ vā cittaṃ samāhitaṃ cittaṃti
pajānāti. Asamāhitaṃ vā cittaṃ
asamāhitaṃ cittaṃti pajānāti. Vimuttaṃ vā
cittaṃ vimuttaṃ cittaṃti pajānāti.
Avimuttaṃ vā cittaṃ avimuttaṃ cittaṃti
pajānāti.

Herein, o bhikkhus, a bhikkhu understands
 the mind with lust, as with lust; the mind
 without lust as without lust; the mind with
 hate as with hate; the mind without hate as
 without hate; the mind with ignorance as
 with ignorance; the mind without ignorance
 as without ignorance; the shrunken state
 of mind as the shrunken state; the distracted

state of mind as the distracted state;
the developed state of mind as developed;
the undeveloped state of mind as
undeveloped; the surpassable mind as
surpassable; the unsurpassable mind as
unsurpassable; the concentrated mind as
concentrated; the unconcentrated mind as
unconcentrated; the freed mind as freed;
the mind not freed as not freed.¹⁵

Tonight, in explaining the Buddha's teachings on these 16 kinds of consciousness, I will put aside the second half of the 16 forms of consciousness that belong to the different levels of absorptions (*jhāna*) in tranquility (*samatha*) meditation. We are not practicing tranquility meditation at this retreat. Instead, I will focus on the contemplation of the first eight forms of consciousness, namely lust, hate, delusion, non-lust, non-hate, non-delusion, sloth and torpor (shrunken state of mind), and restlessness (distracted state of mind). These are the forms of consciousness that we often encounter in our daily life as well as in our meditation. They have been deeply ingrained in our untrained mind since beginningless time.

¹⁵ Translated from the Vietnamese version of *The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness* in *Trường Bộ Kinh (The Long Discourses of the Buddha – Dīgha-Nikāya)*, Vol. III. Text No. 22. Jetavana Vihāra, Washington D.C. 1987. p. 299.

Ways of Contemplating the Mind

The following are some practical ways in the contemplation of the mind:

1. To contemplate the mind is mainly to observe the knowing mind. Sometimes, when we wake up in the morning, our mind has neither greed nor hatred nor delusion. How should we observe our mind? We should be mindful of the mind that has no greed, no anger, and no ignorance at that very moment.

2. To contemplate the mind is to follow the reactions of the mind. With the exception of sleep time, most of the time, our untrained mind is contaminated by greed, anger, and delusion. This mental phenomenon is caused by the reactions of our mind. When we are delighted in the sensory object, greed arises. When we do not like the sensed object, anger rises. What should we do in these situations? We should not try to do away with them. What we need to know is simply to note that greed or anger have arisen in our mind at this very present moment.

3. How does delusion operate and manifest itself? Delusion is often blended with greed and anger. However, when there is neither greed nor anger, delusion can operate by itself. Delusion is not knowing. When a person is standing but does not know that he is standing,

seeing but does not know that he is seeing, hearing but does not know that he is hearing, touching but does not know that he is touching, his mind is said to be clouded by delusion. To be deluded is to be forgetful. A deluded person cannot see his mind, and as a consequence, he lets his mind go wildly by itself. He is not aware that his mind is going back to the past when it goes back to the past. Neither does he know that his mind is going to the future when it goes to the future. Most of us are often inflicted by this forgetfulness. The term “day dream” is often used to indicate this defiled mental condition.

4. During a sitting session, our mind can suddenly go off somewhere. We can also be terribly affected by sloth and torpor. Strangely enough, these unwholesome mental states quickly vanish as soon as the sitting session is finished. These are the defilements that we encounter most often in sitting meditation. How should we contemplate them? When the mind goes off, the meditator should note “wandering mind, wandering mind.” When the mind does not go off, the meditator should note “non-wandering mind, non-wandering mind.” In doing that, the meditator develops his mindfulness. We sit in order, not to stop the mind from wandering, but to see and to know the condition of our mind at this immediate moment.

5. The two main wholesome mental states that we are trying to develop in meditation are concentration

(*samādhi*) and wisdom (*pañña*). In an intensive meditation retreat, all meditators are required to be mindful all day and all night, except during their sleep. This means that mindfulness must strictly go hand in hand with the knowing mind at all times. This aims to leave no gap for unwholesome mental states such as greed and anger to enter and contaminate the mind. Mindfulness acts as a house guard. When a house is well guarded, thieves cannot break in. Likewise, whenever there is mindfulness, there will be no defilements.

6. Mindfulness is a non-thinking mind. The mind, if left unrestrained, is always involved in thinking of the past, the future, and in some cases, the present moment. However, in meditation, we try to pay attention to the object and develop our mindfulness — our non-thinking mind. We can select any object with which we are familiar such as the in-breaths and out-breaths or the risings and fallings of the abdomen. Please remember that both the in-breaths and out-breaths and the abdominal risings and fallings are merely among the tools we use to sharpen our mindfulness. There are innumerable objects that we can focus on and sharpen our mindfulness. We can contemplate the mind at any place where the mind is active. To be mindful of the mind is to know where the mind is and how the mind is knowing its objects such as sounds, forms, colors, smells, thoughts, and so forth.

7. While contemplating feelings, the meditator can also observe his mind. That is when he revisits the reactions of his mind to the feelings he is experiencing. As I have explained in the Dhamma talk on the contemplation of feelings, there are three kinds of feelings — pleasant, painful, and neutral ones. At the beginning of practice, the meditator often experiences painful feelings and tends to develop aversion towards them. In this case, who is actually aversive to the painful feelings? It is the mind. The mind tries to reject and stop painful feelings. As a result, as soon as painful feelings arise, the meditator should immediately note the negative reactions of his mind as “dislike, dislike.” That is how a meditator can observe the mind while contemplating feelings.

8. A meditator can also contemplate the mind through the activities taking place at the six sense bases. As soon as an outside object comes into contact with its respective sense base, the mind is immediately active. That is to say, it directly knows the object at that sense base. The mind is always ready to know the objects at the six sense bases. That is why we can contemplate the mind at the six sense bases.

Mahāsī Sayādaw taught his students to contemplate the mind during their walk from the meditation hall to the dining hall as following. While standing to wait for his turn to take food, the meditator knows that “he is waiting.” That is the contemplation of the mind. While

approaching the food table, he notices “seeing, seeing” (the food). That is the contemplation of the mind. While looking around the dining hall, the yogi notices “seeing, seeing” (people, tables, chairs, ...). This is the contemplation of the mind. Seeing happens all the time, from the moment we wake up until we fall into sleep. But we have hardly ever been mindful of this seeing activity of our mind. Besides seeing, hearing is also an object for contemplation. In hearing, the meditator should notice only “hearing, hearing.” That is how the mind contemplates at the six sense bases.

The Buddha taught that body, feeling, consciousness, and mental objects are changing, unsatisfactory, and having no self. Our mind is not exempted from these natural laws. For example, when we focus our mind on what happens at the eye base and notice “seeing, seeing”, we find that there is no one there but only countless acts of “seeing.” The mind sees and only sees whatever is coming into its domain. We cannot forbid the mind to see. By nature, the mind sees and only sees. There is nothing we can do with this mental act of seeing. If we close our eyes, the mind does not see. But as soon as we re-open our eyes, the mind starts to see again and continue to see and see. The characteristics of seeing are changing, unsatisfactory, and uncontrollable. They always go together and in no way belong to us. We can only continue to see and see and the seeing continues to change and change.

I would like to use the simile of sitting in a fast-moving car to help you understand the mental act of seeing. What do you see when you are sitting in a fast-moving car and looking out of the window? You will find that there is only seeing, seeing, seeing, ... The objects outside the car window are constantly changing and so is your mind. You can neither control nor master them.

When a meditator has practiced, experienced, and understood thoroughly the Four Foundations of Mindfulness, he will very likely discover that the object that he can contemplate the most is the mind. The mind is the object that can be contemplated and understood most easily. The mind is always ready to know forms, colors, sounds, smells, tastes, and tactile objects in all postures — walking, standing, sitting, and lying down. When the mind is at the eyes, there is seeing; when at the feet, there is touching; when at the ears, there is hearing. The mind can work so much and so fast in split seconds.

Meditation is not thinking. In order not to think, the meditator must live at the present moment. To live at the present moment means to live at the sense base where the mind is knowing. The mind is always living in eyes and body. The eyes are always seeing and the body is always involved in some kind of action. When the eye sees, we call it eye consciousness. When the body touches some object, who knows the touching? It is the

mind that knows the touching. The earth neither knows nor sees mind and body but the mind knows. To contemplate the mind is essentially to observe the knowing mind.

Momentary Concentration (*khaṇika samādhi*) and Momentary Liberation

When forms and colors come to our eyes and we are mindful of the seeing of our mind, that is the momentary mindfulness of seeing. When a sound comes to our ears and we are mindful of the hearing of our mind, that is the momentary mindfulness of hearing. When a smell comes to our nose and we are mindful of the smelling of our mind, that is the momentary mindfulness of smelling. When a meditator is mindful of the seeing consciousness, hearing consciousness, smelling consciousness, he is said to have established the momentary concentration (*khaṇika samādhi*) at the moment of seeing, hearing, and smelling. At that moment, there is no greed, no anger, and no delusion in the forms and colors that he sees, the sounds that he hears, and the smells that he smells. This momentary concentration is the condition for the mental state of wisdom (*pañña*) to arise. As a result, the moment of *samādhi* is also the one of liberation. Even if greed, anger, and delusion have already been there, they cannot grow because there are no more new nutrients of greed, anger, and delusion to feed and sustain them. At the moment that the mind has no greed, no anger, and no

delusion, the greed, anger, and delusion that have been there before will be starved, weakened, exhausted, and disappear from the mind.

This is the method of eradicating defilements that the Buddha taught us. We must live at the present moment because defilements can only be eliminated at that present moment. As worldly people, we tend to be constantly involved in conceptual thinking. This is the useless mental habit that benefits no one. Please have confidence in the Buddha's teachings and try to practice them. We can practice mindfulness for 60 seconds at first. Then we can increase it to one hour. This means we can eliminate 3,600 seconds of greed, anger and delusion from our mind. As long as we are mindful at one moment, we are liberated in that very moment. This also means that we have eliminated death at that very moment. Liberation or death takes place only at this immediate moment. If we honestly and correctly practice what the Buddha taught, we will know with no doubt that this is the true method of liberating all living beings from death.

8

THE FIVE HINDRANCES (*NĪVARANA*)

The Five Hindrances on the Path of Liberation

Most of us here have experienced traveling long distances. We know that as long as we have not yet reached the final destination, we are to be prepared for the difficulties and obstacles that lie ahead. Our samsaric journey has countless obstacles, not only in the past but also at the present and in the future.

We are now at the spiritual crossroads where two opposite paths diverge. One is to continue the samsaric journey that we have been taking. It is unforeseeably long and full of obstacles. The other is to turn around, cut short the samsaric journey, and search for the path of liberation. The direction that the meditators here are now taking is the path of liberation. Although this path will help us eventually exit from the samsaric one, it has its own hindrances.

The Buddha taught that there are five hindrances that most insight meditators will face on their path of liberation. These are sensuous desire (*kāmacchanda*), ill

will and anger (*vyāpāda*), sloth and torpor (*thīna-middha*), restlessness and remorse (*uddhaccā-kukkucca*), and skeptical doubt (*vicikicchā*).

The First Hindrance: Sensuous Desire (*Kāmacchanda*)

Sensuous desire does not come from outside but directly from our mind. In fact, it has resided in our mind since beginning-less time. It is the main cause of our being trapped in the cycles of birth and rebirth until now.

We are now walking on the path of liberation under the Buddha's guidance. This path has eight components which can be grouped into three. First is the Wisdom (*pañña*) group which consists of Right View (*sammā-ditṭhi*) and Right Thought (*sammā-sankappa*). Second is the Morality (*sīla*) group of Right Speech (*sammā-vācā*), Right Action (*sammā-kammata*), and Right Livelihood (*sammā-ajīva*). Third is the Concentration (*samādhi*) group of Right Effort (*sammā-vāyāma*), Right Mindfulness (*sammā-sati*), and Right Concentration (*sammā-samādhi*). We should know the eight components of this path by heart while walking on it.

In meditation, we discover that sensuous desire can arise at any time. Some meditator told me, "In daily life, I seldom have sensuous desire. But as soon as I sit down to meditate, craving quickly arises in my mind."

Meditation masters always advise their students to be readily mindful of spiritual hindrances. As soon as sensuous desire arises, the meditator should note “sensuous desire, sensuous desire.” Sometimes, sensuous desires are so subtle that we cannot even recognize them. I had one memorable incident during my training in India. In one interview with my teacher, I said, “It seems that craving has vanished from my mind.” My teacher asked, “During that time, did you ever think of your being hungry? Did you ever think of the food you were going to eat?” Being quite startled by my teacher’s questions, I humbly answered, “Yes, I still did those things.” He then pointed out, “That’s it! That is precisely craving!” I felt a little bit ashamed. Craving does arise but strangely, we are often oblivious to it.

All of us have sensuous desires. As long as sensory objects continue to come into contact with our eyes, ears, nose, tongue, and body, countless sensuous desires will quickly and continuously arise at those sense bases. They arise so rapidly because they reside right in our mind. As a result, as soon as a sensory object rushes to one of our sense bases, the meditator has to be readily and tenaciously mindful. Nothing can subdue sensuous desire more effectively than continuous and persistent mindfulness.

The Second Hindrance: Ill Will and Anger (*Vyāpāda*)

When anger arises, the meditator should know that there is anger in his mind. He should also investigate the causes of his frustration, irateness, and hatred. When a mental state, especially ill will or hatred, arises in the meditator's mind by itself, namely without the stimulation of an external object, he should know that that hatred is the result of his past unwholesome kamma. This is the manifestation of the law of kamma and its effect in his mind.

In sitting meditation, our body also changes. The longer we sit, the more painful we feel. If we are strongly attached to our body and unmindful, we will soon feel offended by the pains and become angry with them. However, many of us do not realize that the moment that we are angry with the pains is also the moment we fasten a new unwholesome kammic chain onto our mind. No one but oneself is responsible for this new unwholesome kammic shackle. As pains continue to arise, instead of letting go of our mental displeasures, we continue to perpetuate them by trying to reject pains. As a result, the kammic chain of anger in our mind only becomes bigger and stronger.

In that situation, the Buddha taught us simply to observe our aversive reactions toward pains. We should realize that painful sensations are merely painful sensations.

Nothing can be done to stop them. The only thing we can do at that very moment is to correct the aversive reactions of our mind. We should note that there is anger in our mind. Anger is not permanent. It changes. After two or three notings, anger begins to change and continues to change. In observing the changes of anger, we also see its dissolution.

An untrained mind always reacts — either likes or dislikes. Upon hearing unpleasant words, an untrained person can have three reactions. First is to be simply angry. Second is to snap back with malicious words. Third is to physically harm the person who utters unpleasant words. This chain of mental, verbal, and acting reactions is based on the degrees of anger. When the anger which is merely a mental state becomes violently strong, it can physically harm the angry person. His body can become stiffer. In some cases, his arms and legs can forcibly be shaken and his mouth uncontrollably quivery.

In that situation, the Buddha taught us to be always mindful, as much and as soon as we can. If we note the sounds of unpleasant words in time by saying “hearing, hearing,” we are doing the contemplation of mental objects (*Dhammanupassanā*). If we fail to do this, anger will arise in our mind. If we fail again to note anger, it will become stronger and cause discomfort in our body, especially our chest and heart. The anger, which at first

is only a mental reaction, is now the cause of our physical malady. At this stage, albeit late, we should try to be mindful of the bodily discomfort, especially the pushing and pulling sensations in our chest and heart. The bodily discomfort will change under the power of our mindfulness and finally disappear by itself. This is another method, contemplation of sensations (*vedanānupassanā*), that we can use to overcome the hindrance of ill will and hatred.

The Third Hindrance: Sloth and Torpor *(thīna-middha)*

The meditator who has had enough sleep can still suffer from sloth and torpor during meditation. There are many reasons for drowsiness and laziness to rise. Immoderate eating is one. When the meditator discovers the main cause of his slothful state, he should not fight against it but simply accept it. Then he should make great effort to observe it closely and continuously. He should also be more moderate in his next food intake to avoid being sleepy and lethargic thereafter. If he is still drowsy, he can try one of the following ways. He can either think of bright light or remember the Buddha's teachings that he appreciates the most and/or is strongly interested in.

The Fourth Hindrance: Restlessness and Remorse *(uddhaccā-kukkucca)*

During meditation, most of us tend to have remorseful thoughts. Sometimes, we think that in the past we have not done anything beneficial for ourselves and society or we have committed some unwholesome actions. Through time, we have forgotten about them. Now as our mind is fully awake during meditation, we can recall them easily and feel remorseful as a consequence.

I would like to share with you the story of the remorsefulness of Angulimala who was one of the Buddha's well-known disciples. By nature, Angulimala was a virtuous person. In his previous existences, he had performed many wholesome deeds. However, in his present life, due to his strong attachment to fame and success, he was prompted by an evil person to kill nearly one thousand people.

One day, as Angulimala continued to live wretchedly as a heartless serial killer, the Buddha saw with his divine eyes that the former had been a truly good-natured person and that his past meritorious deeds were strong enough to make it possible for the Buddha to change him into a better person. However, it was tragic that on the very day that the Buddha tried to help him, Angulimala was about to kill his own mother. If he had done this, there would have been no way for the Buddha to help

him.¹⁶ As a result, the Buddha tried to find ways to prevent him from harming his mother.

As Angulimala's mother learned about her son's murderous actions and that the king had ordered troops to arrest him, she went to the forest to advise him to run away from his hideout. However, being totally obscured by ignorance and hatred, as soon as Angulimala saw his mother, he felt a blind and strong urge to kill her regardless of her being his own mother. He had to do this by all means to fulfill the mission of killing one thousand people that his evil tempter had entrusted to him.

As soon as Angulimala saw his mother, the Buddha also arrived at the scene. Seeing the Buddha, the murderer quickly changed his plan. Instead of killing his mother, he rushed toward and tried to harm the Buddha. The latter immediately used his divine powers to stop the murderer. The Buddha just walked calmly a short distance ahead of Angulimala, but the latter, regardless of his fast running, could in no way reach the former. So he shouted, "Eh, Samana Gautama! Stop! Stand still!" The Buddha said, "I have already stopped!" Angulimala impudently asked, "If so, why do you still march

¹⁶ Killing one's mother is one of the five most heinous sins which will send the person who commits them directly to hell after his last breath. The other four are killing one's father, killing an arahant, causing the Buddha to bleed, and causing disunity within the Sangha.

forward?” The Buddha explained, “I did stop! My hands stopped killing people, contrary to what you are doing. It is only you that have not stopped killing!”

Angulimala was deeply shocked by the words which came directly from the perfectly enlightened Buddha. The Buddha’s miraculous words radically converted his mind on the spot. He admitted, “I truly and solely committed all these evil actions.” The Buddha then came closer and explained the operation of the law of kamma and its effects to him. After the Buddha’s Dhamma talk, Angulimala understood his sins and wanted to be ordained as a bhikkhu in the Buddha’s Sangha.

The Buddha then led him to the monastery, performed an ordination ceremony, and taught him the rules and regulations of a fully-ordained monk in the Buddha’s dispensation. The Buddha also pointed out that his teachings consisted of the study and the practice of the Dhamma. As a newly ordained monk, Angulimala decided to focus on the practice of the Dhamma.

However, Bhikkhu Angulimala’s mind could not stay calm and concentrated during his meditation. His remorse for killing almost one thousand people continuously arose in his mind and only became stronger and stronger. The ruthless chasings after people, the brutal dismembering of his victims, the horrible scenes of the dead demanding him to return their heads, arms,

legs, and hands kept flashing back and forth on his mental screen. His mind was not only restless but also full of remorseful feelings. So he came to the Buddha and asked, “Oh, my Blessed One, I just cannot meditate. I just cannot forget what I have done. On the contrary, I remember it vividly and constantly.” The Buddha said, “What you did before your ordination, has already passed. Now you are a bhikkhu. You must live at the present moment.”

The practical method that the Buddha taught Angulimala is exactly the one that we are now practicing. That is to live at the present moment. When remorseful feelings arise in our mind, all we should do and can do is to be mindful of them. The past has already gone; the future has not happened yet; try to live at the present moment only. The important thing to remember, however, is to try not to commit any unwholesome deeds in the present so that we will not be remorseful and restless in the future.

The Fifth Hindrance: Skeptical Doubt (*Vicikicchā*)

During practice, skeptical doubts in the Buddha, the Dhamma, and the Sangha may arise in the meditator’s mind. When this happens, the meditator should immediately note “doubt, doubt.”

There are also some skillful reflections that meditators can use to overcome their skeptical doubts in the Triple Gem.

1. To overcome doubts in the Buddha, a meditator can contemplate the following noble attributes of the Buddha:

- The Buddha is a human being with great morality.
- The Buddha is an arahant whose mind is no longer tainted by craving, anger, and ignorance.
- The Buddha practiced and became enlightened by himself, without a teacher’s help.
- The Buddha understood the Dhamma and practiced according to the Dhamma.
- The Buddha practiced what he said and said what he practiced.
- The Buddha knew the Three Worlds¹⁷ as well as the rules and regulations of the monks’ order.
- The Buddha is the unsurpassable Noble One in the human world. He guided and taught only those who are destined and ready to learn his teachings.¹⁸
- The Buddha is the teacher of both celestial beings and human beings.¹⁹

¹⁷ See footnote No. 2 in Dhamma Discourse No. 1 of this book.

¹⁸ The Buddha’s successful teaching of Angulimala is an example.

¹⁹ Queen Maya was reborn as a celestial being seven days after her giving birth to Prince Siddhartha. After his Great Enlightenment, the Buddha

- The Buddha experienced and perceived the Four Noble Truths. He also taught other living beings to perceive the Four Noble Truths.
- The Buddha truly terminated all of his sufferings and reached absolute peace and happiness.

2. To overcome doubts in the Dhamma, a meditator can reflect the following noble attributes of the Dhamma:

- The Buddha left us 84,000 aggregates of Dhamma.
- The Buddha taught us to practice the Dhamma so that we can see the Dhamma with our own mind. We will see that all phenomena are inherently and constantly changing. This kind of knowledge is called wisdom.
- Wisdom waits for no time to come and/or to become effective. We do not meditate and wait for one day or one year later for wisdom to arise. The practice of insight meditation, if properly done, will produce its effect immediately.
- As meditators, we will be happy with our insight knowledge and naturally would like to share our meditative experiences with our parents, husbands, wives, children, and friends so that they will experience the same way we do. As a result, the initial insight knowledge will be multiplied and enriched only. The

ascended the *Tāvātimsa* heaven to teach *Abhidhamma* to his former mother (now deva) and other celestial beings.

meditator will then deserve to be praised as the person of higher virtues and wisdom.

– Only those who have performed many wholesome deeds in the past will clearly and fully see the Dhamma.

3. To overcome doubts in the Sangha, a meditator can reflect on the qualities of the Noble Ones. Whether a person is a fully-ordained monk or nun or not, as long as he or she is truly virtuous and wise, he or she can be called one of the Noble Ones. The thoughts of those who have perceived the Four Noble Truths will have a purifying effect on the meditator’s mind.

Personally, my confidence in the Noble Sangha truly developed when I learned from one of my close friends that there was a noble meditation master at Bodh Gaya, India. He was Master Munindra. The second Noble One whom I knew personally was Dīpama. In our first meeting, she greatly inspired me with only a few gestures and words. She knew that as a person, I have a strong tendency to be restless and remorseful. So she encouraged, “You will certainly overcome your restlessness and remorsefulness if you make great effort to practice mindfulness.”

My mind had been so inclined to be remorseful because I tended to dwell in the past, to be oblivious in the present, and easily to latch onto thoughts of the future. This mode

of thinking facilitated restlessness and remorsefulness in my mind. It also explains why I had tried to meditate for one year, two years, twenty years and then thirty years but had accomplished very little.

However, after meeting these truly Noble Ones, I felt very peaceful and happy. For almost nine years of living and learning under the guidance of Master Munindra, I only heard words of gentleness and loving kindness from him. My experiences with Dīpama were the same. She repeatedly confirmed that if we make a great effort to practice mindfulness, our mind will be peaceful and happy. With strong confidence in these Noble Teachers, I diligently and persistently practiced insight meditation. Then one day, through sheer meditative experience, I began to understand the nature of my remorsefulness and restlessness. They are deeply rooted in my inclination to live in the past and the future.

So please make great efforts to live at the present moment. One day, when the Truth unfolds at the present moment, that will also be the moment of your being enlightened. You will understand clearly that thoughts of the past are merely thoughts of the past; that planning for the future is only planning for the future, and that only the present is important. As soon as you are forgetful, you will remember immediately, “Live at the present moment”; “Live at the present moment of sitting, walking, and working.”

Doubts will disappear when we have confidence in the Buddha, the Dhamma, and the Sangha. Then with great effort, we continuously practice mindfulness. Confidence, effort and mindfulness prepare the conditions for the rise of concentration and wisdom. These five faculties (*indriya*) are diametrically opposed to the five hindrances. This group of five wholesome mental factors — confidence (*saddhā*), effort (*virīya*), mindfulness (*sati*), concentration (*samādhi*), and wisdom (*pañña*) — is our true spiritual friend. This friend accompanies us at the very moment that we are mindful and always supports us on the Path of Liberation.

9

THE FIVE AGGREGATES (*KHANDHA*)

Wrong Views of the Five Aggregates

To facilitate a correct understanding of a particular living being called human being, the Buddha used many ways to analyze and many terms to describe it. He said that man is made of two components — body and mind. Then, to make it even simpler, he taught that man is made up of five aggregates. When this was still difficult to understand for some people, he broke it down further. He described man's body as consisting of six sense bases, and so forth.

The Buddha made the five aggregates one of the focal points of his teachings because as worldly people, most of us do not truly understand this particular subject. Practically all of us have wrong views about the five aggregates. The five aggregates are just five aggregates, no more, no less. But we cling to and view them as “I, mine.” Because man is strongly attached to the five aggregates, the latter is also called the five aggregates of clinging (*upādānā-kkhandha*).

There are two main reasons for human suffering. One is craving. The other is misunderstanding, erroneous knowledge, or wrong view. It is these two things, and only these two things, that have kept human beings perpetually in samsaric cycles and made them suffer immensely from beginning-less time until today. The Buddha described and explained clearly about the five aggregates to help us see with our own mind that five aggregates are just five aggregates, that they are not us or belong to us so that we will gradually and finally forsake our wrong views about them.

What are the Five Aggregates?

Following is a brief explanation of the five aggregates. As the term implies, the five aggregates consists of five components or five groups of existence: corporeality (*rūpā-kkhandha*), feeling (*vedanā-kkhandha*), perception (*saññā-kkhandha*), mental formation (*sankhāra-kkhandha*), and consciousness (*viññāṇa-kkhandha*).

1. The corporeality group of existence (*rūpā-kkhandha*). Anything that we can see with our eyes or touch with our hand is considered as belonging to the corporeality group of existence. The internal corporeality group is our physical body. The external corporeality group is what we can see, hear, smell, taste, and touch at our five sense bases. The corporeality group is composed of the four elements which all of us have experienced and know

about. They are earth or hardness (*paṭhavi*), water or liquid (*āpo*), fire or heat (*tejo*), and wind or motion (*vāyo*). These are often referred to as the four great elements (*dhātu*).

2. The feeling group of existence (*vedanā-kkhandha*).

The feeling group of existence is the feelings which are a part of our mind and body. There are two kinds of bodily feelings: pleasant (*sukha*) and unpleasant (*dukkha*) or agreeable and painful. When we feel painful, it is our body that is having pain. The feeling group, however, does not stop at the physical level of well-being or sickness. When we do not like a certain object, the feeling group starts to work at the mental level. Like and dislike, pleasure and displeasure tend to reside for a long time in the human mind and lead it from one form of suffering to another. The mind has three kinds of feelings: agreeable (*somanassa*), painful (*domanassa*), and indifferent (*upekkhā*). While bodily pleasant and unpleasant feelings belong to body, agreeable, painful, and indifferent feelings belong to mind.²⁰

3. The perception group of existence (*saññā-kkhandha*). The perception group is to remember, to notice, and to perceive the qualities of the object. It is related to memory and learning by recognizing what has

²⁰ All feelings may, according to their nature, be classified as five kinds: two bodily ones and three mental ones.

been previously perceived. For example, today, we see an object. We make a sign on that object and try to memorize it by that mark. The next day, when we see an object that has a similar sign, we immediately remember, “Oh, that is the object. It is similar to the one that I saw.” This is one of the functions of the perception group which we all have experienced.

4. The mental formation group of existence (*sankhāra-kkhandha*). A mental formation is a mental state, a mental factor, or simply a mental phenomenon. In Pāli, it is *cetasika*. Actually, there are 52 mental factors altogether but two are excluded from the mental formation group. These are the factors of feeling and perception. Perception is to remember. Feeling is to sense or to feel. They form two separate aggregates which I have just explained. The remaining 50 mental factors belong to the mental formation group.

Greed, anger, delusion are mental formations. So are faith, effort, mindfulness, concentration, and wisdom. Only when we practice *vipassanā* meditation, will we be able to see mental formations. The path of liberation on which we are now walking consists of eight wholesome mental formations: Right View, Right Thought, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration. We practice *vipassanā* meditation in order to develop these eight mental formations to the highest level of their

evenness, uniformity, and perfection. The mental formation group always works with the fifth aggregate group, that is, the consciousness group.

5. The consciousness group of existence (*viññāna-kkhandha*). The main characteristic of the consciousness group is to purely and simply know its objects. What is pure and simple knowing? For example, when an object comes into contact with the eye, the seeing consciousness only does the act of seeing. It is not concerned about the color or the nature of that object. It only sees but does not know whether the object is red, white, or yellow, a man or a woman. That is the pure and simple knowing of the seeing consciousness. The same happens when sound arises. The hearing consciousness only hears, purely and simply. It is not concerned where the sound comes from, to whom the sound belongs, its being loud or soft. Whenever a clear object comes into contact with one of the five sensory organs — eye, ear, nose, tongue, and body — at the present moment, consciousness immediately knows it. In short, the principle characteristic of consciousness is to know the object at all times, purely and simply.

The Operation of the Five Aggregates

Only in meditation will we know how the five aggregates operate. They often work closely together. Here I would like to explore the collaboration of the group

of mental formations and the one of consciousness. As soon as consciousness, namely the pure and simple knowing, takes place, automatically and simultaneously a series of mental formations also arise and accompany it. As consciousness disappears, so does that series of mental formations. For example, someone strikes a bell. As soon as the bell sound happens, the hearing consciousness arises first. Immediately after the arising of the hearing consciousness, seven different mental factors also appear. These are contact (*phassa*), feeling (*vedanā*), perception (*saññā*), volition (*cetanā*), one-pointedness (*ekagattā*), mental life faculty (*jīvitindriya*), and attention (*manasikāra*). These seven mental factors help the hearer feel and recognize the bell sound, “Oh, that sound!” When these words appear in the hearer’s mind, that is the moment his mind is in contact with (*phassa*) and begins to feel (*vedanā*) the sound. After having contact and feeling with regard to that sound, he explores more about it, “Where does that sound come from?” Perception (*saññā*) begins to work. It recalls and recognizes, “Oh, that is a bell sound! It is so nice!” That is the moment that greed (*lobha*) arises in his mind. If the bell sound is loud and irritating, anger (*dosa*) may take place.

Mental factors operate in the same manner with regard to colors and smells. As worldly beings, we tend to be attached to pleasant colors and agreeable fragrances. “Oh, this special perfume is very famous! Its name is

The Evening Fragrances of Paris. It smells so sweet, so delightful!” Then craving urges us to make another step. That is to grasp and to cling to pleasant colors, sounds, and smells. We grasp things because we crave them and have wrong views about them. Our views are wrong because we do not know that, according to the laws of nature, sound, color, and smell, no matter how pleasant, attractive, and enjoyable they are, arise and disappear of their own accord. They come and leave by themselves. Being ignorant and oblivious to this universal law of nature, we cling strongly to these objects, hold them tightly in our mind, and persistently pursue them.

The Power of Attachment

Generally, all phenomena in this world are objects of attachment. We tend to be attached to various colors, sounds, smells, tastes, and tactile objects. Thoughts such as “Oh, this body belongs to me”; “These feelings are mine”; “Oh, these are my perceptions”; “These joys and this sadness are parts of me”; “The past and future are mine” often cloud our mind. Time can lapse and objects can be long gone but we still cannot let them go in our mind. We cling to even the tiniest of them.

I would like to tell you a story about how the attachment to a tiny object of little material value can cause enormous mental sufferings to human beings. I learned this story from my meditation master Shri Goenka. There

was an old female devotee who came to listen to the master's Dhamma talk. She brought with her a wrapped small box but left it outside the meditation hall. While she was inside, a monkey came into the yard, took her small box, and ran away. When the Dhamma talk was over, the lady went outside to look for her small box. Seeing that the box was no longer there, she burst out crying loudly and uncontrollably. No one could calm her down. She did not explain why she cried but only lamented repeatedly, "Oh, I lost my thing! Oh, where is my box?" Trying to comfort her, one devotee said, "How much does that box cost? Please tell me, I will offer you a commensurable sum of money. Please stop crying." She said, "Oh no! Money cannot buy the thing that I have lost." "So what is it?" "It is the wedding ring that my husband gave to me at our wedding ceremony a long time ago." "So what is the money value of that ring?" She said, "Actually the ring is of very little money value. But it is my husband's gift. It belongs to me. No matter how much money you give me, there is no way that it can compensate for my lost ring. It is my memento. I grieve because it is my memento."

In this story, the lady is attached to an object that exists outside, not inside her body. The objects of clinging like the lady's wedding ring are countless in this world. It can be the smile of someone we have just met or the rose that someone has just presented to us. The appalling affliction of attachment on the human mind explains why

the Buddha put much emphasis on the five aggregates of clinging in his teachings.

To See the Ultimate Realities of the Five Aggregates

As meditators, you are very fortunate to have come here to learn the Buddha's method of living at the present moment. This method will help you eventually to see the ultimate realities of the five aggregates. That is to see the corporeality group, the feeling group, the perception group, the mental formation group, and the consciousness group as they truly are. You will fully understand the Buddha's teachings of the five aggregates through your practical experiences of seeing them as impermanent, unsatisfactory, and non-self.

The teachings about the five aggregates may be easy to understand but they are merely theoretical knowledge. Listening to them alone does not bring us insight knowledge. We have to practice in order to see the true realities of the five aggregates with our own mind. Only when we see thoroughly and penetratively even just one aggregate, will our clinging be gradually weakened. Only then can we truly understand the Buddha's teachings of the five aggregates.

10

SENSE BASES (*VATTHU*), SENSE OBJECTS (*ĀRAMMANA*), and CONSCIOUSNESS (*VIÑÑĀNA*)

Sense Base, Sense Object, and Consciousness

Every human being has six sense spheres. Each sense sphere has two components, sense base and sense object. The six sense bases are eye, ear, nose, tongue, body, and mind. The six sense objects that correspond with the six sense bases are form, sound, smell, taste, tactile objects, and mental objects. The meeting of six sense bases and six sense objects is the condition for the rise of the six forms of consciousness, which are seeing, hearing, smelling, tasting, touching, and knowing.

When there is a color in front of me, I can see that color clearly. If I close my eyes, I will not see that color. But as soon as I open my eyes, I will see it again. As a result, my seeing consciousness takes place only when my eyes are opened. Now I go further in the analysis of this seeing process. In order to see clearly, my eye sensitivity must be healthy. Only with good eyes, can I see. This is, however, not sufficient. There must be light. I cannot see

color in a dark room. Even so, this is still not enough. I have to direct my mind to the color in order to see it. In short, color, healthy and open eyes, ample light, and attention are the conditions which make the seeing consciousness, namely the pure and simple act of seeing to take place.

You are now sitting and your body is in direct contact with the floor. For the body consciousness to arise, you also need several conditions. First of all, your body sensitivity must be healthy. This means it must have some sensations from the floor. Secondly, the floor must be in direct and unobstructed contact with your body. And finally, you must direct your attention to the point of contact between your body and the floor. Only when these conditions are available, will touching consciousness arise.

Mindfulness of Sense Bases, Sense Objects, and Forms of Consciousness

As meditators, you come here to learn and practice only one thing. That is to be mindful or to live at the present moment. I have just explained how seeing consciousness and touching consciousness arise at our eyes and body. How should we as insight meditators be mindful of these forms of consciousness? As I strike the bell, the bell sound begins to resonate. As soon as I hear the bell sound, mindfulness starts to work immediately. I make a

mental note of the hearing consciousness “hearing, hearing,” “vanishing, vanishing.” Another bell sound reverberates; I note “hearing, hearing.” When I note “hearing, hearing,” it is the mental factor of mindfulness that is doing the noting of the hearing consciousness at the ear base.

Before learning to practice *vipassanā* meditation, we did not know how to be mindful of the processes that are taking place in our body and mind at the present moment. As a result, we tend to feel either sad or happy when our six bases come into contact with their respective six sense objects. As soon as a sense object impinges on its respective sense base, a corresponding consciousness arises. If we are not mindful and if we find the sense object pleasant, attachment immediately arises. If we find the sense object unpleasant, aversion directly takes place. Attachment and aversion naturally take place because we are living in the world of sensual desires. Attachment and aversion to sense objects are the principle sources of human sufferings. They cause sadness, anxieties, and restlessness in our mind.

Overcoming Attachment and Aversion through Loving Kindness Meditation (*Mettā Bhāvanā*)

There are only two ways to overcome the defilements of our mind. These are the practices of tranquility meditation (*samatha*) and insight meditation (*vipassanā*).

Loving kindness (*mettā*) is one of the 40 objects of tranquility meditation. Loving kindness meditation is one of the effective ways that a meditator can use to overcome the attachment and aversion taking place at his sense bases.

The objects of loving kindness meditation must be specific and concrete. They can be either our own image or those of our parents and close friends. When we are not angry with our objects of meditation, this means we are radiating loving kindness toward them. First of all, we should send loving kindness to ourselves. Secondly, we should send loving kindness to those we love and respect most like our teachers and parents. Thirdly, we can send loving kindness to our relatives and close friends. Fourthly, we can also send our loving kindness toward the less fortunate people around us. And finally, we should send loving kindness to all living beings that we have neither known nor met in this world. With loving kindness, we are happy when all of these people are well and happy. As we radiate loving kindness to our objects over and over again, the mental factor of loving kindness will gain its strength. It will serve as the foundation for the arising of three other sublime abodes (*brahmavihāras*), such as compassion (*karuṇā*), sympathetic joy (*muditā*), and equanimity (*upekkhā*).

A meditator should understand thoroughly and retain well the fruits of loving kindness meditation in his heart.

At the most basic level, he discovers, “Today I am neither sad nor anxious. I am not upset with myself and other people.” This peaceful and loving mindset not only brings immediate joy to the meditator but also serves as the precondition for further calmness. The more concentrated a meditator’s mind becomes, the more joy and peace it will bring.

The fruits of the highly developed loving kindness can be more beneficial and more prominent. They are elevenfold. First, a successful loving kindness meditator sleeps peacefully. Second, he has no bad dreams. Third, he feels fresh and energetic upon awakening from sleep. Fourth, the fresh and happy appearance that results from a peaceful sleep arouses sympathy and joy in the people around him. Fifth, all visible and invisible living beings around him are sympathetic toward him. Sixth, he is protected by celestial beings. Seventh, fire and poison cannot injure him. Eighth, he can easily make progress in his practice of insight meditation. Ninth, his facial expression and complexion are radiant and serene. Tenth, his mind is not in turmoil at the moment of death. Eleventh, the peaceful mind at the moment of death will help him, if he has not yet attained the highest path and fruition consciousness, to be reborn in the Brahma world. This is how the loving kindness meditator overcomes his attachment and aversion and attains more advanced levels of spiritual development.

Overcoming Attachment and Aversion through Insight Meditation

Unlike the objects of loving kindness meditation, those of insight meditation are not concrete and specific images such as parents or teachers, but the processes of bodily and mental changes. The insight trainee must always attend to these changing processes at the present moment. He must always and closely observe his sense bases and their respective sense objects because his mind lives and operates only at those places and with those objects.

How should the insight meditator notice the knowing mind at the sense base? In *Bāhiya Sutta*, the Buddha taught, “Oh, Bāhiya, when you see an object, make a mental note, ‘Oh, it is the seen’.” Why did the Buddha say so? Because as soon as you notice the seeing mind, it vanishes. The act of seeing is a continuum of “seeing” (the seeing mind), “the seen” (the vanished seeing mind), “seeing,” and “the seen.” Seeing consciousness arises and vanishes. It arises and vanishes ceaselessly. A meditator only needs to notice this ceaseless arising and passing away of seeing consciousness. To understand the exercise better, look at your wristwatch and closely observe its seconds hand. The seconds hand keeps passing in a split second. As soon as you see it, it passes. Just that! So try to note both the hand and its passing. The same method of observation should be applied to

hearing consciousness. A bell sound produces countless vibrations. As soon as the meditator notices hearing consciousness, it vanishes. Hearing consciousness arises and vanishes and continues to do so as long as sound waves continue to impinge on his ear sensitivity. All physical and mental phenomena arise and vanish like that. And an insight meditator must see just that.

Being Mindful of the Eating Process

The following example shows how an insight meditator can overcome his attachment and aversion through his food-intake activities. Eating is one of the most important activities of man. It is the activity in which all six sense bases, six sense objects, and six forms of consciousness operate with intense rhythm and strength. It consists of three phases: seeing, taking, and bringing the food to the mouth; chewing and swallowing the food; and the end of the eating process.

1. Seeing, taking, and bringing the food to the mouth:

The first activity of the eating process is seeing the food. As soon as you see the food, make a mental note “seeing, seeing.” After seeing the food, the intention to take the food arises. Note “intention, intention.” After placing food on your plate, you return to the table. Note “knowing, knowing” (the act of returning to the table). In getting ready to eat, note “knowing, knowing” (your mental readiness to eat).

Food does not come to your mouth by itself. You have to see, pick up, and bring it to the mouth yourself. Try to be aware of all these activities by noting “seeing,” “picking,” and “bringing.” Be mindful of the successive physical motions of bringing food to the mouth.

Your mouth does not open by itself. There must be an intention to open it. So note “intention, intention” (to open the mouth). When the mouth is being opened, note “knowing, knowing” (the act of mouth opening). As food is inside your mouth, you still cannot taste it because the chewing process has not started yet. There must be the intention to chew and to make the up-and-down motions of the lower jaws to chew the food. As an insight meditator, you must notice the minute details of all these mental and physical activities.

I have to explain the first phase of the eating process with so many details because we are practicing the Four Foundations of Mindfulness to see body as body and mind as mind. Food is a physical object. It nurtures the body. Mind cannot intervene in this nurturing process. By continuously noticing food-intake activities, you can prevent attachment and aversion from arising.

2. Chewing and swallowing the food: To know food tastes, you must have certain conditions. Your tongue must be applied directly to food and saliva must come out as catalyzing fluid. When tongue knows food tastes,

this means that tasting consciousness has arisen. You must notice this tasting mind.

Chewing is followed by swallowing. For swallowing to happen, there must be the intention to swallow. So make a mental note of this intention. Then there come the contractive motions of the esophagus, which gradually push the chewed food down to the stomach. Be aware of the physical contact between the food and the inner wall of the esophagus by noting “touching, touching.” This is the touching consciousness.

3. The end of the eating process: If the meditator continuously notes his food-intake activities, he will know when food has been sufficiently taken in. He knows that his stomach has had enough food when he is aware that there is no more desire to take food. If he is not mindful, the desire to take more food will arise. This is craving. The lack of mindfulness makes the meditator oblivious to his sufficiently full stomach and his mind of non-greed that does not want to take more food. As a result, he will eat more than needed and his overfilled stomach will make him feel physically uncomfortable.

This is the Buddha’s method of overcoming attachment and aversion during food-intake activities. A meditator can eat and be liberated even during eating. Seeing the food is the function of the seeing consciousness. Making a mental note of seeing consciousness is the function of

mindfulness. Knowing that food has come into the mouth and is touching the tongue, that is the function of touching consciousness. When the tongue knows the taste of food, that is the function of tasting consciousness. The meditator can eliminate attachment and aversion at the immediate moments of seeing, hearing, touching, and tasting. As attachment and aversion are continuously kept out of the meditator's mind, wisdom will naturally arise. The meditator will see clearly that this is the body, this is the knowing mind, and this is mindfulness. Furthermore, he will know that there is the act of eating because there is the feeling of hunger. Hungry feelings are the physical and mental discomforts which necessitate eating. Food intake is to eliminate hungry feelings. This is the way an insight meditator should see his body and mind as well as their cause-and-effect relationships.

The above example shows how a meditator can overcome his attachment and aversion through insight meditation. There are countless human activities in which greed and anger are prone to arise at eyes, ears, nose, tongue, body, and mind when these six sense bases come into contact with their respective six sense objects. However, greed and anger only come with heedless people. The Buddha did not prevent us from eating or drinking. He only taught us to be mindful in our eating and drinking activities so that greed and anger can be prevented and we can be always wise, happy, and peaceful.

11

THE SEVEN FACTORS OF ENLIGHTENMENT (*BOJJHANGA*)

A full explanation of the seven factors of enlightenment would be quite lengthy, and therefore, not suitable for the schedule of Dhamma learning tonight. However, a basic understanding of these factors of enlightenment is necessary and important to meditators. As a result, my explanation will be concise. It aims only to provide some preliminary knowledge of the seven factors to meditators and is drawn mainly from practical meditative experiences.

In Pāli, the term for the seven factors of enlightenment is *bojjhanga*. When these seven factors of enlightenment arise at the same time in the mind of a meditator, he will truly see the Dhamma and be enlightened in the Buddha's Dhamma. According to the Buddha's teachings, there are four levels of enlightenment. The first level is Stream Winning (*sotāpanna*). The second is Once Returning (*sakadāgāmi*). The third is Non-Returning (*anāgāmi*). The fourth or highest is *arahant*. When the seven factors of enlightenment are developed fully and arise simultaneously in a meditator's mind, that meditator is said to have attained arahantship. As a

result, practicing *vipassanā* meditation is synonymous with developing the seven factors of enlightenment.

Definitions of the Seven Factors of Enlightenment

As the name of the Seven Factors of Enlightenment suggests, it has seven components: mindfulness (*sati*), investigation of dhamma (*dhammavicaya*), effort or energy (*viriya*), joy (*pīti*), tranquility (*passaddhi*), concentration (*samādhi*), and equanimity (*upekkhā*).

1. Mindfulness (*sati*): Mindfulness is to notice, to observe, to remember the object of meditation at the present moment. We practice meditation so that ultimately we can see and understand the object truly as it is. In order to do this, first of all, we have to observe the object. According to the Buddha's teachings, there are four main objects for meditators to be mindful of. These are body, feeling, consciousness, and mental objects (dhamma).

To be mindful is to continuously take mental note of what is happening in the meditation object at this very present moment. For example, as we are sitting, we are mindful that our mind is residing in our body. When there is a sound, we are mindful that our mind is hearing that sound. When the mind is wandering off, we are mindful that our mind is thinking of some other objects. Then we can see the relations between the sense bases

and their respective objects. Sounds are objects at the ear base. Thoughts are objects at the mind base and so on. If a meditator is always awake and lives with his meditation object at the present moment, he will develop insight knowledge. In short, as a factor of enlightenment, mindfulness facilitates the rise of wisdom.

2. Investigation of dhamma (*dhammavicaya*): I would like to give you five examples to illustrate the characteristics and functions of the factor of enlightenment called the investigation of dhamma.

a. For example, I am now mindful of my breath. Breath is a physical phenomenon. There is the mind that knows the breath. The knowing mind is a mental phenomenon. Mindfulness is a mental factor that accompanies the knowing mind. It is also a mental phenomenon. When I am mindful of these phenomena, I will see and understand that in observing the in-breath and out-breath, I see and know clearly that, firstly, there is the in-breath and out-breath; secondly, my mind knows purely and simply the in-breath and out-breath; and thirdly, there is always a mental factor called mindfulness that does the noting. When I see and understand these bodily and mental phenomena in that manner, it is said that I have established the factor of enlightenment called the investigation of dhamma.

b. When I am mindful of the breaths, the first thing I see is the breath which is a physical phenomenon. Then I see more. I see that my breath disappears by itself. The in-breath disappears by itself. So does the out-breath. This means I have seen the truth of the arising and passing away of the physical phenomenon called the breath. I see this truth because I have made effort to pay attention to and to be mindful of the phenomena. Henceforth, I can see the factor of mindfulness and its effective power. When I see and understand the mind and body this way, it is said that I have established the factor of enlightenment called the investigation of dhamma.

c. At this present moment, I have the intention to sit. During my sitting practice, I always take mental note of the breath, which is my primary object of meditation. Then I begin to see more objects, namely various mental and physical phenomena related to the in-breath and the out-breath. I can see clearly that only when I have the intention to sit, will my body sit. If I have no intention, there will be neither sitting nor walking and standing. Then I see more subtle details. Each time I am noticing the breath, the intention of noticing accompanies and sustains the act of noticing. This means I see the cause-and-effect relationship between the intention of noticing and the act of noticing. Only when I have the intention to walk, will my body walk; only when I have the intention to stand, will my body stand; only when I have the

intention to be mindful of the abdominal motions, will I be mindful of them. When I see and understand the body and mind this way, it is said that I have established the factor of enlightenment called the investigation of dhamma.

d. Then I can even see and understand more. I understand that not only mind but also body can act as a cause. The body can act as the cause for the mind to perform its main function, namely knowing. For example, during one hour of sitting, I see that the air naturally and continuously comes in and out of my body. Breathing is a natural phenomenon. Only when an in-breath happens, will the mind know that there is an in-breath; only when an out-breath takes place, will the mind know that there is an out-breath. When I can see and understand this cause-and-effect relationship between the mind and the breath, it is said that I have established the factor of enlightenment called the investigation of dhamma.

e. There is nothing but only mind and body in a human being. Sometimes, mind acts as the cause and body as the effect. Sometimes, it is vice versa. When a meditator can see and understand clearly that way, he is said to have established the factor of investigation of dhamma. Some meditators have not developed this factor of enlightenment because they have always thought that the physical and mental worlds are permanent and

unchanging. However, when they meditate either in sitting or walking postures, they will develop some insight knowledge. When they can see that this body suffers because it changes, that this mind suffers because it changes, it is said that those meditators have established the factor of enlightenment called the investigation of dhamma.

3. Energy (*virīya*): Energy is making an effort. All accomplishments in this world are the results of effort making. Without effort, there will be no success or achievement. Bodhisatta Siddhartha, thanks to his great effort, became a perfectly enlightened Buddha. So did his disciples in their effort to become arahants.

As meditators, sometimes our effort is slackened. When this happens, we should cultivate skillful reflections such as: “If I do not make an effort, I will fail. How will I fail? I will fall into suffering. What will my suffering be? My samsaric cycles will continue with no foreseeable ending”; “If our practice is not sufficiently skillful, we will be born in the four woeful states. There is little or no time for heavenly realm and hellish states to take place. They can take place immediately and right here in this very life”; “Only great effort will facilitate us to cross the ocean of suffering.”

4. Joy (*pīti*): When a meditator becomes energetic and can clearly observe his object of meditation, the factor of

enlightenment called joy will arise. Both tranquility meditation (*samatha*) and insight meditation (*vipassanā*) bring about joy. Here, I would like to explain the factor of joy in *vipassanā* meditation only.

There are five species of joy in *vipassanā* meditation based on their different levels of intensity. They are slight sense of joy, flash of joy, flood of joy, floating joy, and suffusive joy.

a. Slight sense of joy: When the meditator's body is calm and his mind happy and peaceful, the factor of enlightenment joy will arise. First is the slight sense of joy or thrill (*khuddikā-pīti*). It causes flesh to creep, skin to have goose pumps, or hair to rise up.

b. Flash of joy (*khaṇikā-pīti*). I would like to give an example to illustrate the second species of joy. When it is about to rain, we sometimes see a flash of lightning which zigzags in a split second and then disappears in the sky. The flash of joy is similar to that natural flash of lightning. It causes the sensations of sparkling, blinking, glittering, twinkling along with comfortable and relaxed feelings within our body. It can start from the crown of our head and spread down to our feet or vice versa. Those sensations are called the flashes of joy.

c. Flood of joy (*okkantikā-pīti*). If you have ever swum in the ocean, you will have experienced a powerful ocean

wave. It splashes onto your body and then pushes you up, pulls you down, up and down, up and down. You will not be able to resist this oscillating power of the ocean wave. The meditator will have the same experience with the flood of joy. He can feel the pushing and pulling forces of ocean waves in his body, back and forth, up and down, gently and painlessly.

d. Floating joy (*ubbegā-pīti*). Many of you may have seen the cotton balls or leaves that the blowing wind swirls from the ground and lifts into the air. The floating thrills of joy give meditators the same bodily sensations as if they were blown cotton balls or leaves. The sensations start within the meditator's body, at first quite gently and lightly, and then produce an upward pushing and pulling effect. The meditator might have felt the heaviness of his body at first. But under the effects of the thrilling joy, he will feel that his body is so light that he can float in the air. When I was learning meditation at the Mahāsī Meditation Center in 1980, the deputy director told the class an incident of thrilling joy that he had seen with his own eyes. He saw a yogi who was sitting in the meditation hall. Then that yogi began to gently and lightly float into the air, up and up until he hit the ceiling. Then he began to descend softly back to his seat. The director commented that the yogi was experiencing the floating joy which facilitated him to rise up in the air.

e. Suffusing joy (*pharanā-pīti*). When a meditator experiences this fifth kind of joy, he will feel relaxed and comfortable deeply and pervasively in his mind. He will seldom be hungry and thirsty. Among the five species of joy, the fifth tends to last quite long.

Regardless of what kind of joy a meditator experiences, his main duty is not to be forgetful. He must be mindful of his joy always. Otherwise, he will be attached to it. When he takes mental note of joy, he will see its arising and passing away. To see the appearance and disappearance of a physical or mental phenomenon is the most important task of a meditator. Every phenomenon arises and disappears by itself. If the yogi is not mindful, joy will become a hindrance itself.

Following is the story about how a meditator's forgetfulness made his suffusing joy into a hindrance. There was a novice who was meditating intensively at his monastery and suffusing joy began to arise in him. However, as the suffusing joy was arising, the novice was oblivious to it. The suffusing joy then continued to grow according to its own course and produce its full effects. The novice's body began to rise up and float in the air. While in the air, the novice thought of his mother and wanted to fly to her house for a visit. Upon arriving at the mother's house, he knocked at the door. The mother reacted with surprise and asked, "Why do you come at this late hour?" The novice answered, "I have

come to see you. I have missed you so much. That is why I came!” The mother admonished, “Why do you visit too late?” At that moment, the novice was awakened, “Oh, that is true. It is too late. I have to return to the monastery!” But at that moment, the novice’s suffusing joy had disappeared. As a result, he had to walk back to the monastery.

As a result, a meditator can be quite successful in his practice like the novice who attained suffusing joy in the story. But without mindfulness, the suffusing joy can disappear as a worldly spiritual achievement. Suffusing joy, however, will not disappear in an arahant because the latter has no more defilement. This is why they can use their psychic powers to teach and transform worldly beings.

5. Tranquility (*passaddhi*): Tranquility signifies calmness, repose and serenity, composure, painlessness. There is the tranquility of the body and the one of the mind. When the meditator knows that there is calmness in his mind, this means he has established the factor of enlightenment called tranquility.

6. Concentration (*samādhi*): In *vipassanā* meditation, concentration is called momentary concentration (*khaṇika samādhi*). It arises when the meditator is mindful of his sitting or walking posture. The meditator sees clearly that “when he is mindful of the object, his

mind knows that object.” Only with a concentrated mind can the meditator see a complete breath, namely from the beginning to the end of that breath. While being mindful of the in-breath and the out-breath moment after moment, the meditator also sees his knowing mind moment after moment. This implies that each moment of mindfulness is the condition for the rise of each moment of concentration.

There are four ways that a meditator can develop his momentary concentration in walking meditation:

a. One step, one noting: For example, the meditator is walking with an uninterrupted mindfulness of his walking. When the right foot steps, he knows that the right foot steps; when the left foot steps, he knows that the left foot steps. As soon as the right foot begins to lift, he knows that the right foot begins to lift; as the right foot steps forward, he knows that the right foot steps forward. When the left foot begins to step forward, he knows that the left foot begins to step forward. The meditator continuously makes mental note of his walking and leaves no gap for thoughts to arise. This means the meditator makes one noting for each step. Each noting also means the arising of one moment of concentration.

b. Two notings in one step: Another meditator walks more slowly. For each step, he makes two mental notings. When his foot lifts, he notes that his foot lifts;

when his foot places down, he notes that his foot places down. With two moments of noting, there will be two moments of concentration. When there is lifting, there is the knowing of lifting; when there is putting down, there is the knowing of putting down.

c. Three notings in one step: Still another meditator walks even more slowly. In one step, he makes three mental notings. When the lifting takes place, he knows that there is the lifting. When there is the moving forward of the foot, he knows that there is the moving forward of the foot. When there is the placing down of the foot, he knows that there is the placing down of the foot. As a result, immediately following the three notings in one step there are three moments of concentration.

d. Six notings in one step: Yet another meditator tries to make six mental notes in one step. Being aware that only when there is the intention to step, will the foot step, the meditator tries to note the intention that precedes each motion of the foot. When there is the intention to lift the foot, the meditator makes a mental note of the intention of lifting. That is the first noting, which is actually the contemplation of mind. When the foot lifts, he knows that the foot lifts. That is the second noting, which is actually the contemplation of body. When there is the intention to move the foot forward, the meditator knows that there is the intention to move the foot forward. It is this third noting that is actually the contemplation of the

mind. When the meditator's foot is moving forward, he knows that the foot is moving forward. That is the fourth noting, which is actually the contemplation of body. When there is the intention of placing the foot down, the meditator makes a mental note of the intention of putting down the foot, which is actually the contemplation of mind. That is the fifth noting. When the foot is placed down, he knows that the foot is placed down. That is the sixth noting, which is actually the contemplation of body. In order to make six notings in one step, the meditator has to make a great effort and to use a lot of physical and mental energy. As a result, this highly intensive contemplation is more suitable to the young and energetic meditator than to the more elderly ones.

Why does the meditator try to make many mental notings in one step? Is the method of "one noting in one step" effective enough? Actually, a meditator can make one mental note for each step at his natural pace as he wishes. However, when this method cannot keep the mind from wandering, he can increase the notings from one to two notings in one step. If thoughts still arise, the meditator can apply the method of three notings in one step. When there are more and more notings in one step, there will be less and less possibility for the mind to go off. When the meditator can keep his mind from going off, he is said to have established momentary concentration in his walking practice.

Normally, a meditator can combine many methods of noting in one session of his walking practice. If he plans to walk for 45 minutes, he can divide his time into three equal parts of 15 minutes. In the first 15 minutes, he can walk at a normal pace — one noting in one step — right step, noting; left step, noting. In the second 15 minutes, he can slow down a little bit and apply the method of two notings in one step. And in the final 15 minutes, he can slow down even more and make three notings in one step — lifting, moving forward, and placing down. The practice of six notings in one step is left to the meditator's voluntary choice. If his mind is not settled down with fewer notings, he can increase the number of notings. With whatever method of noting a meditator uses, he should keep one unchangeable principle in his mind: that is, the fewer notings he makes, the fewer momentary concentrations will arise and vice versa.

7. Equanimity (*upekkhā*): Equanimity is a balanced state of mind. Equanimity arises when the meditator sees the arising and passing away of physical and mental phenomena with a balanced mind, no sorrow, no worry, no difficulty, no pleasure, no pain. When equanimity arises, the meditator rarely feels sleepy, tired, or discouraged. He can sit and walk for a long time and sleep very little.

***Vipassanā* Meditation and the Development of the Seven Factors of Enlightenment**

When a meditator is practicing *vipassanā* meditation, he starts with the development of the first three factors of enlightenment, namely mindfulness, effort, and investigation of dhamma. The Buddha affirmed this truth in the first part of the *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*; “*Here, bhikkhus, a bhikkhu dwells practicing body contemplation on the body [...], practicing feelings contemplation on feelings [...], practicing mind-contemplation on the mind [...], practicing mind objects-contemplation on mind objects [...] ardent, clearly comprehending, and mindful [...].*”²¹ When other factors of enlightenment such as joy, equanimity, and tranquility arise, the meditator can always use the first three factors that he has already developed, namely effort, mindfulness, and investigation of dhamma, to see and know them. This is called the seeing of the factors of enlightenment in an orderly manner, one after another.

As a result, during practice, several factors of enlightenment are always present in the meditator’s mind. Either one of seven, two of seven, or three of seven are always there. To meditate at all, first and foremost, a meditator must establish the factor of mindfulness. Then the factor of mindfulness will serve as

²¹ See footnote 1 in Dhamma Discourse No. 1 of this book.

the supportive condition for the factor of investigation of dhamma to arise. When all seven factors are fully developed and arise at the same time, that is the meditator's moment of enlightenment.

At this moment of your practice here, only some, not all, of the seven factors of enlightenment are present in your mind. They are not yet maturely developed and cannot arise simultaneously. This explains why you are not enlightened yet and therefore cannot experience the total effects of the seven factors of enlightenment. But you should be confident that these seven wholesome mental states will take you to the final goal of liberation. So keep up the practice. You will certainly see its results.

12

THE FOUR NOBLE TRUTHS (*CATTĀRI ARIYA-SACCA*)

A Brief Introduction to the Four Noble Truths

Truths always exist in the world. However, only when a perfectly enlightened Buddha appears in this world, can they be clearly pronounced and broadly transmitted. We are truly fortunate to be born in the Buddha's Dispensation. We are even more blessed to be able to be treading on the path of liberation set out by the Buddha. As a result, we need to understand correctly the Four Noble Truths that Lord Buddha fully realized and taught.

We are practicing insight meditation, which is also known as the Four Foundations of Mindfulness. Speaking more precisely, we are practicing the eightfold path (*atthangika-magga*), which is also known as the truth of the path. This is the fourth component of the Four Noble Truths that the Buddha discovered and handed down to us more than two thousand years ago.

The Buddha declared the Four Noble Truths in *Dhammacakkappavattana Sutta* (*The Discourse on the*

Setting in Motion of the Wheel of Dhamma)²², which he preached in Isipatana, popularly known as the Deer Park, near the city of Benares, India. This sermon contains not only the very first but also the very last important words of Lord Buddha. Before his Great Passing Away (*Mahā-parinibbāna*), the Buddha asked his disciples if they still had some doubts about his teachings. None of them was doubtful because they had all attained sainthood. However, with boundless compassion, during the final moments of his life, the Buddha tried to summarize his teachings, in one brief and succinct statement: “Now monks, I declare to you: all conditioned things are of a nature to decay. Strive on untiringly!” (*Vayadhammā sankhārā. Appamādena sampādetha!*) The Buddha meant to encourage us to “strive on untiringly” on the Noble Eightfold Path that he discovered and experienced so that we can experience it ourselves.

The Cause-and-Effect Relationship of the Four Noble Truths

The Four Noble Truths are: (1) the noble truth of suffering (*Dukkham ariyasaccam*), (2) the noble truth of the origin of suffering (*dukkhasamudayam ariyasaccam*), (3) the noble truth of the cessation of suffering (*dukkhanirodham ariyasaccam*), and (4) the noble truth

²² *Samyutta Nikāya (The Connected Discourses of the Buddha)*, 56:11

of the path leading to the cessation of suffering (*dukkhanirodhagāminīpatipadā ariyasaccam*).

First is the truth of suffering. Suffering is true because we always face and live with unsatisfactoriness in this life. If forms of suffering truly exist, there must be a cause for them. And the Buddha pronounced clearly that craving (*tanhā*) is the cause of all human suffering.

However, if Lord Buddha only addressed the truth of suffering and the truth of the origin of suffering, his teachings would draw a gloomy picture of life. They would make human beings pessimistic about the possible search for true happiness. As a result, the Buddha continued to make known that while there is the truth of suffering, there is also the truth of happiness. And by nature, this true happiness also has its own cause. He then asserted that the cause of this true happiness is the Noble Eightfold Path, which is in fact the fourth noble truth, namely the path leading to the cessation of suffering. And exactly this is the path that we are taking now.

In walking on the Noble Eightfold Path, what must we see? The Buddha taught that first of all, we have to see true suffering. After seeing true suffering, our next task is to uproot the true cause of suffering. The main purpose of insight meditation is to see true suffering. In which

way must we see forms of suffering so that we can say that we have seen them “truly as they are”?

The Buddha said, “Birth is suffering, old age is suffering, disease is suffering, and death is suffering.” It is quite difficult for us to really see the suffering of old age. In youthful age, when friends meet, they hardly see any signs of the suffering of old age. However, after many years, when those same friends meet again, they cannot help but lament, “Oh, our hair has turned white! Our teeth have fallen out.” That is the true seeing of old age. But seeing old age that way is still not sufficient and complete. Seeing that way is to see only the effect but not the cause of old age. Why can those friends not see the cause of old age? That is because they have not yet practiced *vipassanā* meditation, have not yet had any insight knowledge, or in other words, have not walked on the Noble Eightfold Path.

Three Kinds of Suffering

The Buddha defined suffering as that which is difficult to bear. He taught that there are three kinds of suffering. First is the suffering which is caused by two kinds of pain: physical pain and mental pain. Mental pain is related to physical pain and directly follows it. It is called the suffering which is caused by double sufferings (*dukkha-dukkhatā*). Second is the suffering which is caused by changes (*viparināma-dukkhatā*). And third is

the suffering inherent in the formations (*sankharāra-dukkhata*).

1. Suffering caused by double suffering (*dukkha-dukkhata*): When the person who suffers physical pains begin to whine and complain — “Oh, I have so many pains!” — he is suffering both bodily and mental pains. He is said to suffer from the suffering caused by double suffering.

The following are some examples of the suffering caused by double suffering. There is a person who steps on a sharp thorn. The thorn pierces deeply into his foot and causes so much pain that he has to ask another person to remove it for him. The thorn remover says, “Oh, the thorn lies deeply in your foot, I have to insert a sharp needle through your skin to remove it.” By inserting the needle into the thorn victim’s skin, the thorn remover causes a new pain for the former. So the thorn victim complains, “Oh, how hurtful it is! Please do it gently! I feel so full of pain!” The thorn victim goes through physical pain first and mental pain later. Physical suffering leads to mental suffering. That is the suffering caused by double suffering.

By nature, the five aggregates — body, feeling, perception, mental formation, and consciousness — are continuously changing. With time, the body will become old and ill. Illness is a form of bodily suffering. There

was an old and sick person who happened to meet one of his friends. Upon seeing him, the friend exclaimed, “Oh God! Why are you so thin and pale?” That remark made the old and sick person feel more anguished and distressed because he wanted to regain his physical health so much. His bodily pain is now accompanied by mental pain. His suffering is said to be caused by double suffering.

2. Suffering caused by changes (*viparināma-dukkhatā*): As worldly beings, we all have to go through suffering that is caused by changes at all times. In experiencing profoundly any sense object, we will go through this kind of suffering. For example, we go to see a good play. At the beginning of the play, we are very interested and delighted to watch it. However, in the middle or the final part of the play, we begin to feel weary and even sleepy. Our eyes are tired and our physical energy greatly diminished. This is the suffering caused by changes.

In listening to a song, we also go through this kind of suffering. At the beginning of the song, we eagerly listen to the singer. But after a while, we begin to find it tiresome. This means the suffering caused by changes has arisen. There are two cases. If the singer performs poorly, we dislike the song. That is the suffering caused by changes. If the song continues to be delightful, we still like it but feel worn down physically and can no

longer listen to it closely. This is the suffering caused by changes.

A nice meal is displayed on the table. We begin to eat and find it very delicious. However, after eating for a while, we do not eagerly want to eat anymore. Even if we want to continue eating, our body cannot take in the food anymore. That is the suffering caused by changes.

The forms of suffering that take place with a person's acts of seeing, hearing, smelling, tasting, and touching are the ones which are caused by changes. The human nervous system transmits not only subtle pleasant sensations but also unpleasant feelings when changes take place. The Buddha did not consider beautiful form, sweet voice, and pleasant odor and so on as bad, and never taught that they should be avoided by all means. They are merely sense objects and should be treated as such. But man suffers mentally because his sense objects change. This is the suffering caused by changes.

3. Suffering inherent in all physical and mental formations (*sankharāra-dukkhatā*): Our body and mind are made of conditions. These conditions come together, create, and change. Their changes cause this third kind of suffering.

The Necessity to See Impermanence, Suffering, and Non-Self

While paying homage to the Triple Gems, I always chant the verses expounded by the Buddha on the three universal characteristics of all phenomena — impermanence, suffering, and non-self.

*Sabbe sankhārā aniccāti
Yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā*

*Sabbe sankhārā dukkhāti
Yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā*

*Sabbe dhamma anattāti
Yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe
Esa maggo visuddhiyā²³*

All conditioned phenomena are impermanent.
When one sees this with insight knowledge,
One becomes weary of suffering.
This is the Path to Purity.

²³ See footnotes 8, 9, 10 in Dhamma Discourse No. 5 of this book.

All conditioned phenomena are suffering.
When one sees this with insight knowledge,
One becomes weary of suffering.
This is the Path to Purity.

All phenomena (conditioned and unconditioned)
are without self.
When one sees this with insight knowledge,
One becomes weary of suffering.
This is the Path to Purity.

In meditation, we will find that as soon as we sit down and try to be attentive to bodily sensations, our mind begins to move about aimlessly. It keeps thinking about different things and then is filled with endless sadness and anxiety. While our mind is defiled with attachment and aversion, pain also arises in our body. We see with our mind that our body changes and the bodily changes are followed by mental dissatisfaction. We also see that our mind changes and the mental changes are accompanied by physical pains. I am certain that during one hour of sitting, you all go through these experiences.

The Buddha taught that we must see the suffering that takes place during our meditation. When we see suffering, greed and attachment do not and cannot arise. Nature shows that when there is suffering, there is no place for sensual pleasures to take hold. These two

phenomena are simultaneously and mutually exclusive. This discovery in meditative experiences reveals the scientific basis of his teachings on human suffering and happiness.

When a worldly person is asked to see suffering, he will likely respond, “How can I see suffering?” When he is asked to give up attachment, he will probably reply, “How can I give up craving? In this world, who would ever refuse beautiful forms, delightful sounds, and sweet smells? No, there is no way!” However, when we practice *vipassanā* meditation and truly see the forms of suffering that are caused by changes, not to mention those caused by old age, diseases, and death, that seeing will lead to the letting go of attachment and craving. That seeing is called seeing with wisdom or insight knowledge.

The moment that we see clearly and fully with our own mind the suffering caused by changes is also the moment when our insight knowledge becomes full-fledged. We will know with certainty that there is no power that can guarantee that our body will always be well and flourishing. We will understand with no doubt that nothing can control and command our mind. Our mind can go whenever and wherever it wants to. When a conspicuous object appears, it will go after that. Only when our insight knowledge is mature, are we able to truly see changes. We will see only changes and suffering, changes and suffering — until the moment we

discover that there is nothing in this world except body and mind and that body and mind are nothing but a mass of suffering. This is the moment when the three universal characteristics of all Dhammas, namely impermanence, suffering, and non-self, arise at the same time. At that moment, the meditator will be truly happy because he has truly seen suffering. True happiness will arise at that very moment.

True Happiness

If the experience of true suffering is inexplicable, so is the experience of true happiness. I would like to share with you a story on the inexplicability of true sufferings that I know personally. There was an actor named Cosby, whose son had just passed away in California. With the hope of alleviating the father's grief and sadness, one of his friends visited him and expressed sympathy and a willingness to share his sorrows. The distressed father said, "It is difficult to share my suffering with you because it lies so deep in my heart. Even if I could find a way to share my suffering with you, I would not feel alleviated myself because suffering is hidden inherently and profoundly in my heart. I have found it inexplicable."

The Buddha declared that the cause of suffering is craving. Craving exists not only in the sensuous world but also in the fine material one and the immaterial one.

Regardless of which of the three worlds we would like to live in, we will end up with our final suffering. That is death. If death is our final form of suffering, deathlessness will be our true happiness, will it not? The happiness that the meditator experiences during his practice does not come from form, sound, smell, taste, or body, which exist outside him, but from the depth of his mind. Having no old age, no disease, no death, ... is happiness in the negative sense, namely happiness “without” suffering. But the happiness in the positive sense is simply the true and absolute happiness that comes from within. This happiness is neither in the past nor in the future. It takes place only in the present. It is the characteristic of a peaceful mind with no traces of suffering. True happiness is neither bound by the past, the future nor the present because it is nothing but simply and merely true happiness.

The Correct Path

The path which leads to true happiness is the one which you are now taking. You are on the correct path because in traveling on it, you are developing morality, concentration, and wisdom. You will attain path consciousness when you see the Four Noble Truths at the same time. Dīpama often said to her students, “The Buddha became an enlightened being. If you make great effort on the path, you will also be enlightened like him.” To become a perfectly enlightened being, namely the

omniscient Buddha, is very difficult. But to walk on the path that the perfectly enlightened Buddha discovered is not so difficult. As a Dhamma traveler under the Buddha's guidance, you only need to know the numbers of your path and keep going to its end. Your path starts at number three with Right Speech, Right Action, and Right Livelihood; reaches number six with Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration; and finally arrives at its final number eight with Right Views and Right Thoughts. This is the Noble Eightfold Path that the Buddha discovered more than 2,500 years ago. If you have realized the correctness of this path, please continue to travel on it until you reach the final goal.

PART

II



Questions and
Answers

1

ON THE TRAINING OF INSIGHT

1. Can a meditator be mindful of one or two of the five aggregates and ignore the rest?

A. As a matter of fact, in each moment of noting, a meditator can note only one aggregate. He cannot notice two aggregates at the same time. This explains why in *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, the Buddha stated clearly, “*Here, bhikkhus, a bhikkhu dwells practicing body contemplation on the body [...].*” This means a bhikkhu is mindful of only body, not body and feeling at the same time. He should be mindful of the body and only the body. Of the five aggregates, the meditator needs to be mindful of only one and to understand that aggregate thoroughly.

When the meditator chooses to contemplate breaths, which belong to the corporeality group, he can observe them either at the nose or at the abdomen. If he chooses to observe the breaths at the abdomen, first he can see the rising of the abdomen. If his mindfulness is continuous, insight knowledge will naturally arise. There will be a special kind of knowledge that sees clearly

three things: the rising motions of the abdomen, the mind that knows, purely and simply, the rising motions, and the mental factor of mindfulness, which is continuously noting the rising motions, and the cessation of these rising motions. As a result, in the meditator's observation of the abdominal rising, there are three clear seeings: the one of the rising abdomen, which belongs to the corporeal group (*rūpa-kkhandha*); the one of the knowing mind, which belongs to the consciousness group (*viññāna-kkhandha*); and the one of the noting mind, which belongs to the mental formation group (*sankhāra-kkhandha*) — which simultaneously arise and work together.

Next comes the falling of the abdomen. The meditator knows the beginning of the abdominal falling. His mind continues to follow and to know the falling motions until they come to a full stop. The mental factor mindfulness notes the falling motions until they come to a full stop. There are three clear seeings: the one of the falling motions of a corporeal phenomenon, that is, the abdomen; the one of the first mental phenomenon, that is, the mind which knows the falling motions; and the one of the second mental phenomenon, that is, the mental factor of mindfulness, which notes the falling motions of the abdomen. The meditator also sees clearly that the three phenomena — the falling motions of the abdomen, the knowing mind, and the mental factor of mindfulness — arise at the same time and disappear at

the same time. When a meditator can see the activities of his mind and body in such a consistent and clear way, he is said to have attained the insight knowledge of the appearance and disappearance of the rising and falling of the abdomen. If he continues to practice like this, that consistent and clear seeing will ultimately lead him to enlightenment. When the meditator sees with his own mind that there is no such thing as a self-existing self and that an aggregate is just an aggregate, he will no longer try to grasp, be attached to, and have wrong views of physical and mental objects.

The above example shows that even though the meditator develops a clear seeing and understanding of one corporeality group only, namely the rising and falling of his abdomen, his enlightened knowledge is applicable to the other four groups, namely the consciousness group, the physical and mental formation group, the feeling group, and the perception group. In other words, a meditator can become enlightened through the contemplation of one of the five aggregates. Once he attains enlightenment through the contemplation of one aggregate, he will understand equally the other four aggregates.

This explains why, although all *vipassanā* meditation masters teach the Four Foundations of Mindfulness, some are inclined to focus more on one of the four foundations due to their own practical and teaching

experience. For example, Mahāsī Sayādaw taught the Four Foundations of Mindfulness but encouraged his students to be more attentive to the four bodily postures. Ledi Sayādaw, U Ba Khin, and Shri Goenka taught the contemplation of feelings. They always asked their students to see clearly the impermanent characteristic of bodily sensations. Once the student sees this characteristic, he will see the unsatisfactoriness and the non-self of bodily sensations because these three characteristics are merely different facets of the same reality. Shwe Oo Min Sayādaw and Tezaniya Sayādaw emphasized the contemplation of the mind. Their teachings are also based on *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, but the main object of meditation is the mind. When the students become skilled in observing the mind, they can also be skillful in noting other mental objects.

2. What exactly is an intention? Is that a thought that you are going to do something, or is it an impulse or a sensation felt in the body prior to an action?

A: Intention is the decision of the mind. Intention can be wholesome or unwholesome. Intention can arise from sensations, thoughts, and reflections. Intention often arises with a strong sensation in our body. This strong sensation then urges us to act to solve our problem. For example, a yogi is supposed to sit for one hour. However, after ten or fifteen minutes, he begins to feel restless. When pain arises, he tries to note that pain has

arisen as his teacher instructed. He also tries to note every sensation that comes up in his body. But the pain not only stays but also becomes more excruciating. At one point, the yogi feels that the pain is no longer bearable. Then the thought — “I can no longer sit!” — quickly appears in his mind. Immediately after that thought comes the desire to move his legs. The desire to move his legs is exactly the yogi’s intention.

This scenario often happens to novice meditators due to their weak mindfulness and lack of experience. When the pain becomes unbearable, they quickly develop the intention of moving their legs and act accordingly.

A more advanced meditator’s attitude toward pain, however, is different from that of a novice. Following are the three attitudes that an advanced meditator may adopt to cope with pain:

a. When pain becomes unendurable, an experienced meditator may also have the intention to move his legs. But he adopts a right attitude in a timely manner. He tries to be mindful of his in-breaths and out-breaths rather than of the pain. He, however, is still aware that there is pain at that spot in his body. At first, he notes “pain, pain” but soon shifts his attention to the breaths. By being continuously mindful of the breaths, he gradually develops a concentrated mind. By not paying attention to pain, he will be less and less affected by it. When the

pain becomes less severe, the intention to move the legs is also weakened and finally disappears.

b. For the meditator who has a strong determination to focus his attention on pain, he will continue to note “pain, pain.” He does not infer that “This is the pain of my leg or the pain of my neck.” He does not identify with the pain but notes the pain with the calmness of a concentrated mind. The meditator just rests his mind on the pain and continues to be mindful. At first, he notes pain as a gross bodily sensation. When his mind becomes more concentrated, he can penetrate deeply into the pain and to the extent that he sees the original pain as only some feelings of numbness. When the strong pain is felt only as a light numbness, the yogi’s initial intention to change his posture also loses much of its strength and gradually fades out.

c. For the meditator who is experienced in contemplating the mind, physical pain may also prompt him to move his legs. But in a timely manner, he adopts the right attitude toward the intention to do so. He says, “Let me look at my mind. Is it agitated and upset by the pain of my body?” He then notes the reactions of like or dislike of his mind. While he concentrates on observing the reactions of his mind, the effects of the pain on his mind will be lessened. As a result, the intention to move his legs eases off and finally goes away.

Intentions can arise on different occasions. It can arise out of a sensation or a wandering thought. When we have a strong intention to do something, this impulse tends to generate strong sensations in our body such as stomach discomfort and intense emotional reactions. The person who is not trained and proficient in observing intentions often cannot handle this situation. They are inclined to be restless and act at the whim of intentions. As soon as an intention arises, he would stand up and go. When another intention arises, he would act differently at the dictates of the new intention. His actions keep changing like that. He cannot see his initial thought, how that thought activates strong sensations in his body, and observe the strong sensations that originated from the initial thought. He only knows that “I have to act that way!” As a result, he often acts with emotions.

Noting intentions at this retreat: At this retreat, most of your intentions are related to the four bodily postures. In entering this meditation hall, you feel that you should sit. You may think, “I can be heedless elsewhere but when I am here, I have to be mindful so that I can see my mind clearly.” So you have the intention to sit and see clearly that you want to sit. Then you sit. That is the mindfulness of intention.

After sitting for one hour, you see clearly that you want to stand up. That is exactly an intention. There are many small intentions in a big intention. You should be

mindful of all of them. For example, during walking meditation, you note “I am having the intention to walk.” Then the body walks. The mind continues to dwell in the small intentions of walking. It sees the body is moving with continuous and countless small intentions of walking. It knows that only when the intention to walk arises, can the body walk, and that with no intention to walk, the body will not budge.

At this retreat center, there are several rooms reserved for walking meditation. When you reach the end of the walking path, what do you do? If you continue to walk, you will hit the wall. So, you have to stop. How should you stop mindfully? First, you must have the intention to stop before your body actually stops. After you stop walking, try to make a few notings, “standing, standing,” and be clearly aware that you are standing. Then you know that the intention to turn around arises. There must be the intention of turning around before the body turns around. So note “intention to turn around!” and then turn around. You still do not walk right away. You have to stand still for one or two seconds. Then note “standing” three times. How will you resume walking? The intention to walk begins to arise. You have to note the intention to walk and then walk.

As a result, you can see that there are three intentions at both the beginning and the end of the walking path. These are the intentions of standing, of turning around,

and of walking. This is what you should do to be mindful of intentions at this retreat. Also try to use this method of noting intentions in your daily life. Try to do as much as you can. To start, it is good enough to be mindful of one intention a day. It is still better than noting no intention at all. Later, try to note more intentions as your meditation experiences grow.

Calling intentions: When I was trained as a yogi, I reported to my master that I could not see intentions. Before walking, I could not see the intention of walking. Before standing, I could not see the intention of standing. My master said that “when that happens, you should call your intentions by name. For example, upon reaching the end of the walking path and you are still unable to see the intention of stopping and standing, you should call the intention of standing by name ‘Stand! Stand!’ This is like issuing an order for your body to stand still.” Following my master’s advice, I called, “Stand!” The intention to stand then arose and I stood still after that. Then I continued to note my standing posture, “Standing, standing.” I still could not see the intention to turn the body around. So I called, “Turn around!” Then I turned around. After turning around, I called, “Stand!” Then I stood ... After that I called, “Walk!”, and I then started to walk ... We can call this the technique of calling attention to intention or the one of using intention to summon intention, and the one of using mind to draw on

mind. Our mind is like a child. It is often heedless and mischievous. We need to restrain and remind it.

The attainments of the first and second insight knowledge through the mindfulness of intentions:

During sitting practice, you pay attention to the motions at the abdomen or at the nostrils. Who knows these motions? It is the mind that knows them. The mind knows these motions while mindfulness takes note of them. When you see and know clearly these physical and mental activities, namely the motions at the nostrils or the abdomen and the mind which knows these motions, you are said to have attained the first insight knowledge or the knowing and seeing body and mind as they truly are.

When you can see intentions clearly, you are said to have made one of the most important forms of progress in your meditation practice. In *The Book of Purification (Visuddhi-magga)*, Venerable Buddhagosa wrote that the person who can see clearly his intention and the action which follows it, is considered a junior stream enterer (*cula-sotāppati*). In *vipassanā* meditation, seeing clearly the intention and the action that follows it is the second insight knowledge. This is the knowledge of cause and effect. The intention to walk is the cause and the act of walking that follows it is the effect.

To conclude, I would like to summarise my advice especially for the yogi who posed this question. For the present moment, at this retreat, he or she should make an effort to see only the big intentions. Gradually and later, he or she will understand and see more and smaller intentions. Please remember that in our daily life, we have countless intentions and that intentions are constantly changing. Finally, try to act only from our genuine intentions, which can be discerned only in the here and now through our diligent practice of mindfulness.

3. How should we practice mindfulness before sleep?

A. If a person is truly mindful, he will not be able to sleep. As a result, there is no need to practice mindfulness in order to sleep. To sleep is simply to sleep. Why can we not fall into sleep when we are mindful? Because, by nature, mindfulness is the awakening function of mind. If you try to be mindful, you will not be able to sleep. The more you try to be mindful, the farther you will be from falling into sleep.

If you would like to sleep, do not try zealously to be mindful and/or to be attentive to the minute details of meditation objects. On the contrary, try to establish only a general mindfulness. Keep your mind on the breaths and follow their movement. You will fall into sleep with an undetailed mindfulness. The primary purpose of

mindfulness is to prepare conditions for the rise of wisdom which sees the characteristics of all phenomena. So, we need to be mindful just enough in order to fall into sleep.

4. How can a yogi apply the insight knowledge he attains at the retreat to his daily life activities?

A. I would like to reiterate that daily life activities neither prohibit nor prevent a yogi from developing insight knowledge. On the contrary, the yogi should apply the insight knowledge as well as the meditative experiences that he learned at the retreat to his life after returning home. The key issue here is how to be flexible and creative in applying mindfulness.

During a retreat, yogis are full-time practitioners. Besides the duty of being mindful of the four bodily postures, yogis are asked to help the center staff by doing supplementary work such as washing the dishes, mopping the floors, cleaning the dining rooms and washrooms, and so forth. They are to be mindful of all these activities. This is called “meditation in actions.”

One yogi has just reported to me her experiences of “meditation in actions” which I found very interesting and beneficial. She said, “If I had done the work slowly, it would have taken me about 45 minutes or one hour to finish. So I decided to do it faster, and I did it faster. I

needed only 20 minutes. The 20 minutes of work began with the intention to do it faster. And I did it faster. I was mindful of the work and knew that it would take only 20 minutes. If I have the intention to do the work more slowly, I will do it more slowly, and I know that I will finish it in 45 minutes.” After listening to her report, I know that this is precisely what “meditation in actions” means. It will be very good if she can apply this experience to her daily activities after returning home. There is nothing in this life that can prevent us from being with our mind and body and from using our mindfulness. Only our wrong thinking makes it so.

Master Munindra, my first meditation teacher, often said that when a person knows how to be mindful, he will do well in whatever work he undertakes. If he cooks, he will be a skillful cook; if he teaches, he will be an excellent teacher; if he paints, he will create beautiful paintings. In other words, insight knowledge will make our work more complete and perfect.

So I would like to encourage all yogis here to practice mindfulness continuously and honestly. You should not practice mindfulness only to satisfy the teacher here and then forget all about it after the retreat. You have to practice in an intensive fashion so that you know what mindfulness is all about, why and how we have to be mindful, and, above all, how to bring the method back home and apply it into your daily life. As a matter of

fact, it is exactly for the sake of the last benefit, namely to apply mindfulness to daily life activities that you have come here to learn meditation in the first place.

5. Is there any risk that a meditator might lose the insight knowledge that he has attained during retreat?

A. If the yogi attains only insignificant and nonessential insight knowledge, he may lose it all after returning home. But if he attains real and strong insight knowledge, the latter will certainly stay with him.

The insignificant and nonessential insight knowledge is the spiritual understanding that you develop after some initial meditative experiences. It can be something like this: “Before attending this retreat, I did not understand what impermanence means. But as I sit, I see impermanence whenever I am attentive. It is amazing! I have never seen or thought like this before. But now, at this retreat I have to review everything. Now I do not think in terms of days, of hours, or even of minutes but only in terms of seconds. During my sitting session, I see mind and matter moment by moment. They keep coming and coming ... Oh, this is true impermanence.” This kind of insight knowledge is mainly drawn from gathered information and based on inference. It is weak, unreliable, and nonessential. If you do not continue to practice, it will be lost.

However, if you can see the arising and passing away of all phenomena with your own mind, namely you attain the fourth level of insight knowledge, this insight knowledge will stay with you for a long time. Even if you do not continue to practice after the retreat, and furthermore, even if you totally abandon meditation during Gautama Buddha's dispensation, this insight knowledge still remains with you. It does so because that is the way it is. This insight knowledge will stay by its own nature for a long time and will bear fruit in your mind during the dispensation of Meitreyā Buddha.²⁴

The period after Gautama Buddha's dispensation and before Meitreyā Buddha is an immeasurably long period which will have no true teachings of the Buddha. If you were not enlightened in Gautama Buddha's dispensation, you would neither have any of Buddha's true teachings nor know how to practice the right Dhamma during this transitional period. As a result, if you give up the practice now, you will miss a very rare and precious opportunity to be enlightened in Gautama Buddha's dispensation.

However, if you continue to practice with strong determination — “I will not give up my practice. If I cannot reach the final goal of liberation in this life, I will continue to practice in my next life” — this vow will

²⁴ Meitreyā Buddha is the last of the five Buddhas in this world period. The other four are Kakusandha Buddha, Konāgamana Buddha, Kassapa Buddha, Gautama Buddha.

generate in you a special kind of energy which will propel you to make further spiritual progress. According to the Theravada Buddhist teachings, Gautama Buddha's dispensation still has 2,000 years left before it is finished. So, you still have much chance to be enlightened in his dispensation.

The moral foundation of mindfulness is the observation of the five precepts.²⁵ When you are mindful, you are actually observing the five precepts. When your five precepts are pure, you are not destined to be reborn in the four woeful states.²⁶ However, if you do not observe moral precepts, forsake mindfulness, and give up practice, you may do unwholesome things such as killing, stealing, and lying. Once you commit these unwholesome actions, their unwholesome kamma will lead you to miserable realms. Your road to liberation will then be longer and longer. From the dispensation of Gautama Buddha to the one of Meitreyia Buddha is a very long period of time. If you keep your morality pure and continue your practice, your higher insight knowledge will arise and will be preserved life after life. Not only will you not fall into the four woeful states, but

²⁵ The five moral precepts are not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to lie, and not to take intoxicants such as liquor and drugs.

²⁶ The four woeful states are the realms of *asula* (titan), hungry ghost, animal, hell.

you will also have a better chance to be enlightened in this very dispensation of Gautama Buddha.

Life itself in no way can ban or prevent us from being mindful. Life only forbids us to do wrong things such as killing and stealing. And yet, many people do just the opposite of that. Buddhism is not the only religion that encourages people to observe the five precepts. So do other world religions. In itself, the observance of the five precepts is sufficient to make our life happy and peaceful. Is there any law in this world which prohibits us to practice mindfulness? No, there is none. Only our thinking makes it so.

6. Keeping body and mind in a relaxed state is one of the prerequisites of a meditator. How can we be not too loose and not too tense?

A. This is the question of trial and error that you have to experiment with yourself. If this way does not work, try another one, all day long until you reach the point of equilibrium. It is similar to operating a balance. You can add or take away various weights until the balance reaches its middle position. The Buddha taught us to be neither too austere nor too indulgent in sensual pleasures. When you find one extreme leading to unsuitable results, try to adjust and adapt in a timely manner.

At most *vipassanā* meditation centers, meditators are asked to sit for one hour and then walk for one hour. The time of sitting should be equal to the one of walking so meditators can keep their body and mind in balance. I asked the meditation instructors at those centers about the purpose of this particular meditation schedule. They confirmed that it aims to sustain yogis' physical and mental balance. After several decades of experiments, they said, the alternation between sitting and walking periods has proven to serve the meditators' purpose very well. That is why they still maintain it until today.

At the Mahāsī meditation center, yogis are asked to sit for one hour and then walk for one hour. They repeat this alternating schedule several times per day. Besides this, they are also asked to be mindful at all times of their routine activities at the center. I also asked a young meditation master at the Shwe Oo Min meditation center, which places more emphasis on the contemplation of mind, about this hourly alternation of sitting and walking meditation, and he confirmed that the “one hour of sitting followed by one hour of walking” is the best formula to help yogis minimize their fatigue after one long day of practice. Sitting is the best posture to facilitate a concentrated mind. Walking posture comes second. And being mindful of daily activities comes last.

The Buddha's teachings on the benefit of walking meditation is quite detailed. First, a walking meditator

will have the patience to walk for long distances. Second, he will also be more patient in striving to practice the Dhamma. Third, his food digestion will be easy and effective. Fourth, he will seldom get physically sick. And fifth, the concentration which is developed during walking meditation tends to last longer and not be easily lost.

Each yogi should try to figure out which is the most effective way to keep his mind and body in balance through his own practice. When walking makes him tired, he should sit; when sitting makes him weary, he should walk. Keep adjusting the postures to make sure they are fit. The most important task is to develop mindfulness. If you plan to practice walking meditation for one hour, try to walk at least for 30 to 45 minutes. Otherwise, it will not be fruitful. Yogis can walk in their private rooms. A small room still fits because hurried and fast walking is not suitable and needed for walking practice. In short, yogis themselves have to rely on their personal experiences in seeking a physical and mental balance for their practice.

7. What is the Knowledge of Arising and Passing Away (Udayabbay ānupassanā-ñāna)?

A. The Knowledge of Arising and Passing Away is the fourth level insight knowledge in *vipassanā* practice. It is one of the initial and most decisive forms of insight

knowledge that a *vipassanā* trainee should attain on his journey toward Noblehood.

How does it arise? When a yogi sits and is mindful of his breaths, he sees that one breath takes place and is immediately followed by another breath; that the breaths are different; that this breath is not the same as the other one. He also sees that as soon as he sits, his mind begins to wander. Then he is mindful of his wandering mind. He labels “wandering, wandering.” Sitting is not to suppress thinking but to note the thinking activities of the mind.

If the yogi is unable to be mindful of his thoughts in time, sporadic thoughts will form a systematic chain of thoughts in his mind. But if he can catch up with his intermittent thoughts and see that “they are only thoughts,” his thoughts will subside and finally disappear. Then the yogi can return to the observation of his breaths. If his noting of the breaths is not continuous, thoughts will return. The key point is to take mental note of thoughts as soon as they arise and not to be under their sway.

In taking note of bodily and mental changes, the yogi sees that his body is in constant flux and so are his mind and feelings. And he is always mindful of the constant bodily and mental changes. Pain and dissatisfaction also work the same way. They are in constant change. There

is nothing in this world which does not change. And changes make us suffer.

When a yogi sees changes, this means he also sees suffering. Old age, sickness, and death are suffering caused by craving. How can he be released from them? In answering the question of how to be mindful of the last moment of our life, I explained that in order to be mindful of our final death, we have to be able to see the momentary deaths that are at all times taking place in our body and mind. Death as we often call the last moment of our physical body happens only once in life. But momentary death takes place all the time, moment after moment, in our mind and body.

The moment that the yogi can see the momentary death of his body and mind is also the moment that he attains the Knowledge of Arising and Passing Away. If he continues to practice, this insight knowledge will become stronger and stronger. He will see the arising and passing away of all bodily and mental phenomena more sharply and distinctly. When this insight reaches its peak, he will attain path consciousness. At that moment, the yogi will see all at once the Four Noble Truths.

The primary aim of *vipassanā* meditation is to see the three universal characteristics of all physical and mental phenomena: impermanence (*aniccā*), suffering (*dukkha*), and non-self (*anattā*.) During practice, the yogi always

sees these three characteristics. He sees changes, suffering, changes, suffering, ... and finally, he sees nothing except changes, suffering, changes, suffering. At the moment that the yogi's illusionary view of his "self" is destroyed, he will see no more changes and no more suffering. That is to say, he will experience true permanence and true happiness. This insight is based on meditative experiences, not on conceptual thinking. This wisdom arises from actual practice, not from listening and reflecting. It certainly will not be lost. Once the yogi attains it, the amount of greed, hatred, and ignorance in his mind has already been greatly reduced.

The meditator who attains insight Knowledge of Arising and Passing Away is called a junior stream enterer (*culasotāpanna*). If he makes more effort in his practice, he will certainly reach the first fruit of Noblehood and become a full-fledged stream enterer (*sotāpanna*). If he cannot reach this first level of Noblehood in this very life, he should try to attain it in his next life. He should always keep the vow, "May I always live with mindfulness," steadfast in his mind. For one who has made enough effort to reach the Knowledge of Arising and Passing Away but decided to quit *vipassanā* practice once and for all after that, he will have to wait until Meitreyā Buddha's dispensation to resume his practice and eventually become enlightened. As a result, the meditators who have made good progresses should

continue to make more effort in their practice. They will certainly reach their final goals.

8. If loving kindness can overcome hatred, which mental factor can overcome anxiety and doubt?

A. Anxiety and anger are two closely related mental factors. Anxiety tends to arise with thoughts about the future while anger and sadness with those about the past. As a meditator, you will not be able to completely eradicate anxiety until your attainment of path consciousness. However, what you can do now is to control and step by step to eliminate it.

When anxiety arises, first of all, the meditator should equip himself with the firm understanding of the Buddha's teachings on the law of cause and effect and the one of kamma and its results. Second, he should try to reflect and understand what is right and wrong, what he should and should not do, and always adopt a correct attitude (*yoniso-manasikāra*). Before doing something, he should be aware of his intention. When thoughts or ideas arise, he should note "thinking, thinking." Under the power of mindfulness, both wrong and correct thoughts will disappear. Third, he should know and understand thoroughly the monastics' and lay people's moral rules so that he can keep his morality pure. Fourth, he should associate himself with elderly people who have accumulated many profound living experiences in

order to learn about moral rules and ethical conduct in life. Fifth, he must have a virtuous and wise friend (*kalyāna mitra*) who is capable of encouraging and helping him remove his anxieties. Sixth, he should always try to speak honest and suitable words. Righteous and appropriate speech will reduce and prevent anxieties in the future. Among these, the most important thing is to have the right view and the proper attitude in doing things.

Doubt and anxiety often go together. When doubt arises, the meditator should do as he does in the case of anxiety.

First of all, he should reflect on the Buddha's teachings on the law of cause and effect.

Second, he should try to understand and reflect often on the noble attributes of the Buddha. His mind should be filled with thoughts about the Buddha, such as: the Blessed One is a perfectly enlightened being; his mind is completely free of greed, anger, and delusion; everyone is governed by his habitual mind but not the Buddha; everyone needs a teacher but not the Buddha; the Buddha became perfectly enlightened by himself; the Blessed One did as he preached, and he preached what he did; his words and actions are identical; his morality is unsurpassed by those of heavenly beings and human beings; he skillfully taught those who were suitable and ready for enlightenment; and he taught not only human

beings but also celestial beings. For example, to express his gratitude to Queen Maya who had given birth to him as her son, he ascended the *Tāvātimsa* Heaven to teach the celestial beings there, among whom was his former mother. And most especially, every living being is confident that he attained the supreme and absolute happiness; he attained Nibbāna but chose to remain in the human world to teach living beings there the way to attain Nibbāna; the Blessed One also had the complete and thorough knowledge of the Three Worlds.

In the Buddha's time, the Blessed One was walking one day in a forest with his attendant Ananda. He had a handful of leaves and asked Ananda, "O Ananda, which are more plentiful, the leaves in my hand or those in the forest?" Ananda respectfully responded, "O Blessed One, the leaves in your hand are few. Those in the forest are plentiful." The Buddha then continued to explain, "O Ananda, the handful of leaves is as small as what the Tathāgata is teaching you so that you can understand and become enlightened while what the Tathāgata actually knows and understands is as abundant as the leaves in the forest."

So what did the Buddha essentially try to teach us? He tried to teach us exactly what I have tried to instruct you for the past several days. That is the practice of the Four Foundations of Mindfulness so that you can see yourself, the Four Noble Truths — the truth of suffering, the truth

of the origin of suffering, the truth of the cessation of suffering, and the truth of the path leading to the cessation of suffering. This is also the reason for me to make my Dhamma discourses relatively concise and light so that you can devote more time and energy to the practice. Whenever the thought of the Buddha arises in our mind, we instantly understand that “The Blessed One perfectly realized the Four Noble Truths and He taught us to realize the Four Noble Truths as He did.” As the meditator’s confidence in the Buddha grows, doubts will gradually fade out of in his mind.

Third, the meditator should know clearly and thoroughly his moral rules and always try to keep his body and speech pure. Fourth, he should continue to cultivate and develop his confidence in the Triple Gems. Fifth, he should have his virtuous and wise friend (*kalyāna mitta*), and this person should also have strong confidence in the Triple Gems. Sixth, he should try to speak only suitable words and avoid the inappropriate ones that tend to strengthen skeptical doubt.

The above ways and means to eradicate skeptical doubts are based mainly on the Buddha’s teachings. They are effective only when properly put into practice. Skeptical doubts are completely destroyed only when the meditator attains the first path consciousness.

9. When different thoughts and mental states rush to my mind, sometimes I have the need to reassert myself rather than simply noting them. I want to say to those mental objects something like “Hey fear! I have seen you enough. You can go out of my mind now!” Should a meditator do this to overcome those strong mental objects?

A. The desire to drive away anger is in itself the manifestation of anger. In doing so, the meditator allows a new anger to arise to put down the old one which is still there. What he should do instead is to strengthen and sustain his mindfulness to observe the reality of his mind as it is. Whatever mental state arises, just note it as it is. If he is fearful, just be aware that he is having fear. That is sufficient.

10. How should we observe “seeing”? Should we postpone the practice of observing “seeing” until our mindfulness is sufficiently mature?

A. The meditator should observe “seeing” as soon as he starts his insight training. In daily life, our eyes see as soon as we wake up in the morning and continue to do so until we sleep. It is quite easy to observe seeing. There is no need to go far to search for it because it is always near us as a meditation object. In walking, if there is no seeing, how can we see our way? So, try to note seeing first. I have previously reminded you that upon returning

home, you can forget many things but try to remember three things. These are seeing, hearing, and touching. These three meditation objects are the easiest to be mindful of. How can we not see from morning to night? Innumerable sounds come into contact with our ears all day long. How can we live without touching? Our body touches in all four postures of walking, standing, sitting, and lying down. As a result, a meditator should neither delay nor hesitate in observing seeing.

11. Do the observations of the in- and out-breaths at the abdomen, chest, and nose bring different results?

A. The differences in results depend on the meditation teacher's skills and techniques. Mahāsi Sayādaw found that observing the abdominal risings and fallings tends to facilitate the contemplation of the body (*kāyā-nupassanā*). Body is made to touch. In observing the abdominal risings, we see that there are always motions and increasing hardness. In observing the abdominal fallings, we see that there are various vibrations, motions, and finally an increasing stiffness. Mahāsi Sayādaw explained that the touching sensations of the in- and out-breaths at the nose are softer and more subtle than the ones at the abdomen. As a result, they tend to lure the meditator into tranquility meditation (*samatha*) rather than to sustain him in insight meditation (*vipassanā*), which often requires a stronger sense of wakefulness.

However, in the contemplation of the feelings (*vedanānupassanā*) and of the mental objects (*dhammanupassanā*), to pay attention at either nose or abdomen will not cause any problem as long as the meditator can sustain his mindfulness at these places. Yoga practitioners and physical athletes tend to focus on the breathing at the chest. They need to respire forcefully to supply more oxygen to the lung. Insight meditators' primary duty is to see the changes in their objects. This may be difficult for beginners. But as the meditator becomes more advanced, this will become easier.

12. Can a meditator practice both insight (*vipassanā*) and tranquility (*samatha*) meditation? Will this undertaking have adverse effects on his insight practice?

A. If the meditator knows how to combine the two meditation methods skillfully, there will be no problems. For example, when he has the intention to practice *vipassanā* meditation, he should be clearly aware that he is now practicing *vipassanā* meditation. After an hour of *vipassanā* meditation, if he has the intention to practice loving kindness meditation, he should be clearly aware that he has the intention to practice loving kindness meditation. Then he can start to practice loving kindness meditation. However, within any given hour of meditation, he should try to focus on one method only and not to switch back and forth between the two.

However, when the meditator is experienced and skillful in the two methods, he will have no problem. At any time, he can practice both as he wishes because after all, they are the meditation techniques that the Buddha practiced and taught. When Dīpama came to America in 1984, she taught me how to practice loving kindness meditation. In doing that, she also taught me how to combine loving kindness and insight practices. For example, she said I could practice insight while walking or standing and loving kindness while sitting. The meditator can set up a suitable schedule for these two kinds of training. Novice meditators, however, should not practice both methods in the same retreat.

13. Can we remove our ego by practicing vipassanā meditation?

A. Actually, there is no such a thing as “ego” in this world. Ego is merely a concept or, more precisely, a mental fabrication. The content that it tries to convey is nonexistent. The thing that we call “ego” never existed in the past. It never exists in the present. And it will never exist in the future.

When we cannot distinguish and separate the mind from its objects, we tend to believe that there is an ego. This mental inclination forms and consolidates the belief in the existence of an ego or a personality. The mind and the objects of the mind are two separate things but we

believe and view that the objects are ours and that the mind is ours. All human problems originate from this belief in the existence of a self. We fail to see that the mind and the objects of the mind are two separate things.

Lord Buddha's teachings in *Bāhiya Sutta* are relevant to this question. The Blessed One said, "What is seen is just the seen, then it passes away." Seeing experience is similar to watching a video. What you just see, quickly passes away. We cannot keep any object long in our mind. The seen always vanishes. If the object changes, the mind also changes. If the object disappears, the mind also disappears.

Although in form, this question appears to be a question, in content, it has already provided the answer. It implies that only through the practice of *vipassanā* meditation and only if the yogi practices persistently, will he or she find the answer to this question. By diligent and continuous practice, the yogi will reach the level of insight where he will discover that the world has no such thing as "ego." The yogi will see that this is color and this is mind; that everything rapidly and continuously disappears; that there is no "ego" but only the objects which are changing and the mind which is also changing. There is nothing more or less. All phenomena constantly dissolve and disappear. It is simply that. The concept of "ego" in his or her mind will automatically collapse and vanish.

We can waste our whole life looking for a theoretical answer to this question. Only those who practice *vipassanā* meditation will find the answer themselves. All objects change. We cannot control them. How can we control changes? Here lies the key answer to the problem. As a result, I would like to return this question to its original author so that, when he practices more persistently and more diligently, he will find the answer himself. By the time this question no longer bothers him, he has already become a Noble One.

14. What are the principal techniques of practicing loving kindness in tranquility meditation (samatha)?

A. Loving kindness is a special kind of love. When loving kindness is developed in our mind, we should share it with other living beings. However, our act of sharing loving kindness is completed only if there is someone who is ready and willing to accept it. The Buddha taught that loving kindness is one of the four divine abodes in the Brahma world (*Brahma-vihāra*) or the Four Boundless States²⁷. Whoever wants to have loving kindness has to undergo some training.

There is, however, a special kind of loving kindness which is natural and does not need to be developed

²⁷ The other three boundless states are compassion (*karuṇā*), sympathetic joy (*muditā*), equanimity (*upekkhā*).

through a training process. That is the loving kindness that most mothers and fathers have toward their children. A mother tends to love her baby as soon as it is conceived in her womb, in spite of the fact that she does not see or know the baby yet. This is the loving kindness which is naturally born in human kind.

I would like to explain briefly the technique of the loving kindness meditation that I have learned and practiced. I learned this technique directly from Dīpama, who had learned it from Mahāsī Sayādaw.

To practice loving kindness, we should not imagine or fantasize about our object of meditation. We must truly see it. In order to share our loving kindness with other living beings, first and foremost, we must share loving kindness with ourselves by using “ourselves” as the primary object of meditation. Some yogi may question, “How can I direct loving kindness to myself while I cannot even see myself?” As a result, we must look at our own picture and that picture should be the clearest, most pleasant looking, and most memorable one.

We can begin the practice by looking carefully at that picture. Every morning, after paying homage to the Triple Gems, we look attentively at our own picture and recite the verse, “May I be well and happy, free from anger,” to our picture, namely to ourselves.

As our picture becomes clearer and clearer in our mind, this means loving kindness as a mental factor has become stronger and stronger in our mind. At that time, we will recognize that “the image in the picture is ours” and that “it truly reflects our body and mind.” In loving kindness training, a clear sight of the object is a must.

In *vipassanā* training, the meditator has to continuously take mental note of his object of meditation which can be either the in-breath and the out-breath or the abdominal rising and falling. The same rule is applied in the practice of loving kindness. The loving kindness meditator has to apply his continuous attention to the object until he can see it vividly and fully. Knowing by heart the verses for loving kindness meditation is not so difficult. The meditator’s most challenging task is to see clearly the images of those with whom he would like to share loving kindness. Only when he can do this, will his recitation of the verses of loving kindness produce its full effect. The rule of thumb is that loving kindness can only be strongly established if the meditator can see his object very clearly.

To develop the clear sight of the object, first of all, the meditator should look at his image for several minutes. He then closes his eyes, tries to recall the image, and prolongs the period that he can retain that image clearly in his mind. During the time that he can see the image

clearly and vividly, he can recite the verses of loving kindness.

The image, however, may disappear after five or ten seconds depending on the meditator's ability of recollection. As the image disappears, the meditator can open his eyes and look at the image again for two or three minutes. As soon as he can see the image clearly again, he can close his eyes again and continue to recite the verse of loving kindness. He can repeat these acts of seeing and recollection over and over as necessary during the entire hour of practice.

The meditator should practice like that until he can recall the image whenever he wants to and in whatever bodily postures he is in. The act of recalling should be immediately and sharply effective. As soon as he thinks of the object, its image should appear instantly in his mind. For example, whenever I think of my father, the image of my father immediately appears in my mind. This happens because the image of my father has been so familiar and close to me since my childhood until now. The images in loving kindness practice should appear clearly and speedily like that.

The recollection of our own image can be problematic because we do not have many opportunities to familiarize ourselves with it in our life. Every morning, before going to work, we can only look at our image

briefly in the mirror. And that is the only opportunity that we can see ourselves during the day. After leaving the mirror, we are preoccupied with work and do not have much chance to recollect our face. As a result, to retain our own image mentally and continuously is not an easy task.

However, if we are successful in recalling our own image as I explain above, the mental recording of other images will step by step be less difficult. Keep practicing like that until as soon as we think of the object, its image instantly appears in our mind. “Instant thought, instant appearance! Instant thought, instant appearance!” is the motto. As a result, wherever we are, we always have “someone” with us with whom to share our loving kindness.

Suppose there was a terrifying thunderstorm and our body was strongly shaken by fears. At that time our mind would rush to look for ourselves, “Where am I?” If we are well trained in recalling “our own image,” our mind will go directly to it. The image will say — “I am here! I am here!” — and loving kindness will automatically and naturally flow toward it. This means we are truly sending loving kindness toward ourselves.

The same principle is applied to the objects other than ourselves. We will always see their images in our mind when needed and readily send out our loving kindness

toward them. We should keep in mind, however, the important principle that in order to share loving kindness with other objects well, we must be skillful in sending loving kindness to ourselves first. Sharing loving kindness with ourselves is the first and foremost step. After having successfully accomplished this first step, we can apply the same technique to the second, third, and fourth objects as necessary. As our practice deepens, our mind will be strongly absorbed in the objects of loving kindness. Concentration will then be developed and can reach as high as the fourth *jhana* level.

15. Can loving kindness also be cultivated through vipassanā meditation? And how?

A. In 1997, I was fortunate to be able to go to Myanmar and meet the well-known meditation master Shwe Oo Min there. That was the period during which I eagerly wanted to learn about loving kindness meditation. As I told Master Shwe Oo Min about my intention, he asked if I was well read in *Abhidhamma* and briefly explained the basic consciousness with roots such as greed, hatred, delusion, non-greed, non-hatred, and non-delusion to me. He said that when there is no hatred, loving kindness automatically arises.

Shwe Oo Min Sayādaw had been teaching *vipassanā* meditation with a focus on the contemplation of the mind. First and foremost, the contemplator of the mind

has to keep his morality pure, or at least to strictly observe the five precepts. Then he can proceed to purify his mind. His mind should stay calm and balanced with the object regardless of the constant changing nature of the latter.

Let's look at our breathing. Each in-breath is followed by an out-breath; then each out-breath by an in-breath. While our breaths are continuously changing like that, our mind simply and quietly knows them. When an in-breath takes place, the mind is not happy. When an out-breath happens, the mind is not upset. When the mind operates like that, we know that it is pure.

When an object like, for instance, pain happens, how should we cope with it? Let's take an example. When a child loses his favorite toy, he is quite upset. But if his loving mother in a timely manner comes to comfort him, the child will be naturally inclined to abandon the object (his lost toy) that has been making him angry and will turn to his mother for solace. Contemplation of the mind can operate similarly. When pain arises at a certain place in our body, we cannot stay all the time with that pain. The more we stay with it, the more painful and upset we may feel. As a result, we can temporarily set aside the pain and try to contemplate the mental state of anger that is taking place in our mind at that time.

Mindfulness is the judge of our mind. We only need to note “anger, anger.” At that moment, the mental factor mindfulness knows that there is anger in our mind. When the mindfulness of anger is continuous and mature, the meditator will see that his angry energy becomes lighter and his mind more relaxed. As he continues to strictly and constantly be mindful of the angry mind, the latter will become weaker and weaker. Its nature is to arise in order to dissolve. Naturally, the angry mind will let go of its object (pain) like the child does with his lost toy. As the anger completely disappears, the meditator can go back to observe the original pain which may be long gone by then.

It is not the painful feelings in the meditator’s body but his likes and dislikes that cause pain in his mind. Deeply rooted for an immeasurable time in our mind is anger. So when your mind is in contact with unpleasant images or words, try to look at your mind and its reactions, not at those unpleasant images or words. Anger is not someone’s words or actions but a state of mind. When we think of something that happened in the past and are saddened by it, that sadness is also one form of anger. When we make a mental note of that sadness causing thought — “Thinking, thinking!” — it will naturally disappear. Man’s dilemma takes place when his mental images and thoughts have long disappeared but he still clings to them. Please remember that greed, anger, and delusion are just as impermanent as images and thoughts.

As the contemplator of the mind, you can go through two different meditative experiences. First, if you are mindful of the thoughts which will soon vanish, this means you are practicing contemplation of mental objects (*dhamma-nupassanā*). Second, if you are mindful of the angry state of mind which will soon disappear, this means you are practicing contemplation of the mind (*cittā-nupassanā*). These are the meditation techniques that the Buddha discovered and we are practicing now at this retreat.

Anger and non-anger are opposite mental states. If there is no anger, automatically loving kindness will take place. Loving kindness for sure will arise in us. Anger burns, inflames, and agitates our mind. Loving kindness cools it. Not being angry means being kind and loving. This is how loving kindness is developed in *vipassanā* meditation.

17. Please explain the meaning of the term “knowing” (ñāṇa) in Buddhism. Is the knowing that you taught here different from the one of the Thai forest meditation masters?

When the Buddha taught about knowing and not knowing, he meant the knowing and the not knowing of the Four Noble Truths. There are Four Noble Truths that most of us do not know. Firstly, there are real forms of suffering, but we do not know them. Secondly, there is the true cause of suffering, but we do not know it.

Thirdly, there is real happiness, but we do not know it. And fourthly, there is the true path to attain true happiness, but we do not know it. Our not knowing of these Four Noble Truths is the main cause of our suffering. As a result, the term “knowing” in Buddhism has the same meaning in all directions of the earth, whether it is in the east, west, south, or north, and in all countries, whether it is in Thailand or in America. For the last several days, we have practiced in order to have this kind of knowing. Our aim is just that!

How should we learn in order to have this knowing? Our body always abides in its four major postures. It operates as following. At night, it sleeps. When it wakes up, it walks. When it is tired of walking, it sits down. After sitting, it stands. Walking, standing, lying down, and sitting—our body works in this manner all day long. The main problem is that we do not know these workings of our body. While walking, we do not know that we are walking because we are preoccupied with our stories of the past and the future. The same thing happens while we are sitting. We only think of the past and the future. In looking into our mind, we only see the past and the future. We are completely oblivious of our four bodily postures. We are completely unaware of the four postures of our body. We are completely unmindful of the realities of our body. This is why here I will talk and teach nothing but the awareness of the realities of our body. You only need to sit and walk, sit and walk. From

early morning until late at night, you only need to sit in order to know that you are sitting, to walk in order to know that you are walking. The lesson is just that!

I will now talk about the relationship between this knowing and suffering. We often say that birth is suffering, old age is suffering, illness is suffering, death is suffering, but we do not truly see and know about these realities. The final suffering of a human being is death. Yet, when death comes, there is nothing we can do. This is the reason for the Buddha's teachings on death.

According to the Buddha, death is simply one of the changes in a human being's life. In our life, we do not die only one time. In fact, we die many times. When we can see death, we will discover, "Oh, that is death and this is deathlessness." This deathlessness is, in fact, knowing (*ñāṇa* or *paññā*). This is why, if we know, we will be deathless. Not knowing is death. This is the ultimate meaning of knowing. Let's not talk about the death that will happen in one year. Neither do we talk about the one that will happen in one month. Neither do we talk about the one in one day, one hour, one minute. The Buddha looked at death in each second, each moment (*khāṇa*). We sit and meditate so that we can see this momentary death.

This is the answer to the yogi's question on knowing and not knowing. It also explains the meaning of the statement, "knowing is to truly live and not knowing is to be subjected to death." This is also the lesson that we learn every day at this retreat. It is also the reason why I always ask you in the interview, "Are you mindful of the object? Do you remember to note?" To be mindful is the precondition for the arising of knowing or wisdom. To be forgetful or to be heedless will lead us to death. As a result, everyday, from early morning until late at night, we should try to be mindful and to eliminate moments of forgetfulness from our life.

Darkness is a natural phenomenon. To eliminate this natural darkness, we must have light. Only light can destroy darkness. Knowing is wisdom (*paññā*). Wisdom will eradicate ignorance (*avijjā*). Ignorance breeds greed, hatred, and delusion right here in our mind. If we have this knowing that is wisdom, it will be with us eternally and unconditionally. This is the reason for us to sit and to walk. We practice to stop the past-and future-based mental activities. The past is gone. It is not real. The future has not yet come. It is not real. Only the present is real. With that understanding, we try to direct our mind to the present moment. Only in the present, can we train our mind and see the reality of this very present moment. Where does momentary reality reside? It resides right here in our body and mind. Seeing the momentary reality is the knowing—the knowing at this

very present moment, the knowing at this very present moment. We practice this knowing at this retreat so that it can grow moment by moment, day by day and can finally eliminate darkness. This is the right attitude of the practitioner who tries to search for true happiness in his mind. If he has the right attitude, he will harvest the right result which is wisdom. Only when this happens, can the yogi be said to have made progress at this Forest Refuge.

18. In the Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta, the Buddha taught, “...The Bhikkhu dwells practicing body contemplation on the body, ardent, clearly comprehending, and mindful, having overcome covetousness and distress concerning the world...” Please clarify the meaning of the term “the world” in this first paragraph of the sutta.

In the *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, the Buddha advised the bhikkhu to dwell practicing body contemplation on the body, feeling contemplation on the feelings, consciousness contemplation on the consciousness, and mental objects contemplation on the mental objects. So with regard to the objects of contemplation, the Buddha listed four different ones—body, feelings, consciousness, and mental objects. However, with regard to techniques of contemplating these four different objects, the Buddha advised only one. This is to be ardent, clearly comprehending, and mindful to overcome covetousness and distress concerning the world. So the objects of

contemplation are different, but the technique for contemplating these objects is the same. That is to be “ardent, clearly comprehending and mindful.” The final purpose of the practice is also the same. That is to overcome covetousness and distress concerning the world.

The term “the world” is translated from the word *loka* in the Pali version of the sutta. The root meaning of *loka* is to destroy or to change. In some books, *loka* is translated as the world or life. In speaking of the world, many people tend to interpret it as this earth or this planet which consists of continents such as Australia, Europe, Asia, and America. But the term *loka* that the Buddha used in this sutta has a special meaning. Why did the Buddha not say that a bhikkhu should try to overcome his covetousness and distress in his body, feelings, consciousness, and mental objects rather than in the world? How should we understand the term “the world” in this context?

If I ask you, “What is your body doing now?” Your answer would be, “Ah, I am sitting and I know that my body is sitting right here.” “Where is your body?” “My body is right here!” “Where are your feelings?” “My feelings are in my body! I feel many sensations. When I sit, I feel numbness in my hip or aching in my body.” In fact, the masses of body and feelings are easy to see and to perceive. However, when I ask you, “Where is your

mind now?” Your answers will be very different. As a result, this problem needs clarification.

In practicing contemplation of consciousness, we will find that the Buddha’s instructions on the term *loka* are very wide and deep. The term “the world” in the sentence, “The bhikkhu contemplates the body, the feelings, the consciousness, and the mental objects to overcome the coartousness and distress in the world” means “the world” that the mind or the consciousness is living in.

Where does the mind or the consciousness live? As we know, the principle and only function of the mind or consciousness is to know. Wherever and whenever there is a clear object, whether it is body, feeling, consciousness, or mental objects, the mind or consciousness will know or live at that place. For example, where and when forms and colors are apparent, the mind will live at the eyes. Where and when sounds are clear, the mind will live at the ears. The same thing happens with smells at the nose and tastes at the tongue. These are the objects that the mind knows. Wherever and whenever the mind knows, its world and/or life (*loka*) is taking place precisely at that place. The contemplation of the consciousness is to observe the knowing or the life of the mind where its object takes place. It is just that.

As a result, as soon as forms and colors arrive in the eyes or sounds in the ears, the bhikkhu has to be ardent, clearly comprehending, and mindful. This means he has to continuously and strictly observe the mind because at that very moment, the consciousness is living at the eyes or the ears. The bhikkhu has to exert his effort to guide and direct his mind. This means he does not allow his mind to compare or to judge the objects that it is living with. He should do the same with regard to what happens at his ears. When sounds come to the ears, he should make a mental note of that. How does he note? He should note “hearing, hearing.” So it is at the ears that the knowing mind or the hearing consciousness is living. Sound is different from consciousness. Sound exists outside the ears, but hearing takes place inside the ears. The same process operates at the eyes with regard to forms and colors. Forms and colors are outside, but the seeing consciousness takes place inside the eyes. So do smells. They take place outside, but the smelling consciousness arises at the nose. The yogi has to take mental note of the hearing, seeing, and smelling consciousness that takes place at the ears, eyes, and nose. He notes hearing, seeing, and smelling only. To do this he has to be ardent, clearly comprehending, and mindful. Why? He does this in order to prevent covetousness and distress from entering and defiling the life of the consciousness which is taking place at these sense spheres. How does consciousness live at these sense spheres? It lives by performing its sole function of

knowing at the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. The meditator can overcome covetousness and distress only at this very present moment in the life of the consciousness because the past has gone and the future has not taken place yet. Practicing like that means to dwell contemplating the mind on the mind. The meditator is ardent, clearly comprehending, and mindful to eliminate covetousness and distress in the life that the mind is living.

19. How is the knowing mind different from the noting one?

There is only one mind. However, when the object comes into contact with the eye, the mind carries out its function of seeing. It only sees. When sounds happen at the ears, the mind performs its function of hearing. It does nothing else. That is the knowing mind. When a clear object comes into contact with one of the sense bases, the mind arises and exercises its knowing. It performs the function of knowing separately at different sense bases such as eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. It is also known as eye, ears, nose, tongue, body, and mind consciousness. As a result, when the mind knows, it is called the knowing mind (*viññāṇa*).

We meditate to develop our faculty of mindfulness (*sati*). This mindfulness is the noting mind which always accompanies the knowing mind. In the Commentaries,

the noting mind is compared to a gate keeper and the knowing mind a house owner. As house owner, the knowing mind lives inside the house while as gate keeper, the noting mind only watches both good and bad things that are happening in and to the house. Although the gatekeeper only does the notings, he has his own safeguarding power. When someone wants to enter the house, he only needs to ask, “Where are you going?” This will make the intruder reconsider his action and be more careful in his moves. Without a gatekeeper, the house owner can be easily harmed by the intruders who have evil purposes. The power of the noting mind is to stop thieves from breaking into the house.

This simile of gatekeeper and house owner is helpful for us to understand how the knowing mind and the noting mind work together. The main task of mindfulness is to note. As a gatekeeper, mindfulness notes everything. The house owner will study the gatekeeper’s reports to have a deeper understanding of the house situation. For whom does the mind note? It notes so that the mind can perform its knowing.

Why do we have to note the breath at the nose or at the abdomen? We note so that we can see and know them. If we do not note, we will not see and know. What do we see in noting? If we contemplate the body, we will see a lively physical phenomenon in which the four elements—earth, water, fire, and wind--work together.

The wind is the most active element. One can live up to three weeks with no solid food (earth element), up to three days without water, but one cannot survive after three minutes without breathing (wind element). If we contemplate consciousness, we will see how it lives. When we inhale, we will know that we are breathing in. When we exhale, we will know that we are breathing out. When our mind does not focus on breathing and wanders to the past and the future, we also know this. So we see two things in noting the breaths—the breaths and the wandering mind. Who knows the breath? The breath does not know anything. It just comes in and out of our body. It is the mind that knows the breaths. It is just that. We only need to pay attention to the breaths which are the activities of our physical body, and we will see our mind. So every object of contemplation has its own value. Noting any object potentially has the power to lead us to liberation. If you are wholeheartedly mindful of any object, you have the same potential for enlightenment.

Object is object and experience is experience. What is important is the experiencer. What do you experience in noting the mind and the body? You experience impermanence. This is the lesson you are learning. If you truly see impermanence, you will truly see unsatisfactoriness. When you truly experience impermanence and unsatisfactoriness, you will see that there is nothing more than these characteristics. All

conditioned phenomena are just like that—impermanence, unsatisfactoriness, impermanence, unsatisfactoriness... When a yogi experiences impermanence and unsatisfactoriness deeply, he will automatically experience *nibbāna*. What is *nibbāna*? We cannot use words to describe *nibbāna* but only experience it. So try to experience impermanence and unsatisfactoriness.... you will experience *nibbāna*.

I would like to explain more about the relations between the knowing mind, the noting mind, and right understanding or wisdom. If the yogi knows that this is not right, he will naturally know what is right. Right understanding is insight knowledge or wisdom. This right understanding comes from the experience of knowing and noting our body and mind. In meditation, the yogi needs to see changes. When he knows that there truly are changes and unsatisfactoriness, he will know that there is truly happiness and joy. During his sitting, he feels painful. This pain is caused by changes. Then he will experience that what does not change brings happiness. No one can control or govern these phenomena. The light of happiness and joy is ungovernable. The darkness is uncontrollable. Both of them do not go together. When there is darkness, there is no light and vice versa.

In reminding you of this fact, I would like to encourage you to be mindful as much as you can. If you prefer to

contemplate the body, that is fine. The same principle is applied to your contemplation of feelings and consciousness. The main thing is to be mindful, to be mindful, and to be mindful. Mindfulness will take care of your problems by itself. It will facilitate the genesis and growth of wisdom. By nature, the three mental states diligence (*virīya*), mindfulness (*sati*), and wisdom (*paññā*) arise together and support one another.

21. In sitting, sometimes my body shakes and I can make the shaking stop if I want to. Please explain the causes of this physical phenomenon. When I sit by myself at home, I often let my body shake and try to observe its sensations only. Is this way of practice correct?

This question indicates that the yogi has some important experiences—the shaking of his body and his willful capacity to stop the body from shaking. The question as it is formulated contains in itself the answer. The meditator is well aware that his body shakes and, if he wants to stop the shakings, he has the capacity to do so. Very good!

What is the nature of body shaking? Our body has four characteristics. First, there is its hardness and softness. These are the manifestations of the earth element. Second, there is its heat, warmth, and coldness. These are the indication of the fire element. Third, there is the

exhibition of the water element. The water element is harder to recognize. Fourth, there is tension, movement, motion, and vibration. These are the expressions of the air or wind element. In this case, body shaking is the manifestation of the wind element. The wind element makes the body move, shake, inflate, and expand. It pushes and makes the body vibrate, unsettle, and rock. That is the nature of the wind element.

In this question, the yogi stated that when he practiced by himself and his body shook, he was well aware of the shaking and, if he wanted to, he could make the shaking stop. There are two intentions there. One is the intention to shake and the other not to shake. I would like to use the simile of an airplane in turbulence to explain this phenomenon. When an airplane is flying through turbulence, flight attendants will ask the passengers to remain in their seats, fasten their seat belts, and not to walk back and forth in the aisles. When the airplane begins to shake, the pilot immediately informs the passengers that there will be turbulence and command them to sit still. Natural forces are in some kind of friction outside the airplane. Strong winds have hit the plane fuselage. Those who are inside the fuselage will be affected as a result. Crew members cannot do anything with regard to these natural strikings. If the passengers do not fasten their seat belts, accidents may happen.

The same principles are applied to what happens to a yogi when his body shakes. Meditation teachers would often advise him to note “shaking, shaking...” At that moment, the yogi’s mind is firmly aware of, and therefore, not affected by the shakings of his body. In noting the shakings, the yogi should also be aware of his sitting posture. He should keep his body erect and note the touching sensations of his sitting posture. In other words, he sits straight and is aware of the sitting posture and touching sensations only. The yogi should continue noting from his hip down to his feet—sitting, touching, sitting, touching. The shakings will gradually subside and finally come to a full stop. Think of the shakings of a ship in rough sea. When big waves and high wind shake the ship, the captain will drop the anchor to stabilize the ship. The meditator should do the same thing. When his body shakes, the anchor should be his unfaltering noting of “sitting, touching, sitting, touching...” Noting touching sensations is in fact the contemplation of body. Touching sensations such as hardness and softness are the characteristics of earth element in the body. In doing this, the yogi lets go of the shakings or the manifestations of wind element in the body and is exclusively attentive to the sensations of hardness and softness or the earth element in the body. The shakings will naturally subside and eventually come to a full stop.

Yogis should be cautious with regard to body shakings. Too much shaking is not desirable or advisable. When

the body begins to shake, this is normal. Shaking is the characteristic of wind element. The nature of the wind element is to move and shake, pull and push. But too much shaking tends to defile the mind. Bodily shaking often brings about some kind of rapture which can rock and oscillate the body. This rapture may induce yogis to unconsciously and/or consciously let the body continue to shake to prevent the sensations of hardness and stiffness from arising and to prolong the relaxing rocking sensations. The yogi may forget to be mindful and cling to pleasant feelings instead. This is a subtle form of attachment.

22. Please explain the difference between mindfulness (sati) and insight (vipassanā)

At this retreat center, we learn to practice only one thing. That is mindfulness. Only in Buddhism, do we hear of this word which is seldom used outside the Buddhist world. How is mindfulness different from the kind of knowledge that we have been familiar with up to this moment of our life?

Human beings have three kinds of knowledge or cognition—one of the past, one of the future, and one of the present. We all have a lot of knowledge of the past and the future. In fact we have spent most of our lives in remembering and thinking of the past and the future. No one can tell when this mental habit began and when it

will end. As a result, there is only one kind of knowledge that we have to exercise and build up. That is how to be mindful. Generally speaking, to be mindful is to direct the mind, not to let the mind live in the past and in the future but only in the present.

Before explaining more about mindfulness, I would like to briefly remind you of the Noble Eightfold Path or the path of liberation that the Buddha taught. The Noble Eightfold Path has three components—morality, concentration, wisdom. Morality consists of three wholesome mental states—Right Speech, Right Action, and Right Livelihood. Concentration consists of three—Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration. Wisdom consists of two—Right Views and Right Thoughts. These three components have eight wholesome mental states altogether. The Buddha taught that cultivating these eight wholesome mental states is the true way to live. Without practicing these eight wholesome mental states, until this present moment of our life, we are said to live only in the shadow of death.

What does living in the shadow of death mean? That is to live with greed, hatred, and delusion. We now have confidence in the one who is not subjected to death. That is the perfectly enlightened Buddha. This is why we have to search for, to learn, and to practice his method of living truly and being free from death. In essence, to live

truly and freely from death is to practice the Noble Eightfold Path. This is the only way.

The fear of old age, illnesses, and death has prompted us to walk on the path that we are now walking. You have tried to cultivate the first three wholesome mental states—Right Speech, Right Action, and Right Livelihood—by taking the eight precepts on the very first day of the retreat. The precepts are in fact the foundation of the spiritual house that you are trying to build. Now it is time to realize the second component of the Noble Eightfold Path, namely to cultivate the concentration that consists of three wholesome mental states—Right Effort, Right Mindfulness, Right Concentration.

The bricks that we use to build this spiritual house are the moments of mindfulness. To be mindful simply means to note or to take mental note of the object which arises in our experiences. How should we note? We note by observing the object which arises in our experiences in the present moment, in the present moment, in the present moment. This means we note what is happening in our mind and body in this very present moment. We should always remember that we are living in both the bigger world outside and the smaller world inside us. On the path of liberation, we will experience and we need to simply note our experiences. Whatever happens in our body, be mindful of it. We take mental notes--one note,

two notes, three notes, and four notes... of what is happening in our body and mind. We are mindful of the breath because it preconditions our life. The breath may seem to be so ordinary and simple. But it will lead us to the final goal of liberation if we are strictly and continuously mindful of it and do not forget it.

How is mindfulness different from insight knowledge? The continuous mindfulness of the breath will help us understand how the air or wind element operates in our body. We will see that the wind element changes, changes, and changes without stopping for even a tiny split second. As we look more deeply into the wind element, we discover that its essential characteristic is change. Then we will see that feelings and sensations also change and always change. Then we will find out that our consciousness also changes and constantly changes. This seeing and knowing of the instantaneous and endless changes of the breath, sensations, feelings, and consciousness is the insight knowledge or *vipassanā* knowledge.

All meditators in this hall are called yogis. If we investigate this assembly of yogis further, we will find that this yogi is Burmese, that one Indian; this one Vietnamese, that one American; this one male, the other female. This kind of seeing and understanding is based on the conceptual level of reality or the conventional reality. Now if we further investigate the particular

characteristics of each yogi, we will find that each has his body, feelings, consciousness, and mental objects. If we probe further and go beyond these distinct aspects of each yogi, we will discover that yogis also have their common characteristics. Their bodies are constantly changing and unsatisfactory. So are their feelings, consciousness, and mental objects. They all are impermanent and suffering. These are the universal characteristics of all beings, not just yogis. The seeing of the universal characteristics of all yogis is insight knowledge. Insight knowledge arises only when we look deeply into the object and see it as it really is.

23. Why does experience of physical pain lead quickly to aggression, hatred, and irritability?

When we cling to this body as ours, we will feel painful when it is hurt. At that moment, both our mind and body are painful. Modern surgical science has its particular way to stop physical pain and mental agony caused by physical pain. Medical doctors use anaesthesia to paralyze temporarily the feeling and knowing capacity of the mind. Only when the patient does not feel the pain, will the doctor carry out an operation.

However, the doctor cannot operate on his patient's mind as he can on the latter's body. No one can do this except the patient himself. One cannot use anaesthesia to dissect and change the human mind.

What is pain? The body is painful because it has feelings. Feelings or sensations actually exist in this body. They are a part of nature. When a yogi is mindful of pain, he should not think that his hand or leg is in pain or try to name that painful spot. When a person feels painful, he often cries out, “Oh, it is so painful,” rather than uttering words such as “hand, hand, leg, leg.” This is true, isn’t it? It is true because all he wants to express at that moment is his painful feelings. As a result, when your hand is painful, do not think that the skin, flesh and bone of your hand are hurt. Try not to focus on skin, flesh, and bone but only on the feelings of pain. When you realize that this skin is not in pain, neither this flesh nor this bone, and that there are only feelings of pain, you have developed a penetrating look into the pain. When you do not think that “this is hand, this is flesh, this is tendon, this is bone..,” your concentration will arise because a concentrated mind is a non-thinking mind. This mental state arises as the result, not of anaesthesia, but of strong mindfulness.

As the yogi is mindful of feelings and sensations, he must see them merely as feelings and sensations and as ever changing mental phenomena. As the yogi makes more progress in his noting, namely he can go beyond coarse feelings and be aware of subtle ones, and he will feel only slight biting and numbing sensations. This is how feelings and sensations truly manifest themselves.

Feelings are inseparable from our life. We can see this easily and clearly during our sitting meditation. Feelings operate like an electric current. If there is no electricity, there will be no light. However, we must not touch it because electricity shocks and burns. Do not cling to it as mine, I, or myself. Handle it with great care so that we can benefit from its light. If we carelessly touch it, we will be hurt. Shocking or burning is its nature. Therefore, when the yogi thinks that consciousness is his, his mind will immediately be polluted and burnt. The same thing happens when he thinks that this hand is his.

As a result, the yogi must be very careful when he handles feelings and sensation. He should treat them carefully but merely as an electric current. He only needs to turn on the switch but not to touch the electric current directly. He needs to observe the electric current mindfully and wisely only. He will see that the electric current is running its own course. With regard to pains, there is nothing we can do except be mindful of them. We have to be skillful in taking mental note of pains. Always remember that feelings and sensations are constantly changing and it is this impermanence that makes our physical and mental existence viable and maintainable.

As feelings and sensations come in contact with the mind, the latter often reacts with liking or disliking. Like

and dislike are pains of the mind, not of feelings. As a result, the meditator should be attentive to like and dislike mental states which do not reside at the bodily pain but only in the mind. The Buddha would advise the yogi to converse with the dislike mind, asking if the pain belongs to it. If the dislike mind says yes, the yogi can ask it to chase away the pain. Of course, it cannot do this because the pain would never comply with its command. As the yogi involves the dislike mind in the conversation, the latter will extricate itself from the pain, leave it behind, and soon forget about it. This is how the contemplation of consciousness helps the yogi to skillfully overcome his physical pain.

If the pain does not go away and becomes stronger, the yogi should note “anger, anger.” It is now time for him to put into practice the contemplation of mental objects or Dhamma. As the yogi becomes more frustrated and disturbed by his physical stiffness and aches, there is not much he can do except to note the stiffness, softness, and vibrations of his body in silence. In this last attempt to cope with pain, the yogi should imagine himself as the supreme judge who tries to coordinate his work with the prosecutor. When the prosecutor informs that “The pain is right there. The stiffness is right there...,” the supreme judge can leave the original pain and contemplate mental objects such as vibrations, stiffness, hardness, and softness. Contemplating pain this way will have a direct effect on our practice.

The yogi should continue his mindfulness without gap. Mindfulness will provide solutions to his difficulty by itself. He can work as a judge from the lowest rank to the top level. The prosecutors will assist him to find solutions. What can we do with earth, water, fire, and wind elements? We can do nothing except letting them sort out the problems themselves. That is the way the Dhamma operates. There is nothing more or less. Do not be puzzled. Do not be fearful. The essential thing is the yogi's effort to find his own method of liberation. The method that you are practicing is a correct one. All you need to do is to keep on practicing and carry it out to the end.

24. In the Mahasi tradition, where is attention best placed during the standing position?

In walking meditation, the yogi should try to be mindful of his standing posture. As he approaches the end of a walking path, he should note "intention to stand", and he stands. While standing, he should note "standing" at least two or three times to remind himself that he still has the intention to stand. As the yogi is walking and has the intention to turn back, he should note "intention to turn, intention to turn," and "turning, turning." After turning, he should stand still for a few seconds and note "intention to stand, intention to stand" and stand. While

standing, he should note, “standing, standing” at least two or three times and start walking again.

How should the yogi be mindful of walking? In order to walk, first and foremost, he must have the intention to walk. So he should note, “intention to walk” at least two or three times and then walk. In walking he continues to note, “right foot, left foot...” So during walking meditation, the yogi can change his objects of contemplation from bodily movements to consciousness and vice versa, from the standing position to walking one and vice versa. This is how the standing position should be noted in walking meditation.

The yogi should keep his walking path fixed. For example, if he wants to walk from A to B, he should do so during the entire walking period. Try not to walk aimlessly and directionlessly. He should also take clear mental note of each position. If he has the intention to stand, note the intention to stand; to turn, note the intention to turn; to walk, note the intention to walk. Careful noting will help him see clearly the differences between walking meditation and standing meditation.

When the yogi has to stand for a long time, for example, to wait for his friend or his bus, how should he note? When the urge to see his friend arises, he should note “wanting, wanting.” When he realizes that he has no control over the waiting time, he can stop noting the

wanting mind and return to the here and now, namely to what happens at his sense bases at this present moment. He can note, “hearing, hearing...” with regard to sounds; “touching, touching...” with sensations at his feet; and “seeing, seeing...” with forms and colors. That is how life unfolds outside and inside us. Try to note either the most prominent objects or in an orderly manner—seeing, hearing, sitting, touching, seeing, hearing, sitting, touching... Being mindful that way will help us always dwell in the present moment. This will stop sadness and worry from entering and corrupting our mind.

Printed by **PAPYRUS**
1437 Monterey Hwy,
San Jose, CA 95110
Tel: (408) 971-8843
email: papyrusqt@yahoo.com

